

***Воробьева Елена Николаевна***

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,  
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

***Бурцева Александра Васильевна***

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,  
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

***Заверзаев Валерий Владимирович***

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,  
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Физическая культура в Основах законодательства Украины о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи физического воспитания. В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

— понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

— знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

— формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

— овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

— обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

— приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

На основе государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах факультетов вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле дисциплин общекультурной подготовки предусмотрено выделение обязательных учебных часов на дисциплину «Физическая культура» на весь период обучения с проведением еже семестровых зачетов в соответствии с требованиями учебной программы для вузов по физическому воспитанию.

Многочисленными исследованиями установлено, что динамика умственной работоспособности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависит от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности при систематических занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния ЦНС, что благоприятно отражается на умственной работоспособности студентов. Для ее поддержания и повышения наиболее эффективен двигательный режим в объеме 6-8 ч. занятий в неделю. Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если учитываются следующие принципиальные положения.

— Занятия физическими упражнениями (обязательные и самостоятельные), как правило, должны содержать в первой половине каждого семестра 70-75% упражнений, направленных на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Интенсивность нагрузки у студентов по ЧСС может достигать до 160-170 уд/мин.

Во второй половине каждого семестра примерно 70-75% применяемых средств необходимо использовать для воспитания силы, общей и силовой выносливости. Причем интенсивность в этот период несколько снижается (ЧСС достигает до 150 уд/мин.). Такое построение учебных и самостоятельных занятий оказывает стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов.

— На занятиях физического воспитания, проводимых на первой паре, целесообразно использовать нагрузки малой интенсивности (ЧСС - 110-150 уд/мин) или средней интенсивности (ЧСС в диапазоне 130-150 уд/мин). Оптимальная моторная плотность находится в пределах 50-60%. Основное назначение таких занятий - обеспечение сокращения периода вработывания в

умственную деятельность, что в конечном счете стимулирует и удлиняет период высокой работоспособности и обеспечивает лучшее усвоение учебного материала. Занятия с такими нагрузками позволяют сохранить хорошую умственную активность до конца учебного дня, включая самоподготовку.

В случае, когда урок проводится на 3-4-й паре, ЧСС не должна превышать 150-160 уд/мин. Большие нагрузки для групп с невысокой физической подготовленностью планировать нецелесообразно.

— Проведение физических занятий 2 раза в неделю с малотренированными студентами и нагрузками большой интенсивности существенно снижает умственную деятельность в течение учебной недели. Поэтому важно учитывать уровень физической подготовленности при планировании физических нагрузок, чтобы не привести к снижению умственной активности.

— Занятия различными видами спорта по-разному оказывают воздействие на умственную работоспособность. Так, с одной стороны, игровые виды и единоборства предъявляют высокие требования к психике, что обусловлено повышенным функционированием эмоционально-психических механизмов. Следствием таких занятий является снижение умственной активности. С другой стороны, непродолжительные игровые эмоциональные нагрузки стимулируют учебную деятельность. Наилучший эффект достигается тогда, когда содержание физкультурных занятий достаточно разнообразно, а не монотонно.

В период экзаменационной сессии занятия желательно проводить не более двух раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 60-70% от обычного уровня. Целесообразно использовать упражнения циклического характера.

Таким образом, направленность занятий физическими упражнениями в период сессии может быть по своему характеру как оздоровительно -

профилактической (в основном для не спортсменов), так и поддерживающей (преимущественно для спортсменов).

В рамках учебной недели с целью обеспечения устойчивой умственной работоспособности рекомендуется следующая исходно-ориентировочная схема планирования занятий по физическому воспитанию:

- занятия физическими упражнениями с целью активизации психофизического состояния организма студента;
- занятия физическими упражнениями для поддержания работоспособности;
- занятия физическими упражнениями с целью снятия недельного кумулятивного утомления.

Необходимо подчеркнуть, что лишь систематическое использование разнообразных средств физического воспитания создает объективные условия для оптимального проявления умственной работоспособности.

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994 г. объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла. Гуманитарные знания дают возможность преодолеть технократическое и узкопрофессиональное мышление будущего специалиста, воспитывают духовно богатую личность, обладающую развитым чувством социально-профессиональной и нравственной ответственности. Системная и целенаправленная гуманитарная подготовка и формируемая в ее процессе личностная культура студента определяют свойства его адаптивности, самообучаемости, самостоятельности и инициативности как будущего специалиста, закладывая тем самым основы его высокого профессионализма. Гуманитарная значимость физической культуры, являясь по своей сути человековедческой дисциплиной, направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать

готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза. Гуманитаризация образования в сфере физической культуры означает выдвижение личности студента в качестве главной ценности педагогического процесса.

Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным.