

Таким образом, индивидуализация тренировки представляет собой сложный и многогранный процесс, требующий от всех участников не только определенного объема знаний в области ряда наук (педагогике, психологии, физиологии и многих других, которые взаимосвязаны и оказывают непосредственное влияние друг на друга), но и соблюдения комплекса мер по реализации данного подхода в практике на основе индивидуально-ориентированного планирования объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Список использованных источников

1. Индивидуализация / Педагогическая энциклопедия // Социальная педагогика краткий словарь понятий и терминов. РГСУ. Москва. 2016» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://didacts.ru/termin/individualizacija.html>. – Дата доступа: 05.12.2022.
2. Врублевский, Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П. Врублевский; Д.Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. 2007. – № 1. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2007N1/p46.htm>. – Дата доступа: 11.12.2022.
3. Разумовский, Е.А. Факторы, определяющие высшие достижения легкоатлетов / Е.А. Разумовский // Легкая атлетика. – 1994. – № 7. – С. 13–14.
4. Жданович, Л.Н. Зависимость динамики силовых возможностей квалифицированных бегунов на средние дистанции от распределения средств силовой подготовки в годичном цикле тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.Н. Жданович. – Киев, 1986. – 21 с.
5. Отрубьянников, Р.Я. Спринт с барьерами / Р.Я. Отрубьянников, Е.А. Разумовский. – Киев : Здоров'я, 1988. – 120 с.
6. Запорожанов, В.А. Реализация методов управления тренировочным процессом на основе диагностики текущего состояния легкоатлетов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. А. Запорожанов. – М., 1978. – 48 с.
7. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. – М. : ФОН, 1995. – 395 с.

УДК 81 378.172

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н.А. Зинченко

УО «Мозырский государственный педагогический университет
имени И.П. Шамякина» (г. Мозырь)

Физическая культура в системе высшего образования Республики Беларусь является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязатель-

ная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки [1].

Для того чтобы сформировать у студентов устойчивый интерес к занятиям физической культурой, необходимо постоянно искать новые формы физических упражнений и способы их внедрения в учебный процесс.

Цель данного исследования – анализ основных подходов по совершенствованию физического воспитания студентов, определение перспективных путей преобразования физкультурно-спортивной среды.

В настоящее время на первый план выходит задача обновления содержания программы образовательного процесса физического воспитания, разработка новых форм, методов работы со студенческой аудиторией. Успех ее внедрения проявляется, прежде всего, в формировании у молодежи интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в положительном отношении к своему здоровью.

Существующая система физического воспитания в учреждениях высшего образования (УВО) построена на принципах и программах, заимствованных из программ спортивных тренировок, недостаточно адаптированных как к процессу формирования физической культуры, так и к условиям, в которых находятся УВО.

Анализ специальной научно-методической литературы показал, что у подавляющего большинства студентов отсутствует желание заниматься физической культурой. Основной причиной этого является отсутствие дифференцированного подхода к характеру упражнений и нагрузкам, предлагаемых студенту, стимулирование к занятиям. Разговоры о том, что занятия физической культурой полезны для здоровья студентов, имеют абстрактный характер в связи с отсутствием конкретных (объективных) критериев, используемых на занятиях, и отсутствием теоретической подготовки студентов [2]. В системе физического воспитания отсутствуют не только конкретные целевые установки, выраженные в объективных критериях, но и информация о том, насколько каждый конкретный результат поможет в достижении конечного предела [3].

В подходах по совершенствованию теории и практики физического воспитания существует два основных направления. Одно из них предполагает программное обеспечение дисциплины «Физическая культура» для образовательной ориентации дисциплины. В этом случае физкультура направлена на социализацию студентов и на формирование ценностного отношения к ней, на формирование общекультурных компетенций. Наряду с этим значительно возрастает теоретическая и методическая подготовка из-за уменьшения практических занятий.

В другом направлении предполагается повышение эффективности результатов учебной подготовки в процессе физического воспитания. При разработке и реализации данного подхода используются инновации, направленные на оптимизацию и повышение эффективности внедрения новых педагогических методик, материалами которых являются образовательные программы по физической культуре, базирующиеся на осознанном выборе обучающимися вида спортивной деятельности на основе субъективного опыта и личных предпочтений.

Процесс физического воспитания должен базироваться на исходных принципах общих положений теории физического воспитания, методах, определяющих организационные формы, приемы и методы обучения.

Одним из приоритетных принципов физического воспитания является принцип «опережающего развития» системы физического воспитания студентов сравнительно с динамикой развития профессий, требований специальности.

Опережающие отношения других профессиональных, социальных структур, развитие системы физического воспитания является тенденцией, усиливающей прогностическое направление на основании срочного овладения профессиональной, социальной, познавательной информацией; социальными, профессиональными, общественными связями; особенностями, в которых реализуется общественно-профессиональное, социальное назначение системы физического воспитания.

В процессе моделирования физического воспитания предусмотрено:

- связать примененные модели с задачами оперативного, текущего, поэтапного контроля и управления для построения различных структурных образований учебно-тренировочного процесса;
- определить степень детализации модели, т.е. количество параметров, включаемых в модель, характер связи между параметрами;
- определить время действия примененных моделей, границы их использования, порядок уточнения, доработки и замены.

В управлении процессом физического воспитания объективно возникает необходимость в составлении нескольких видов моделей:

- модели физического состояния для занятий физическими упражнениями, которая может включать как обобщенные показатели, так и отдельные – морфофункциональный статус, соматическое здоровье, физическую подготовленность;
- модели занятия по физической культуре;
- модели программы занятий по физическому воспитанию.

Эти модели могут быть представлены на обобщенном, групповом и индивидуальном уровнях.

Большой практический опыт учета закономерностей адаптации и коррекции в спорте дает возможность использования его наработок в практике

физического воспитания при учете особенностей развития психофизиологических качеств.

Для этого нужно создать модели тренирующих воздействий, в частности упражнений, тренировочных занятий, тренировочных циклов, тренировочных этапов, исследовать систему управления физическим воспитанием, которая построена на оперировании моделями.

В процессе физического воспитания для осуществления управления необходимо предусмотреть описание модели управления физической подготовленности студента и его фактическое состояние в настоящее время, а также модели того состояния, которого нужно достичь.

Педагогическая система физического воспитания состоит из большого количества элементов и имеет многочисленные связи. При моделировании процесс физического воспитания рассматривается в чистом виде путем построения абстрактных схем реальных процессов для более глубокого проникновения в закономерности их протекания и предсказание возможных направлений развития. Модели этой системы достаточно сложны, но со временем они претерпевают существенные изменения.

Модели позволяют оценить значение целостности системы, выявить способность ее выходить на определенные этапы.

Основой построения эффективной модели физического воспитания является принцип конверсии, определяющий эффективное использование средств физической культуры и спорта, соответствующих возможностям и потребностям занимающегося, обеспечивает принцип гармоничности развития личности.

Важным компонентом модернизации современной системы физического воспитания (ФВ) является создание технологий, включающих знания и практические подходы, позволяющие обеспечивать формирование физического здоровья. При этом основным условием является ежедневное обеспечение студентов двигательной активностью спортивно-рекреативной направленности в объеме, необходимом для восполнения ее дефицита.

В связи с этим особое значение в теории и методике ФВ имеет создание технологий, которые учитывали бы все формы организационно-педагогической деятельности, заключенные в систему, обеспечивающую активное включение студенческой молодежи в образовательный процесс по ФВ в УВО, и существенно изменили бы проблемную ситуацию и отношение учащейся молодежи к своему здоровью. Такими технологиями являются фитнес-технологии [4]. Функционирование методической системы использования фитнес-технологий обусловлено рядом факторов, созданных в физическом воспитании, новыми требованиями к образовательным программам подготовки специалистов, в том числе необходимостью сохранения и повышения уровня здоровья и физической подготовки современ-

ной молодежи; создание новой физической и оздоровительной среды в образовательном процессе УВО.

Оценка эффективности методической системы по использованию фитнес-технологий в учебном процессе физического воспитания имеет первостепенное значение для повышения качества подготовки будущих специалистов. Многогранность и многоплановый характер различных форм образовательной и физкультурно-оздоровительной деятельности предъявляют особые требования к оценке ее эффективности в целом, а также к актуальности научных исследований.

Внедрение новых методик в программу по физической культуре в УВО содействует всестороннему гармоничному развитию студентов, а также повышению их физической и функциональной подготовленности.

В результате анализа литературных источников и результатов частных исследований сделано заключение, что существующая в УВО система ФВ не учитывает современные проблемы и требования социальной среды и подлежит теоретической доработке и выработке практических рекомендаций по модернизации в целом всей системы ФВ.

Список использованных источников

1. Физическая культура: практикум теоретических и практических заданий для студентов всех специальностей / А.Г. Мусатов [и др.]. – Витебск : УО ВГТУ, 2020. – 54 с.

2. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография / Л.И. Лубышева [и др.]. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. – 200 с.

3. Спортизация общеобразовательной школы как новый вектор взаимодействия олимпийского, массового и юношеского спорта / В.К. Бальсевич [и др.] // Молодежь – Наука – Олимпизм : материалы междунар. форума. – М., 1988. – С. 46–48.

4. Голубева, Г.Н. Современные фитнес тренды в здоровом образе жизни / Г.Н. Голубева, А.И. Голубев // сб. науч. трудов, представленных на XXIV междунар. науч. конгресс. – Казань, 2020. – С. 208–210.

УДК 797.122

ГРУППОВАЯ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ГРЕБЦА

А.В. Конанкова

УО «Мозырский государственный педагогический университет
имени И.П. Шамякина» (г. Мозырь)

Одним из главных факторов стабильности спортивных результатов спортсменов высокого уровня является рациональное построение тренировочного процесса на основе комплексной оценки физических нагрузок. Совершенствование и повышение эффективности системы подготовки