

Все эти средства физической подготовки реализуются в рамках тренировочных занятий, форма которых может быть следующей:

– разминка. Она состоит из двух частей. Первая часть – игровые упражнения в сочетании со стретчингом (3 минуты игра и 2–3 минуты стретчинг и т. д.). Или упражнения «школы футбола» (передачи мяча в парах, тройках и т.п.) в сочетании со стретчингом. Или бег трусцой в сочетании со стретчингом. Или перемещения по полю групп игроков, согласованные по времени и пространству, в сочетании со стретчингом. Кроме стретчинга можно во всех этих случаях использовать маховые движения. Вторая часть разминки – это координационные, беговые и прыжковые упражнения;

- групповые упражнения, при выполнении которых решаются конкретные игровые задачи;
- командные упражнения, применяемые для освоения тактической схемы игры;
- упражнения физической подготовки;
- упражнения разминки.

Есть занятия, в которых планируют полный набор всех этих упражнений. Но вполне возможны занятия, в которых кроме разминки есть только упражнения физической подготовки, или разные упражнения групповой тактики и т. д. [4, 5, 6, 7].

Требования к уровню физической подготовленности футболистов постоянно растут. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет еще более скоростно-силовым. Увеличится число игровых эпизодов, в которых игрок будет принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе на половине поля соперника. Скоростная техника станет основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки в штрафной площадке соперника. Все это приведет к тому, что повысится значение физической подготовленности игроков, особенно таких физических качеств, как быстрота реагирования и принятия решений, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений.

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.: ил.

2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

3. Сарсания, С.К. Физическая подготовка футболистов: метод. разработка / С.К. Сарсания, В.Н. Селуянов. – М., 1993. – 41 с.

4. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе: методические указания к практическим занятиям для студентов 1–3 курсов специализации «Футбол» / сост. В.А. Шальнов. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.

5. Айрапетьянц, Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л.Р. Айрапетьянц, М.А. Годик. – Ташкент: Изд-во им. Ибн Сины, 1991. – 156 с.

6. Тюленьков, С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособие / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. – М., 1997. – 116 с.

7. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учеб.-метод. пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

## **К ВОПРОСУ ОБ УПРАВЛЕНИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ СТУДЕНТОВ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ КАФЕДРЫ ФИЛОСОФИИ И ИСТОРИИ)**

*Кириченко В.П.*, канд. филос. наук, доцент,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Современный этап развития нашего общества и системы высшего образования в стране значительно актуализируют роль и место самостоятельной работы студентов в учебном процессе. Это связано с тем, что новые стандарты обучения направлены на подготовку специалистов высокой квалификации, специалистов-профессионалов.

Содержание профессиональных компетенций будущих специалистов определяется их квалификационной характеристикой. Она представляет собой нормативную модель компетентности специалиста, отражая научнообоснованный состав профессиональных знаний, умений, навыков. Вместе с тем важно заметить, что в условиях постоянного роста объема научной информации аудиторные занятия в учебном процессе не в состоянии охватить весь этот объем знаний. Поэтому в новых программах обучения сделан акцент на самостоятельную работу студентов в учебном процессе, на развитие у них способности самостоятельно учиться. Поэтому не случайно в новых учебных программах самостоятельная работа рассматривается как необходимое звено процесса обучения. На нее отводится 40–50 % часов, предусмотренных типовыми учебными программами на изучение учебной дисциплины. Кроме того, следует заметить, что и в дальнейшем выпускник вуза поставлен перед необходимостью постоянно пополнять свои профессиональные знания, непрерывно учиться.

Идея непрерывного образования не нова. Еще в древности Платон считал, что для того чтобы подготовиться к государственной службе, человек с рождения до начала преклонного возраста должен находиться в образовательном пространстве, которое представлялось ему в виде единой школы. В дальнейшем идея непрерывного образования развивалась многими мыслителями. Наиболее полно ее сущность раскрыта в трудах великого чешского педагога Я.А. Коменского, который заложил основные принципы образования. Квинтэссенция его взглядов заключена в принципе «учиться всю жизнь». Он пишет: «Лишь бы дать каждому возрасту делать то, к чему он способен, и всю жизнь человек будет знать, чему учиться, что делать, в чем преуспеть и откуда собирать плоды жизни» [2, с. 404].

Сегодня в научной литературе активно обсуждаются проблемы сущности, содержания самостоятельной работы студентов в вузе, повышение его эффективности в учебно-воспитательном процессе с разных сторон: организационных, дидактических, психологических, физиологических и т. д. При этом с одной стороны она рассматривается как вид деятельности, стимулирующий активность, самостоятельность, познавательный интерес обучающихся. А с другой – в качестве системы мероприятий или педагогических усилий, обеспечивающих руководство и контроль за самостоятельной работой студентов [1, 3, 4].

В высших учебных заведениях нашей страны самостоятельная работа студентов в учебном процессе организуется в соответствии с Положением, утвержденным Приказом Министерства образования Республики Беларусь № 405 от 27.05.2013 года. В этом Положении определена сущность самостоятельной работы студентов как вид учебной деятельности обучающихся в процессе освоения образовательных программ высшего образования, осуществляемой самостоятельно вне аудитории (в библиотеке, научной лаборатории, в домашних условиях и т. д.) с использованием различных средств обучения и источников информации [5, с. 81]. В Положении определяются и цели самостоятельной работы. Такими целями являются:

- активация учебно-познавательной деятельности обучающихся;
- формирование у обучающихся умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний;
- формирование у обучающихся умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике;
- саморазвитие и самосовершенствование.

Кроме самостоятельной работы, в учебном процессе предусматривается и управляемая самостоятельная работа, которая выполняется по заданию и при методическом руководстве лица из числа профессорско-преподавательского состава и контролируемая преподавателем на определенном этапе обучения. Ее целью, дополнительно к целям самостоятельной работы, является целенаправленное обучение основным навыкам и умениям для выполнения самостоятельной работы [5, с. 81].

Нам представляется, что всякая самостоятельная работа, если она выполняется по учебному плану, должна быть и управляемой, и контролируемой. Понятно, например, что самостоятельная работа студента по подготовке к экзаменам на право управления автомобилем со стороны преподавателя вуза будет не управляемой и не контролируемой, а что касается учебного процесса, им надо и управлять, и контролировать. Деление на самостоятельную работу и управляемую самостоятельную работу, очевидно, связано с тем, что время самостоятельной работы не входит в учебную нагрузку преподавателя, а время управляемой – входит. Конечно, контроль и самостоятельной работы осуществляется, но только на экзамене, который является уже итогом работы по изучению учебной дисциплины, а в течении учебного года навыкам самостоятельной работы не осуществляется. Это время упущенных возможностей.

В условиях модернизации системы высшего образования на кафедре философии и истории при организации самостоятельной работы мы всегда исходим из того, что по каждой теме такой работы должны быть определены ее: цели, конкретные задания, формы выражения ее итогов и формы проверки результатов.

Прежде всего кафедра проявляет заботу о научно-методологическом обеспечении самостоятельной работы студентов. С этой целью преподавателями кафедры по многим учебным дисциплинам подготовлены и изданы учебно-методические пособия. Они содержат методические рекомендации по изучению студентами конкретной учебной дисциплины. В них имеются тексты лекций, прочитанных преподавателями в вузе, определены вопросы и подвопросы, на которые следует обратить внимание в процессе самостоятельной работы над конкретной темой. Такие вопросы помогают студентам в целом концептуально осмыслить изучаемую проблему, а в рекомендованной к вопросам литературе они найдут и ответы на поставленные вопросы. Некоторые учебно-методические пособия, которые подготовлены на кафедре, включают в себя структурно-логические схемы. Изучение таких схем позволяет студенту еще раз концептуально, в логической последовательности представить изученную им тему, свернуть и развернуть содержание научной информации. Выполнение заданий самостоятельной работы распределено по срокам с учетом логической последовательности изучаемых тем учебной дисциплины. О необходимости и сроках выполнения таких заданий преподаватели напоминают студентам и на предшествующих лекциях, и на семинарах.

Особое внимание преподаватели кафедры уделяют вопросам контроля выполнения студентами заданий самостоятельной работы. И это оправданно, так как всякий контроль предполагает и учебу, поскольку он позволяет выяснить, как студент работает самостоятельно, насколько им усвоена тема, выявить сильные и слабые стороны его работы, указать на ошибки и в конечном счете скорректировать его работу по другим темам. Однако при всей важности контроля самостоятельной работы возникает серьезный вопрос: когда контролировать? Ведь времени для такого контроля аудиторными часами не предусмотрено, но такое время надо находить.

Типовой программой учебной дисциплины «Философия», например, предусмотрено, что почти половина программных тем вынесена на самостоятельную работу студентам. В такой ситуации преподаватели при составлении учебной программы предусмотрели, чтобы по темам, по которым читаются лекции, семинарских занятий не проводить, а все темы, которые изучаются студентами самостоятельно, «пропускать» через семинарские занятия. Это в какой-то мере позволяет осуществить контроль, да и тема получает широкое обсуждение в аудитории, значит, она будет и лучше усвоена студентами. Понятно, что на семинарском занятии не всех студентов можно проверить на предмет усвоения темы. В таких случаях слабо усваивающих студентов обычно приглашаем на консультацию. Уже традиционно на кафедре два раза в неделю (вторник и пятница) в установленное время преподаватели проводят консультации, которые ранее в основном сводились к ликвидации задолженностей у студентов. Кстати, время консультаций никак не входит в учебную нагрузку преподавателя. Однако в настоящее время мы пересмотрели свое отношение к консультациям, начали практиковать вызов студента на консультацию с целью проверки усвоения им программного материала, а значит, и тем самым управлять процессом их самостоятельной работы.

Понятно, что каждая самостоятельная работа должна найти свою определенную форму выражения. В этом плане преподаватели используют различные формы. Так, преподаватели философских дисциплин по итогам самостоятельной работы в большей мере практикуют подготовку студентами рефератов, эссе, составление конспектов, решение кроссвордов. Преподаватели истории, кроме этого, используют и такие формы, как: решение текстовых задач, подготовку фиксированных выступлений на заранее заданную тему и другие.

Мы еще не вправе говорить о том, что на кафедре созданы все условия, при которых обеспечивалась бы активная роль студентов в самостоятельном получении знаний и управлении этим процессом со стороны преподавателей. Педагогическая практика показывает, что к самостоятельной работе студента необходим серьезный, систематический подход. Главное состоит в том, чтобы научить студента учиться. Казалось бы, определяя значительный вес самостоятельной работы в программах подготовки специалистов по новым стандартам обучения, кое-что в этом направлении уже было сделано. Но это далеко не так. Школа этому мало учит. На первом курсе в УВО тоже нет подобных занятий. Между тем, высшая школа призвана дать студенту не только знания, но и научить его учиться,

вырастить из него творческую личность, чтобы студент овладел методами творчески осмысленной самостоятельной работы, а для этого ему необходимо дать какие-то исходные, базовые знания.

Нам представляется, что на первом курсе для студентов необходимо ввести спецкурс «Организация и методика самостоятельной работы с учебной и научной литературой». На таких занятиях студенты получили бы базовые знания о такой работе, не лишнее на подобных занятиях и учить студентов, как слушать лекцию, как ее конспектировать, как готовиться к семинарам, практическим, лабораторным занятиям и т. д. Кроме того, для повышения эффективности самостоятельной работы студентов необходимо выделить преподавателям учебное время для осуществления и контроля за этим процессом. Ведь наша ответственность должна проявляться не только в том, как студент знает учебный материал, но и в том, как он может работать самостоятельно и непрерывно пополнять свои профессиональные знания.

1. Зуев, А.В. Организация самостоятельной познавательной деятельности учащихся / А.В. Зуев // Военные знания. – 2007. – № 12. – С. 40–46.

2. Коменский, Я.А. Избранные педагогические сочинения: в 2 т. / Я.А. Коменский. – М.: Педагогика, 1982. – Т. 2. – 576 с.

3. Набекова, У.Ю. Повышение уровня информационной компетентности студентов в процессе обучения в вузе / У.Ю. Набекова // Высшее образование сегодня. – 2014. – № 3. – С. 64–70.

4. Платонов, Д.А. Теоретико-методологические основы подготовки специалистов в системе профессионального физкультурного образования / Д.А. Платонов // Высшее образование сегодня. – 2014. – № 5 – С. 74–79.

5. О разработке учебно-методической документации образовательных программ высшего образования: приказ Министра образования Респ. Беларусь. – № 405 от 27.05.2013. – Минск, 2013. – 86 с.

## **МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫПУСКНИКА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Кладикова И.И.,*

*Жиденко А.А.,* д-р биол. наук, профессор

Черниговский национальный педагогический университет им. Т.Г. Шевченко,  
Украина

Ведение здорового образа жизни в студенческой среде является залогом успешной продуктивной жизни человека в дальнейшем, от знаний, умений, уровня профессионального мастерства выпускников факультета физического воспитания, которые должны нести здоровый стиль жизни в общество, наряду с другими причинами, зависит социальное, экономическое и духовное развитие населения. Актуальность и значимость этой проблемы можно проследить на примере демографических изменений, происходящих в Черниговской области за 2010–2013 гг.

Цель работы: проанализировать состояние населения Черниговской области и изучить уровень формирования потребности здорового образа жизни у будущих учителей физической культуры: насколько информация, которой владеют студенты, является их убеждением, применяемым ими в течение собственной жизни.

Одними из важнейших параметров диагностики генетического утомления популяции являются: медико-биологические показатели (генетическая патология, распространение заболеваемости и др.); изменение популяции на «входе» и «выходе» по количеству и качеству за определенный интервал времени (показатели рождаемости и смертности) [1]. Анализ динамики распространения заболеваемости (рисунок 1) и смертности населения (рисунок 2) Черниговской области показал, что наиболее уязвимым звеном в здоровье нашего населения является недостаточность функционирования сердечно-сосудистой и нервной систем.

На протяжении последних лет (2010–2013 гг.), наблюдается стойкая тенденция к росту заболеваемости населения Черниговской области. Так, распространение гипертонической болезни с 2010 года увеличилось на 3,23 %, ишемической болезни сердца – на 2,21 %, болезней нервной системы – на 71,1 % (рисунок 1). В Черниговской области также зафиксировано возрастание смертности населения от болезней сердечно-сосудистой и нервной систем (рисунок 2). Так, с 2011 по 2013 год