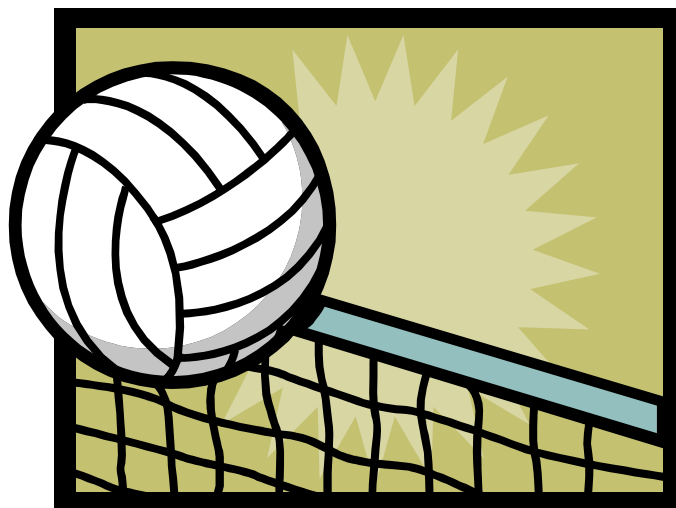


**ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И  
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ**



**ИЗДАТЕЛЬСТВО ТГТУ**

УДК 355.233.22:378

ББК 4510я73-5

Г901

**Р е ц е н з е н т**

Заместитель директора Института физической культуры и спорта,  
кандидат педагогических наук, доцент

*А.В. Сычёв*

**С о с т а в и т е л и :**

*А.Н. Груздев,*

*В.А. Гриднев,*

*А.А. Корчагин,*

*Д.В. Коньков*

Г901      Технология организации и проведения занятий по физическому воспитанию в вузе : метод. рекомендации / сост. : А.Н. Груздев, В.А. Гриднев, А.А. Корчагин, Д.В. Коньков. – Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2009 – 16 с. – 100 экз.

Излагаются организационные и методические основы физкультурной и спортивной работы в условиях учебного процесса и во внеучебное время.

Методические рекомендации соответствуют требованиям государственного образования и могут быть использованы в общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

УДК 355.233.22:378

ББК 4510я73-5

© ГОУ ВПО «Тамбовский государственный  
технический университет» (ТГТУ), 2009

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ГОУ ВПО «Тамбовский государственный технический университет»**

**ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И  
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ  
В ВУЗЕ**

Методические рекомендации



---

Тамбов

◆ Издательство ТГТУ ◆

2009

Учебное издание

**ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И  
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ  
В ВУЗЕ**

Методические рекомендации

Составители:

ГРУЗДЕВ Александр Николаевич,  
ГРИДНЕВ Валерий Алексеевич,  
КОРЧАГИН Андрей Александрович,  
КОНЬКОВ Дмитрий Валерьевич

Редактор М.А. Е в с е й ч е в а  
Инженер по компьютерному макетированию М.А. Филатова

Подписано в печать 27.05.2009.  
Формат 60 × 84/16. 0,93 усл. печ. л. Тираж 100 экз. Заказ № 228.

Издательско-полиграфический центр  
Тамбовского государственного технического университета  
392000, Тамбов, Советская, 106, к. 14

## ВВЕДЕНИЕ

Занятия физической культурой и спортом требуют постоянного совершенствования, и таким образом, заставляют преодолевать трудности, вырабатывая трудолюбие, настойчивость. Они немислимы без максимальных физических и психических напряжений, интенсивных волевых усилий, значит, воспитывают целеустремленность, самообладание, волю.

Целью физической культуры как учебной дисциплины является формирование физической культуры личности, как одного из факторов её социокультурного бытия, обеспечивающей биологический потенциал жизнедеятельности, как способ и меру реализации своих сущностных сил и способностей. Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

Основной целью физического воспитания студентов всех факультетов является формирование физической культуры личности студента. Ориентация студентов на творческое освоение программы по физической культуре требует упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевою и мировоззренческую среду, так как современное представление о физической культуре личности связывается не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но и широтой и глубиной знаний человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

Среди задач, стоящих перед физическим воспитанием в вузе, нет другой, более важной и более сложной, чем формирование у студентов положительной и устойчивой мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности, которая побуждала бы их к самостоятельной работе. Физическое совершенствование и укрепление здоровья должно стать для студента личностно важной целью, а не средством достижения менее значимых мотивов.

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Технологию непосредственного осуществления педагогического процесса можно представить как совокупность последовательно реализуемых технологий передачи информации, организации различных видов деятельности, стимулирования активности студентов, регулирования и корригирования хода педагогического процесса, его текущего контроля.

Каждое отдельное занятие физической культурой является относительно самостоятельным звеном целостного процесса физического воспитания и вместе с тем тесно связано с предыдущими и последующими занятиями. Поскольку занятия физической культурой проводятся со студентами разного пола, состояния здоровья и физической подготовленности, в различных условиях и с различной направленностью, они отличаются большим разнообразием по содержанию и форме.

Содержание определяется задачами, которые отражают предмет и направленность занятий, характер деятельности преподавателя и студентов. Одной из важных сторон содержания занятий является состав физических упражнений. Физические упражнения рассматриваются как предметное содержание занятия.

Деятельность преподавателя и студентов, направленная на решение педагогических задач, является ещё одной важной стороной содержания занятия.

Необходимо учитывать физиологические и психические процессы, изменения в состояниях студентов, обусловленные их действиями и отражающие эффективность всей деятельности, а также степень решения педагогических задач. Эти процессы и изменения являются наиболее скрытой стороной содержания занятия. Её показатели служат важными ориентирами для организации текущих действий, а отчасти и последующих занятий.

Физическое воспитание функционирует в целостной системе других учебных дисциплин, определённых учебным планом. Опыт показывает, что акцент только на достижение высоких спортивных результатов также негативен в процесс профессиональной подготовки студентов. Возникают ситуации, при которых занятия физическими упражнениями или участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в излишне напряжённом режиме, проводимые до начала или в середине учебного дня, угнетающе воздействуют на учебно-трудовую активность студентов, нарушают логику оптимального проведения учебного процесса. Подобная практика снижает и ограничивает эффективность использования физической культуры в учебно-воспитательном процессе в вузе.

Несмотря на уникальность образовательной области «Физическая культура», при построении систем физического воспитания с позиций целостного педагогического процесса в вузе должны учитываться основные педагогические условия и пути обеспечения эффективности физического воспитания.

1. Единство развития моторных качеств и теоретической подготовленности студентов, формирование основных знаний, умений и навыков в соответствии с целями и задачами подготовки специалиста на основе развития межпредметных связей.

2. Соответствие физических нагрузок уровню индивидуальной подготовленности занимающихся, учёт направленности интересов студентов на основе широкого внедрения в практику индивидуального и дифференцированного подходов.

3. Поэтапность и цикличность педагогических воздействий, позволяющие позитивно влиять на эмоциональную и мотивационно-ценностную сферы студентов.

4. Осуществление оперативного, текущего и этапного контроля за изменяющимся состоянием студента с целью корректировки педагогических и воспитательных воздействий.

Особо следует подчеркнуть значение определённых теоретических знаний для активного и сознательного освоения студентами профессионально-прикладных умений и навыков.

### **Структура процесса обучения двигательному действию имеет три этапа:**

- 1) первоначальное изучение (ознакомление с упражнением);
- 2) углублённое разучивание (вырабатывается умение выполнять действие);
- 3) заключительный этап обучения (закрепление и дальнейшее совершенствование действия).

Содержание физической подготовки каждого вуза определяется с учётом профиля реализуемых образовательных программ.

Так, учебная деятельность студентов технических вузов относится, прежде всего, к сфере сложной интеллектуальной работы с определённой долей мелкого ручного труда, характеризующаяся значительным напряжением анализаторных систем (в первую очередь зрительной), большой нервно-эмоциональной нагрузкой и сопровождающаяся отчётливо выраженной однообразной рабочей позой.

Исходя из сказанного, программа физической подготовки составляется таким образом, чтобы, с одной стороны, сгладить отрицательное воздействие неблагоприятных факторов учебной деятельности, а с другой стороны, развить профессионально важные качества студентов.

В процессе физической подготовки студентов повышается как общая, так и специфическая работоспособность, способствующая овладению изучаемой специальностью. Высокий уровень общей работоспособности достигается, прежде всего, длительными кроссами, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием. Повышение уровня физических качеств, функциональной подготовки, улучшение основных показателей физического развития (спирометрии, кровяного давления, частоты сердечных сокращений и т.д.) создают базу для поддержания высокоэффективной учебной деятельности студентов в течение всего учебного года.

Специфическая работоспособность студентов достигается тренировкой тех физических и психических качеств, которые определяют успешность учебной деятельности. Физические упражнения с этой целью выполняются на учебных занятиях. Возможно также самостоятельное проведение специально направленных физических тренировок во внеучебное время. Очень полезны в этом плане спортивные игры, единоборства, бег на короткие дистанции, тренирующие внимание, быстроту мыслительной деятельности, оперативную память и другие качества.

### **ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

При физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Учебные формы занятий составляют основу физического воспитания студентов.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создаёт условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объёма двигательной активности, необходимой для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

**Существует несколько форм организации занятий:**

– *фронтальная организация* характеризуется одновременным выполнением всеми студентами одного и того же задания независимо от места расположения и выбранных форм построения;

– *групповая организация* предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах различных заданий;

– *индивидуальная организация* предусматривает одновременное выполнение занимающимися независимо друг от друга персонального задания, определяемого преподавателем с учётом уровня подготовленности, двигательных возможностей, анатомо-физиологических и психологических особенностей каждого студента;

– *круговая форма организации* предусматривает поочередную работу студентов в небольших группах, каждая из которых последовательно выполняет серию заданий на специально подготовленных местах;

– *посменная форма организации* предусматривает поочередное выполнение одинакового упражнения несколькими группами студентов;

– *попеременное выполнение упражнения в парах* предусматривает разбивку всех студентов на пары, в которых поочередно одним студентом выполняется упражнение, а другим осуществляется страховка, помощь. Затем студенты меняются ролями.

В некоторых случаях формы организации учебной деятельности могут совмещаться. Наиболее распространёнными в вузах средствами аудиторных и внеаудиторных занятий являются следующие физические упражнения и виды спорта: ходьба и бег, кросс и эстафеты, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, гимнастика, спортивные игры, туристические походы, занятия на тренажёрах.

Физическая культура предоставляет неограниченные возможности для эстетического воспитания личности. Она воспитывает умение воспринимать и понимать прекрасное в движениях человеческого тела, в совершенстве его линий и форм, развитии физических, нравственных, волевых и психических качеств.

Упорядоченность всех сторон и компонентов содержания занятий с учётом закономерностей обучения воспитания и влияния физических упражнений на организм, а также особенностей студентов,

ресурсов времени конкретных условий находит выражение в их форме (структуре). Структура должна обеспечивать наилучшие возможности для эффективного решения задач физического воспитания.

Особенностью большинства занятий является разнообразие задач, которые преподавателю приходится решать в рамках одного занятия.

Существенным фактором, обуславливающим построение занятий, является закономерное изменение работоспособности студентов в процессе двигательной деятельности. Оно отражает динамику функционального состояния и возможностей систем организма, а также психики занимающихся.

## ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Особое значение приобретает формирование психофизической устойчивости к различным условиям внешней среды:

– способность проявлять устойчивость внимания, восприятия, памяти и т.п., их сосредоточение и переключение в условиях дефицита времени, умственного утомления, нервно-эмоционального напряжения, стресса;

– использование физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления;

– повышение эффективности учебного труда студентов и в дальнейшем их профессионального труда.

Занятия физической культурой психотерапевтичны по своей природе, могут быть использованы как средство личного роста, как способ продвижения человека вперед по пути самореализации.

### Психотерапевтические возможности физической культуры

№ п/п	Личностные качества и процессы, способствующие психологическому здоровью	Возможность их развития в процессе занятий физической культурой
1	Овладение новыми социальными ролями, акцентирование группой принадлежности	Происходит, когда человек начинает осознавать себя участником группы людей, ответственно относящихся к собственному здоровью
2	Автономия	Получение навыков индивидуального подхода к дозированию нагрузки в тренировке
3	Способность к риску	Каждое непривычное действие со своим телом представляет собой определённый риск
4	Интуиция	Развитие способности прислушиваться к «голосу тела»
5	Способность к пониманию, слышанию, принятию других, чувствительность к социуму	Развитие при групповых занятиях, не развивается при индивидуальных
6	Вера в позитивные силы человека	Необходима как на этапе принятия решения о занятиях, так и в их процессе
7	Совместная деятельность	Обязательна: на групповых занятиях стимулируются способности работы в команде, работы «на командный результат»
8	Интеллектуальное совладение – рационально-волевое убеждение себя	Приходится прибегать к нему при преодолении трудностей непривычной нагрузки (развитие выносливости)
9	Самопознание как анализ себя	Раскрытие новых свойств психики во время занятий (например, настойчивость, целеустремлённость и т.п.)
10	Самопонимание и принятие себя	Развивается благодаря наглядной обратной связи (боль, усталость) между телом и сознанием, устанавливающейся во время физических занятий

№ п/п	Личностные качества и процессы, способствующие психологическому здоровью	Возможность их развития в процессе занятий физической культурой
11	Умение жить в настоящем	Полная сосредоточенность и вовлечённость в тренировку предполагает развитие этого навыка
12	Укрепление и развитие позитивных установок	Развивается при получении наглядного эффекта от занятий (укрепление мышц, улучшение самочувствия и т.п.)
13	Непроизвольная медитация	Возникает при вработывании в циклические (ритмически организованные) движения, например, бег
14	Терапия творчеством	Творчески работать можно и над преобразованием, перестройкой своего тела

### СТРУКТУРА И ЦЕЛЕВАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Исходя из этой закономерности в настоящее время в занятиях физической культурой принято выделять три характерные части: вводную, основную и заключительную. Однако деление на три части является лишь первым, наиболее общим уровнем построения занятий.

Распределение упражнений в оптимальной последовательности по характеру их взаимодействий составляет второй уровень построения занятий.

Преподаватель постоянно должен находиться в творческом поиске наилучших сочетаний своих действий с действиями студентов. Этот поиск обеспечивает третий уровень построения занятий.

В связи с реализацией всех уровней построения занятий важно учесть такой фактор, как особенности и состояние студентов: возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья, работоспособность, интересы и потребности, межличностные отношения. Этим существенно обуславливается постановка задач, выбор и распределение по частям занятия средств, определение состава, взаимосвязи и размещения во времени методов обучения, расчёт нагрузок, педагогический контроль. С учётом данного фактора достигается более точная структура занятия, целесообразное, оптимально плотное использование времени и результативность деятельности преподавателя и студентов.

#### Примерный расчёт учебных часов

Наименование разделов	Курсы обучения			
	I	II	III	IV
Теория	10	10	–	–
Практика: Гимнастика	12	12	12	12
Лёгкая атлетика	36	32	32	32
Плавание	18	16	–	–
Лыжные гонки	24	24	16	16
Спортивные игры	10	10	16	16
Туризм	10	8	–	–
Вид спорта по выбору (секции)	20	28	64	64
Индивидуальные занятия	10	14	18	18



Для современного занятия по физическому воспитанию характерно комплексное планирование образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Подобный подход является важнейшим средством оптимизации обучения, так как позволяет за одно и то же время достигать больших результатов без перегрузки студентов.

Состав учебного материала должен соответствовать учебной программе и характеру поставленных задач, его объём – быть оптимальным. Внепрограммный материал может предлагаться лишь с целью индивидуализации обучения или в форме дополнительного.

При организационной целостности и логической завершенности каждое занятие должно быть связано по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объёмам и интенсивности нагрузок с предыдущими и последующими занятиями. Используемые методы обучения и воспитания должны быть представлены в рациональных сочетаниях с учётом задач занятия.

В процессе занятия необходимо обеспечить оптимальное взаимодействие всех элементов его содержания с целью оказания разносторонних влияний на студентов.

На каждом занятии должно обеспечиваться оперативное управление деятельностью студентов, включающее её организацию, стимулирование и регулирование. Необходимо оказание помощи тем студентам, которые не в состоянии самостоятельно решить возникающие по ходу занятия познавательные или двигательные задачи.

Полноценное решение комплекса задач занятия возможно лишь при тщательной подготовке самого занятия, преподавателя к его проведению и студентов к участию в нём.

Спортивные секции создаются для желающих заниматься одним из видов спорта, приобщая тем самым наиболее подготовленных студентов к систематическим занятиям спортом.

Комплексное использование всех форм физического воспитания должно обеспечить включение физической культуры в образ жизни студентов, достижение оптимального уровня физической активности.

По целевой направленности различают занятия общей и специализированной прикладной физической подготовки, а также учебно-тренировочные (спортивно-тренировочные) занятия.

Занятия по общей физической подготовке служат целям широкой общефизической подготовки занимающихся к разнообразной двигательной деятельности в жизни.

Занятия по специализированной прикладной физической подготовке направлены на подготовку к конкретной деятельности (спортивной, профессионально-прикладной и др.). Занятия профессионально-прикладной физической подготовкой включают специфические виды двигательной деятельности в зависимости от особенностей профессии.

Спортивно-тренировочные занятия являются основной формой занятий со спортсменами всех разрядов и служат подготовке их к соревнованиям. Предметное содержание, а отчасти и построение спортивно-тренировочных занятий, в различных видах спортивной специализации характеризуется специфическими особенностями. Но их сближает общность видов подготовки (технической, тактической и др.), а также направленность на повышение тренировочных нагрузок.

По направленности занятий на решение задач оптимизации состояния здоровья занимающихся, повышения общей и спортивной работоспособности организма различают лечебные, профилактические, реабилитационные, компенсаторные и др.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕАУДИТОРНЫХ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ**

Внеаудиторные занятия:

– консультативно-методические занятия, направленные на оказание студентам методической и практической помощи в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;

– индивидуальные занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовку или отстающих в овладении учебным материалом, которые организуются по специальному расписанию кафедры в течение учебного года, каникул, в период практики;

– физические упражнения в режиме учебного дня (малые формы самостоятельных занятий в виде комплексов «минуты бодрости»);

– занятия в секциях, неформальных группах и клубах по физкультурным интересам;

- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

#### **Различают две формы внеаудиторной работы:**

1) групповые занятия проводятся по твёрдо установленному расписанию с ограниченным, но относительно постоянным составом занимающихся;

2) массовые физкультурные мероприятия – туристические походы, соревнования и т.п. Они носят эпизодический характер и проводятся с периодически имеющимся контингентом студентов.

Спортивные секции создаются для желающих заниматься одним из видов спорта, приобщая тем самым наиболее подготовленных студентов к систематическим занятиям спортом.

Обычно организуются секции по следующим направлениям: шахматы, волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, фитнес, легкая атлетика, шейпинг, спортивные танцы. Наполняемость групп составляет не более 15 человек в каждой. Занятия в секциях по каждому виду спорта проводятся 3 раза в неделю (примерно 30 часов в месяц).

### **Примерный расчёт часов в спортивно-оздоровительной группе (секция по футболу)**

Общая физическая подготовка – 92 часа.

Специальная физическая подготовка – 30 часов.

Технико-тактическая подготовка – 162 часа.

Учебно-тренировочные упражнения – 20 часов.

Туристические походы позволяют решать комплекс оздоровительных и образовательно-воспитательных задач: воспитание физических качеств и закаливание, формирование прикладных навыков и знаний по организации и проведению самостоятельных походов, воспитание нравственных качеств, чувства коллективизма.

Соревнования составляют неотъемлемую часть учебно-воспитательного процесса. Они содействуют улучшению физической подготовленности студентов, помогают объективно оценить качества спортивной работы в вузе, выявить сильнейших спортсменов и лучшие команды студентов.

Проводятся внутривузовские спартакиады по каждому виду спорта (шахматам, волейболу, баскетболу, футболу, настольному теннису, лёгкой атлетике и т.д.). Также организуются межвузовские, районные, городские, областные соревнования по указанным видам спорта по плану спортивного комитета.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ**

В педагогической психологии определены основные компоненты педагогической деятельности. К ним относятся: конструктивный, коммуникативный, организаторский и гностический компоненты. Однако в зависимости от специфики преподаваемого предмета психологическое содержание этих компонентов во многом различается.

Конструктивный компонент – это умение преподавателя физической культуры проектировать, прогнозировать, конкретно планировать физическое развитие своих студентов, а также формирование их личности, и прежде всего нравственных и волевых качеств.

Коммуникативный компонент – это умение легко вступать в контакт со студентами, педагогами и поддерживать с ними правильные взаимоотношения. Другими словами, коммуникативный компонент предполагает налаживание общения в условиях педагогической деятельности. Искренность, доброжелательность, терпеливость, тактичность, непринуждённость преподавателя физической культуры в отношениях со студентами положительно влияют прежде всего на дисциплину, на отношение к занятиям и к занятиям во внеурочное время, на прочность усвоенных навыков.

Организаторский компонент предполагает умение целеустремлённо, по плану организовать учебный процесс, рационально распределить своё время и силы, чётко подготовить и провести любое мероприятие, зарядить своей энергией других. Он проявляется также в деловитости, распорядительности. Умение организовать – значит в каждой ситуации оценить обстановку, принять правильное решение и добиться его выполнения.

Педагог должен прежде всего правильно организовать учебную деятельность студентов на занятии: так разделить общее задание на части, а занимающихся на группы, чтобы каждый имел в течение всего занятия конкретную работу, чтобы поддерживалась высокая плотность занятия.

От организаторских умений и навыков педагога зависит эффективность проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: дней здоровья, соревнований по видам спорта, турпоходов, физкультурных праздников.

Гностический компонент – это познание и понимание основных условий, явлений, связанных с педагогической деятельностью. В этот компонент входят: анализ, познание собственной педагогической деятельности, собственной личности, своих достоинств и недостатков; анализ, познание особенностей физической подготовленности, личности студентов, их интересов, склонностей, жизненных идеалов, убеждений, отношения к физической культуре и т.п.; анализ опыта учебной, воспитательной работы по другим дисциплинам и своих коллег. Все эти составляющие гностического компонента находятся в тесной взаимосвязи и дополняют друг друга.

## **ПОДГОТОВКА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ К ЗАНЯТИЮ**

Формула эффективности занятия включает две составные части: тщательность подготовки и мастерство проведения. Плохо спланированное, недостаточно продуманное, наспех спроектированное и не согласованное с возможностями студентов занятие качественным быть не может. Подготовка занятия – это разработка комплекса мер, выбор такой организации учебно-воспитательного процесса, которая в данных конкретных условиях обеспечивает наивысший конечный результат.

В подготовке преподавателя к занятию выделяются три этапа: диагностика, прогнозирование, проектирование (планирование). Для успешной подготовки занятия, подчеркнём ещё раз, важно, чтобы у педагога не было проблем с фактическими заданиями, чтобы он уверенно владел учебным материалом.

Подготовительная работа сводится к «приспособлению» учебной информации к возможностям группы, оценке и выбору такой схемы организации работы, которая даст максимальный эффект.

Прогнозирование направлено на оценку различных вариантов проведения занятия.

Проектирование (планирование) – это завершающая стадия подготовки занятия, и заканчивается она созданием программы управления двигательной деятельностью студентов.

Достижение поставленных целей, даже сознание приближения к ним – главный фактор, дающий человеку удовлетворение своей деятельностью. На занятиях физической культурой и спортом этот эффект достигается вследствие осознания прогресса в овладении техникой спортивных упражнений, в развитии двигательных и психических качеств, победы на соревнованиях и др. Активная двигательная деятельность регулирует возбудительные и тормозные процессы центральной нервной системы. Тренировочные занятия, участие в спортивных играх и спортивных соревнованиях, предъявляющих достаточно высокие требования к организму, могут снизить, а порой и вовсе нейтрализовать ранее возникшие негативные эмоциональные переживания.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Физическая культура и спорт оказывают многоплановое и достаточно осязаемое влияние на эффективность нравственного воспитания, формирование культуры людей, особенно молодежи.

Одно из эффективных средств укрепления здоровья людей – занятия физической культурой и спортом. Двигательная активность даёт возможность каждому улучшить обмен веществ в организме, нормализовать дыхание, стабилизировать моторную функцию желудочно-кишечного тракта. Занятия физкультурой оказывают общеукрепляющее действие на организм, улучшают психологический настрой человека.

Процесс физического воспитания, как и любой целенаправленный и организованный педагогический процесс, подчинён общим закономерностям, который одинаково важен при обучении и воспитании. Вместе с тем в нём действуют специфические закономерности, присущие, в частности, процессу формирования двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний или воспитания физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеевец, В.У. Организация физической культуры / В.У. Агеевец, Т.М. Каневец. – М., 1986.
2. Анищенко, В.С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов : учебное пособие / В.С. Анищенко. – М. : Изд-во РУДН, 1999.
3. Васильева, О.С. Книга о новой физкультуре / О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, С.Н. Литвиненко. – Ростов н/Д., 2001.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. Ростов н/Д. : Феникс, 2004.
5. Журавлёв, В.И. Взаимосвязь педагогической науки и практики / В.И. Журавлёв. – М. : Педагогика, 1990.
6. Загороднев, В.Н. Построение тренировочного занятия / В.Н. Загороднев. – Тамбов, 1997.
7. Ильинич, В.И. Физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. – М., 1978.
8. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – М. : Аспект-пресс, 1995.
9. Исаев, И.Ф. Теория и практика формирования профессионально-педагогической культуры преподавателя высшей школы / И.Ф. Исаев. – М., 1993.
10. Кареева, Т.М. Физическая культура в режиме дня студентов : учебное пособие / Т.М. Кареева. – Хабаровск, 2006.
11. Лотоненко, А.В. Формирование потребности и мотивов в физической культуре / А.В. Лотоненко. – Воронеж, 1994.
12. Массовая физическая культура в вузе : учебное пособие / под ред. В.А. Маслякова. – М., 1991.
13. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
14. Прошляков, В.Д. Теория и практика физической культуры / В.Д. Прошляков. – М., 1993.
15. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р.Т. Раевский. – Минск, 1985.
16. Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / под общ. ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 1999.
17. Физическая культура : учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М. : Изд-во АСВ, 2000.
18. Холодов, Н.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Н.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2003.
19. Щербина, В.А. Пособие физкультурному работнику / В.А. Щербина. – Киев, 1999.
20. Якунин, В.А. Современные методы обучения в высшей школе : учебное пособие / В.А. Якунин. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1991.