

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.А. Борисок, С.Н. Шур

УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина»

Аннотация. При подведении итогов 2020/2021 учебного года и опросе студентов специальности «Дошкольное образование» большинство (70,5 %) для оптимизации учебно-тренировочного процесса предложили дать возможность выбора физических упражнений по интересам и способов их организации для самостоятельного решения поставленных задач на занятиях по физической культуре. Данное исследование проводится с целью выявления эффективности самостоятельного выбора физических упражнений по интересам и способов их организации на учебном занятии.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая подготовленность, моторная плотность, физические упражнения, фитнес-технологии.

Двигательная активность – одна из составляющих здорового образа жизни. В учебных планах высшей школы студентам предлагается 4 часа в неделю уделить внимание своему здоровью посредством физических упражнений на занятиях по физической культуре. Оценка успеваемости на уровне программных требований включает организационный и практический разделы, куда входят посещаемость, выполнение учебных заданий на занятиях, участие в спортивно–массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, выполнение контрольных нормативов, положительная

динамика показателей контрольных нормативов и интегральной оценки уровня общего физического состояния.

Актуальность нашего исследования состоит в том, что при возможности выбора между двигательной активностью и телефона с интернетом большинство выбирают второй вариант. Также, по мнению студентов уровень здоровья, профессионализм и уровень физической подготовленности не взаимосвязаны.

Цель нашего исследования: оптимизация учебно-тренировочного процесса посредством изменений в организации учебных занятий по физической культуре на факультете дошкольного и начального образования, специальность «Дошкольное образование» в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина».

Исследование проводилось в ходе учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» со студентами основной и подготовительной групп специальности «Дошкольное образование»: первый курс – 16 студентов, второй курс – 18 и третий курс – 10 студентов – в период 2021/2022 учебного года.

На первом этапе исследования в начале учебного года (сентябрь 2021) со студентами проведена беседа, поставлены задачи на учебный год.

Задачи для студентов 2 и 3 курсов: 1) положительная динамика, но не ниже 4 баллов по каждому контрольному нормативу; 2) выполнение всего объема физических упражнений на занятии; 3) участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях; 4) посещаемость 100 %.

Задачи для студентов первого курса 1) посещаемость 100 %; 2) сдача контрольных нормативов минимум на 4 балла по каждому нормативу; 3) активное участие в учебном процессе, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Для студентов всех курсов разработана шкала поощрений за высокие результаты и активное участие в учебном процессе.

На втором этапе исследования (с 13 по 30 сентября 2021 г) проведен прием контрольных нормативов по физической подготовленности и анализ полученных результатов. Разработаны индивидуальные методические рекомендации по повышению уровня физической подготовленности, подобраны упражнения для совершенствования техники упражнений.

На третьем этапе (октябрь 2021 по июнь 2022 года) наше исследование было направлено на оптимизацию учебно-тренировочного процесса посредством изменений в организации учебных занятий по физической культуре на факультете дошкольного и начального образования, специальность «Дошкольное образование», в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина».

Организация учебных занятий по физической культуре включала в себя:

1. Постановку задач, объем и интенсивность физической нагрузки, индивидуальные рекомендации при самостоятельном решении поставленных задач;
2. Подготовку спортивного инвентаря в соответствии с задачами;
3. Работу умеренной интенсивности с аэробным характером энергообеспечения (равномерный бег от 2 минут до 9 минут).
4. Проведение методических консультаций по организации самостоятельной двигательной активности при решении поставленных на занятиях задач.

В первом семестре со студентами первого курса на учебных занятиях под руководством преподавателя решались задачи по совершенствованию техники общеразвивающих и контрольных упражнений, формированию знаний по методике организации самостоятельной двигательной деятельности. Знакомили с разновидностями

фитнес направлений. Просмотрены презентации о влиянии двигательной активности и физических качеств на здоровье и профессиональный уровень человека.

Перед студентами 2 и 3 курсов в начале занятия ставили задачи, способы, объем и интенсивность самостоятельного выполнения упражнений при самоконтроле самочувствия и учета физической подготовленности. Проводились беседы о взаимосвязи уровня здоровья, профессионализма и уровня физической подготовленности.

В конце эксперимента мы получили следующие результаты.

На первом курсе – в группе 16 студентов, из них – один студент по медицинским показаниям освобожден от сдачи контрольных нормативов. Одна студентка в силу врожденных особенностей имеет низкий уровень физической подготовленности, но в конце учебного года наблюдалась индивидуальная положительная динамика по всем контрольным нормативам. Посещаемость занятий по физической культуре имеет высокий показатель.

Итоги уровня физической подготовленности студентов первого курса показаны в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности студентов первого курса (специальность «Дошкольное образование»)

Контрольные нормативы	Средний групповой балл за контрольный норматив		Итого
	Сентябрь 2021 г	Май 2022 г	
Челночный бег 4х9 м	6,6	6,7	+0,1
Бег 30 м	4,5	4,7	+0,2
Прыжок в длину с места	5,0	5,2	+0,2
Бег 1500 м (девушки)	2,9	3,7	+0,8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	5,0	5,4	+0,4
Наклон туловища вперед, из положения сед, ноги врозь	3,0	3,1	+0,1
Сгибание и разгибание рук из положения в упоре лежа на полу	5,7	6,7	+1

По итогам у студентов первого курса в группе наблюдается положительная динамика по результатам за учебный год. Повысились качественные характеристики выполнения упражнений при сдаче контрольных нормативов.

Результаты успеваемости студентов второго и третьего курсов показаны в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень физической подготовленности студентов 2 и 3 курсов (специальность «Дошкольное образование»)

Контрольные нормативы	Средний групповой балл за контрольный норматив		Итого
	Сентябрь 2021 г	Май 2022 г	
Челночный бег 4х9 м	6,7	8,0	+1,3
Бег 30 м	5,7	6,4	+0,7
Прыжок в длину с места	5,2	5,0	-0,2

Продолжение таблицы 1

Бег 1500 м (девушки)	3,7	4,0	+0,3
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	5,3	6,7	+1,4
Наклон туловища вперед, из положения сед, ноги врозь	3,2	3,3	+0,1
Сгибание и разгибание рук из положения в упоре лежа на полу	6,9	7,5	+0,6

Результаты уровня физической подготовленности студентов 2 и 3 курсов имеют положительную динамику, кроме прыжка в длину с места.

Выводы. Данное исследование показало, что право выбора физических упражнений по интересам, интенсивность их выполнения, четкая конечную цель мотивирует студентов повышать моторную плотность занятия с учетом своих возможностей.

Поставленная задача в том, что каждый контрольный норматив в конце учебного года должен быть сдан не ниже 4 баллов, мотивирует студентов заниматься физическими упражнениями дополнительно для совершенствования техники выполнения и повышения уровня физической подготовленности в свободное от учебы время.

Разработанная шкала поощрений за высокие результаты и активное участие в учебном процессе мотивировала студентов старших курсов к повышению моторной плотности на учебных занятиях, использования в своей двигательной деятельности современных фитнес-технологий и спортивной игры в волейбол.

Данное исследование показало, что необходимо разработать справочник по методике совершенствования техники выполнения контрольных нормативов по физической культуре и правилах нормирования физической нагрузки.