

УДК 37.091.3:796

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

М. В. ТАПОРЧИКОВА

Белорусско-Российский университет
Могилев, Беларусь

Физическое воспитание студентов в вузе как специфическое образовательное направление, помимо дидактических методов, имеет потребность в специальных методах. Метод практических упражнений считается наиболее важным, т. к. большинство задач физического воспитания решается на практике, а вербальное общение и метод демонстрации больше используются на начальном этапе подготовки. Особую важность имеют методы, взятые из спортивной тренировки: метод стандартных повторяющихся упражнений и метод вариативных упражнений. Рассмотрим более подробно основные методы, применяемые при преподавании дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях.

Метод «живых слов» – вербальное общение. В преподавании физического воспитания слово играет формирующую, корректирующую и стимулирующую роль, поэтому этот метод применяется посредством описания, объяснения, анализа и беседы. Объяснение является доминирующей формой данного метода, используемого на начальных этапах обучения, особенно при демонстрации заданных элементов. Объяснения должны быть ясными, понятными, точными и адаптированными к возрасту студентов и их психофизическим способностям. Занятия физкультурой – это не просто механическое движение, перемещение тела в пространстве, но и процесс, который инициируется, регулируется как обмен мнениями, как общение, оказывающее определенное воздействие на физическую подготовку молодежи [1].

Метод представления и наблюдения – демонстрации. Этот метод играет важную роль в обработке нового материала, когда обучающимся необходимо получить наглядное представление об упражнении, которое им предстоит воспроизвести позже. Для этого недостаточно просто дать его описание, преподаватель должен его показать или продемонстрировать. В профессиональной литературе данный метод также называют методом очевидности [1, 2].

Метод практических упражнений применяется с целью приобретения двигательных умений, навыков. Этот метод соединяет теорию и практику, в ходе которых обучающиеся приобретают необходимые теоретические знания и практические умения, навыки и привычки в области физической культуры, а также прививают любовь к последующим самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Перечисленные методы можно использовать как по отдельности, так и в сочетании друг с другом. Наиболее распространенные комбинации привели к

появлению: метода повторяющихся последовательных упражнений, метода упражнений со стандартными вариациями, метода повторных упражнений с сокращенными интервалами [3].

Для исследования применяемых методов при проведении занятий по дисциплине «Физическая культура» в Белорусско-Российском университете было проведено анкетирование обучающихся. В анкетировании приняли участие студенты первого курса. На основании проведенного анкетирования 10 % респондентов отмечают, что использование метода «живых слов» ускоряет усвоение упражнений, 12 % респондентов отмечают, что метод демонстрации упражнений увеличивает физическую активность занимающихся, 15 % респондентов отмечают, что метод практических упражнений повышает их мотивацию к занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни [4, 5].

Результаты анкетирования и научно-исследовательской работы кафедры «Физвоспитание и спорт» подтверждают важность основных методов, применяемых в преподавании дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях. Предпочтение отдается методу практических упражнений, а остальные методы используются на начальных этапах обучения физическим упражнениям [6].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Куликов, В. М.** Современные подходы к организации физического воспитания в вузах : монография / В. М. Куликов. – Минск : БГТУ, 2012. – С. 12–25.
2. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: материалы XVI Междунар. науч. конф. – Белгород: БГТУ, 2020. – 211 с.
3. Физическое воспитание студентов // Научный журнал. – Харьков: ХООНКУ–ХГАДИ. – 2010. – № 2. – 138 с.
4. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско-Российского университета / Д. Н. Самуйлов [и др.] // Изв. Гомельского гос. ун-та им. Ф. Скорины. – 2019. – № 5 (116). – С. 61–65.
5. Эффективность занятий физической культурой студентов с учетом уровня подготовленности / А. В. Щур [и др.] // Неделя науки СПбПУ. Высшая школа техносферной безопасности: материалы науч. конф. с междунар. участием. – Санкт-Петербург: Политехн. ун-т, 2017. – С. 8–10.
6. **Самуйлов, Д. Н.** Сравнительный анализ физической подготовки студентов первого курса ГУ ВПО «Белорусско-Российский университет» / Д. Н. Самуйлов // Энергетика, информатика, инновации – 2017 (экономика и менеджмент, научные исследования в области физической культуры, спорта, общественных наук и лингвистики): материалы VII Междунар. науч.-техн. конф.: в 3 т. – Смоленск: Универсум, 2017. – Т. 3. – С. 238–242.