

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Калина И.Г.

*Филиал Казанского (Приволжского) федерального университета,
г. Набережные Челны, Россия*

В Набережночелнинском филиале КФУ учебный процесс как важнейшая составляющая физического воспитания студентов организован в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта и примерной учебной программой для вузов, утвержденной Министерством образования РФ. На этой основе в учебных планах факультетов по всем специальностям предусмотрено выделение обязательных учебных часов (в количестве 408) на дисциплину «Физическая культура» и проведение ежесеместровых зачетов.

Для полноценной реализации образовательных, воспитательных и развивающих функций физической культуры педагогический процесс реализуется в следующих направлениях: базовое физическое воспитание студентов, адаптивное физическое воспитание, спортивное физическое воспитание, проведение внутривузовских физкультурно-оздоровительных мероприятий, спортивных соревнований и праздников, участие в массовых спортивных мероприятиях города и республики Татарстан.

Базовое физическое воспитание в университете осуществляется в группах основного учебного отделения, куда зачисляются студенты, отнесенные по результатам предварительного врачебного обследования к основной и подготовительной медицинским группам.

Занятия в данном отделении проводятся в соответствии с общими социальными и специфическими педагогическими принципами физического воспитания, имеют заметно выраженную комплексную направленность по типу ОФП, с акцентом на воспитание аэробной выносливости, так как именно она обеспечивает повышение общей физической работоспособности и улучшение деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Должное внимание уделяется развитию гибкости, силовых и координационных способностей, обучению технике движений в рамках как общей (по разделам: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол, лыжные гонки, силовая и общеразвивающая гимнастики), так и профессионально-прикладной направленности. Методика занятий носит преимущественно учебно-тренировочный характер.

Для контроля результатов учебной деятельности (в части освоения практического материала) в завершении каждого семестра проводится оценка уровня общей физической подготовленности студентов по контрольным нормативам, предусмотренным учебной программой для вузов. Оценивается также уровень технических навыков в различных видах спорта по контрольным тест-упражнениям, разработанным на кафедре «Физическое воспитание».

Однако оценка качества организации образовательного процесса только с

позиций роста результатов контрольных нормативов не является полной. Повышение уровня физической подготовленности студентов не может служить достаточным условием принятия на их личностном уровне ценностей физической культуры и спорта, а также не вызывает возрастания желания заниматься физическими упражнениями. Необходимо, чтобы студент понимал роль этих занятий в своей жизни, положительно относился к ним, имел лично значимые, осознанные мотивы, основанные на собственных потребностях. Для этого важно дать студентам максимально полный объем информации о средствах и методах физической культуры, о том, как и для чего они используются, каких результатов позволяют достичь, закрепляя все это практическими навыками [1, 4].

Поэтому учебные занятия в университете, которые проводятся со студентами 1-4 курсов, ориентированы не только на овладение ими различными двигательными навыками и развитие основных физических качеств, но и на формирование систематизированных знаний, интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями.

Для этого в рабочую программу и учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» включен теоретический раздел (в соответствии с тематикой учебной программы для вузов, утвержденной Министерством образования РФ), прохождение которого помогает сформировать у студентов мировоззренческую систему научно-практических знаний в области физической культуры, убежденность в необходимости постоянной работы над собой, ведения здорового образа жизни и др.

Теоретический материал частично преподается студентам в ходе практических занятий, но большая его доля отводится на самостоятельное изучение студентами при консультативной помощи преподавателей, обеспечении библиотеки университета достаточным количеством печатных изданий и доступа к Интернет ресурсам. Такой подход призван сделать студента активным участником образовательного процесса, учить его самостоятельному накоплению знаний и приобретению компетенций, а не только их потреблению, нацеливает его на творческую деятельность, а не на функционирование. В целом это отвечает и современной парадигме образования - «учить добывать знания», взамен отжившей на сегодняшний день - «давать знания».

А для студентов, которые перенесли в недавнем времени какое-либо заболевание и в силу этого обстоятельства временно освобождены от сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовленности, предусмотрен даже теоретический зачет. Он проводится в форме письменных тестовых заданий и позволяет оценить уровень теоретических знаний студентов в области физической культуры. Для облегчения подготовки к данному зачету в библиотеке университета имеется учебное пособие «Теоретические и методические основы физической культуры», разработанное специально для студентов нефизкультурных вузов. Зачет проводится согласно положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний студентов КФУ, что позволяет, кроме того, адаптировать образовательный процесс к новым условиям

Болонского соглашения.

В учебном плане предусмотрены также методические занятия, направленные на освоение студентами методик составления комплексов общеразвивающих, упражнений на развитие гибкости, силы и координации движений; методик дозирования нагрузок на занятиях в тренажерном зале; методики проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда; а также элементарных методик контроля уровня физической подготовленности. Это обеспечит их направленное использование в дальнейшей жизни студентов на самостоятельных занятиях физическими упражнениями для достижения профессиональных и жизненно важных целей.

Адаптивное физическое воспитание в университете осуществляется с контингентом студентов, отнесенных по данным врачебного обследования в специальную медицинскую группу. Таких студентов в университете 13%.

В специальное учебное отделение зачисляются девушки и юноши, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказана повышенная физическая нагрузка. Данные учебные группы формируются по количеству не более 12-15 человек с учетом заболеваний (сердечнососудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, мочеполовой системы).

Занятия по адаптивной физической культуре вынесены за рамки учебного процесса и проводятся специалистами с высшим профессиональным образованием в данной области по специально разработанным программам. Учебный процесс здесь имеет определенную специфику и по направленности носит ярко выраженный оздоровительно-восстановительный характер.

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов учитывается уровень функционального состояния студентов данных групп. Физическая нагрузка строго регламентируется, исключаются упражнения с натуживанием и жесткими интервалами отдыха. Моторная плотность занятий невысокая, циклические упражнения проводятся с умеренной интенсивностью, отдых между нагрузками - до восстановления.

Большое внимание на занятиях в данных группах уделяется образовательной составляющей физического воспитания. Ее целью является приобретение студентами необходимых знаний о характере своего заболевания и возможностях его профилактики, в том числе средствами физической культуры, кроме этого - формирование у студентов навыков самостоятельного составления и выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, способствующих оздоровлению.

Учет результатов учебной деятельности этих студентов осуществляется с помощью несложных функциональных проб (регистрируются положительные сдвиги в состоянии их здоровья), также проводится тестирование уровня теоретических знаний в области физической культуры. Допускается подготовка и защита рефератов по тематике, затрагивающей заболевание, имеющееся у студента, методы и средства реабилитации.

В спортивное учебное отделение (секции по видам спорта) зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую

физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта, культивируемом в университете. Их численность в среднем составляет 9%.

Состав данных учебных групп формируется с учетом спортивной квалификации студентов, не более 15 человек.

Занятия проводятся во внеучебное время и строятся на основе соблюдения принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, единство постепенности и предельности в повышении нагрузок, единство общей и специальной подготовки и др.).

Оздоровительная физическая подготовка студентов на массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях связана с тем, что проведения только двух учебных занятий в неделю (как предусмотрено учебным планом) явно недостаточно для получения существенного оздоровительного эффекта от процесса физического воспитания, и поэтому крайне необходимо широкое привлечение молодёжи к дополнительной физической активности в целях укрепления здоровья; пропаганды ценностей физической культуры, спорта и здорового образа жизни; повышения уровня физической подготовленности, как одного из основных требований гармоничного развития личности; и что немаловажно – установления взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими личностными интересами студентов.

В рамках данного направления реализации процесса физического воспитания проводятся туристические слеты, спортивные праздники, «Дни здоровья», «Зимние забавы», внутривузовские соревнования по различным видам спорта, общей физической подготовленности, кроссовому бегу (не менее 3-4-х мероприятий в месяц). При этом предварительно во всех группах основного и спортивного учебных отделений проводится подготовка к этим соревнованиям и отбор сильнейших для участия в их финальной части. Эти мероприятия организуются на основе широкой инициативы студентов при методическом руководстве преподавателей кафедры физического воспитания.

Студенты университета принимают участие и в массовых спортивных мероприятиях, организуемых в городе Набережные Челны и в Республике Татарстан, таких как «Кросс Нации», «Лыжня России», легкоатлетический пробег, посвященный Дню физкультурника и др.

Это направление физического воспитания позволяет частично решить проблему недостаточности двигательной активности студентов и увеличить ее объем с 4 часов в неделю, как это предусмотрено учебным расписанием, хотя бы до 6 часов (в некоторой степени приближая его к оптимальному).

Рациональное использование всех направлений реализации физического воспитания и грамотная организация самого учебного процесса во всех отделениях способствуют формированию у многих студентов физической активности, доставляющей удовольствие, а это в свою очередь – выработке у них потребности в постоянном физическом самосовершенствовании.

Однако, приходится признать, что для некоторых студентов (34% из числа опрошенных студентов 1-4 курсов) занятия физическими упражнениями

в университете являются принудительными; отмечается и большое нежелание посещать занятия по физической культуре в режиме учебного дня (у 82%), что конечно же не способствует формированию стойкой потребности в них. Это доказывают результаты опроса студентов 5-го курса (для которых учебные занятия по физической культуре в расписании уже не предусмотрены), свидетельствующие о том, что только 24% из них продолжают регулярно заниматься физическими упражнениями. Из выпускников, закончивших университет год назад, - лишь 8%. А через пять лет эта цифра снижается до 5%.

Во многих исследованиях [2, 3] признается, что практическая реализация существующей программы государственного стандарта профессионального образования по физическому воспитанию студентов не лишена серьезных недостатков. Основная форма занятий физической культурой в вузах – учебные занятия, на которых студенты вынуждены заниматься предложенными им видами двигательной активности (в зависимости от специализации работающих преподавателей, обеспеченности вуза спортивной базой, климатических условий и конкретной ситуации). Интересы и двигательные способности студентов при такой организации физического воспитания практически не учитываются. Исключение составляют занятия в спортивных секциях, которых недостаточно как по количеству, так и по разнообразию. Традиционно используемые на учебных занятиях средства физической культуры особой популярностью у студентов не пользуются.

Поиск эффективных форм занятий физическими упражнениями, внедрение новых средств физической культуры в учебный процесс, спортизация образования остаются актуальными на сегодняшний день для совершенствования физического воспитания в высшей школе, что находит подтверждение в значительном количестве публикаций за последние годы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // ТиПФК. – 1994. – № 9. – С. 9-11.
2. Елизаветенков, С. М. Оздоровительный потенциал интеграции физического воспитания и спортивной культуры / С. М. Елизаветенков, Ю. А. Калашников // Инновационные процессы в физическом воспитании и спорте : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тула : Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2007. – т. 1. – С. 53-54.
3. Паначев, В. Д. Роль спортивно-ориентированного физического воспитания в формировании спортивной культуры студента / В. Д. Паначев // Инновационные процессы в физическом воспитании и спорте : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тула : Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2007. – т. 1. – С. 147-149.
4. Фазлеева, Е. В. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов вуза / Е. В. Фазлеева, Н. В. Васенков // ТиПФК. – 2010. – № 6 – С. 19-22.