

О ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

*Калина И.Г. – к.п.н., доцент
«Набережночелнинский институт ФГАОУ ВПО К(П)ФУ»
Россия, Набережные Челны*

Изменение ценностно-целевых ориентиров современного высшего образования (гуманизация, личностно ориентированная направленность) оказывает существенное влияние и на организацию физического воспитания студентов. Повышение требований к качеству учебного процесса предусматривает обновление и улучшение структуры и содержания базовых компонентов самой системы физического воспитания; актуальным остается и поиск наиболее эффективных форм занятий физическими упражнениями, спортизация образования, расширение используемых средств и методов с целью формирования личности с требуемыми социальными качествами.

Основываясь на педагогические наблюдения и опрос студентов, мы полагаем, что качественная организация физического воспитания в вузе невозможна без реализации следующих важных положений.

1. Совершенствование учебных и рабочих программ, опираясь на современный образовательный стандарт третьего поколения, который предусматривает не только выделение учебных часов на практическое физическое воспитание студентов, но и формулирует требования к уровню теоретической и методической подготовленности лиц, получающих высшее профессиональное образование, в форме общекультурной компетенции: «владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития (ОК-16)».

Оценка качества организации образовательного процесса только с позиций повышения уровня физической подготовленности студентов не является полной, поскольку только рост результатов не отражает принятия человеком на личностном уровне ценностей физической культуры и спорта, а также не вызы-

вает у него возрастания желания заниматься физическими упражнениями. К сожалению, на сегодняшний день приходится признать, что для многих студентов (34% из числа опрошенных студентов 1-4 курсов) занятия физическими упражнениями в университете являются принудительными, что, конечно же, не способствует формированию стойкой потребности в них. Это доказывают и результаты опроса студентов 5-го курса (для которых учебные занятия по физической культуре в расписании уже не предусмотрены) – только 24% из них продолжают регулярно заниматься физическими упражнениями самостоятельно или в каких либо спортивных секциях и клубах города. Из выпускников, закончивших университет год назад, – лишь 8%.

Чтобы занятия физическими упражнениями стали неотъемлемой частью жизни выпускника, необходимо в студенческие годы сформировать у него понимание роли двигательной активности для здоровья, положительное отношение к таким занятиям, личностно 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.

2. Эффективное управление учебно-тренировочным процессом, в том числе выделение часов за рамками учебного расписания, поскольку многие студенты (82% из опрошенных) выражают большое нежелание посещать занятия по физической культуре в режиме учебного дня; а также спортизация образования, призванная учитывать интересы студентов и их предпочтения в выборе вида спорта. При существующей же организации учебных занятий студенты вынуждены заниматься предложенными им видами двигательной активности (в зависимости от специализации работающих преподавателей, обеспеченности вуза спортивной базой, климатических условий и конкретной ситуации). Реальные предпочтения студентов в выборе средств не учитываются. Исключение составляют лишь занятия в спортивных секциях, которых пока крайне недостаточно как по количеству, так и по направленности (видам спорта).

3. Повышение мастерства и квалификации преподавательского состава.

Научные исследования ведущих преподавателей кафедры и разработка ими учебно-методических пособий призваны повысить эффективность учебно-тренировочного процесса – использовать современные методики обучения, разнообразить учебный процесс, включая в него новые, традиционно не применяющиеся виды спорта в высших школах. Следует внедрять положительный опыт использования фрисби (игры с летающим диском), флорбола (хоккей в зале с лёгким пластиковым мячом), нетрадиционных видов единоборств и гимнастики – пилатес, каланетика, бодифлекс; привлекательны для молодёжи и такие виды фитнеса как «танец живота», «латина», «тай-бо» и др.).

Грамотно организовывать как сам учебно-тренировочный процесс, так и соревнования, являющиеся одной из его эффективных форм. Интересно проведённые соревнования дополняют базовую учебную программу и повышают активность и интерес студентов к занятиям. Кроме того, в соревнованиях формируется характер его участников, а преподаватель больше узнаёт студента, становясь его наставником. Соревнования обязательно должны носить официальный характер, с награждением победителей, проводиться регулярно по срокам, предусмотренным календарём соревнований университета, своевременно информироваться в учебном заведении и проводиться с привлечением спортивного студенческого актива, что воспитывает у таких помощников организаторские и лидерские способности, чувство ответственности, инициативность, навыки управления коллективом. Все это в дальнейшем пригодится им в самых различных сферах производственной деятельности.

В работе со студентами разного пола следует учитывать гендерные особенности – при индивидуализации процесса перед занимающимися мужского пола ставить задачи, требующие самостоятельной интеллектуальной работы, а также связанные с работой над эмоциями, что реализуется в игровых видах спорта и единоборствах. Для обучающихся женского пола задачи следует корректировать в направлении развития волевых качеств, совершенствования возможностей своего тела, что успешно реализуется на занятиях фитнесом.

4. Оптимизация учебного процесса на основе учёта психофизических особенностей будущей профессии студентов – уровня физических нагрузок и психологического напряжения на рабочем месте, а также личностных особенностей представителей той или иной профессии. В подборе средств предпочтительны виды спорта или упражнения, вовлекающие в работу большие группы мышц – плавание, лыжный спорт, лёгкая атлетика, ритмическая гимнастика, спортивные игры и т.п. Применение данных видов двигательной активности даёт большой эффект в развитии аэробной выносливости организма, которая обеспечивает повышение его общей работоспособности и улучшение деятельности основных функциональных систем – сердечно сосудистой, дыхательной, нервной. Используемые средства должны включать элементы командных взаимодействий (это развивает чувство коллективизма) и тактических приемов (это активизирует мышление), развивать морально-волевые качества (упорство, целеустремлённость, смелость) в меняющихся условиях, способствовать развитию координации движений (тем самым воздействуя на нервную систему), но в то же время быть доступными для правильного выполнения начинающими.

5. Расширение материально-технической базы университета, призванное дать студентам возможность выбора вида спорта для занятий с учётом их предпочтений, а также создать такую предметную среду, связанную со спецификой спорта (стадионы, спортивные комплексы, снаряды, одежда, символика), которая в том числе будет воспитывать у занимающихся и эстетическую культуру.

6. Организация самостоятельной работы студентов. В процессе обучения (особенно к 3 курсу) функция непосредственной передачи педагогом знаний учащимся должна последовательно уменьшаться, а доля их самостоятельности соответственно расти. Поэтому на практических и методико-практических занятиях по физической культуре на начальных курсах следует делать акцент не только на обучение двигательным умениям и навыкам, но и на овладение студентами методикой занятий. Необходимо знакомить студентов с основами грамотного дозирования двигательных нагрузок, методами направленного развития отдельных физических качеств, методиками оценки уровня функциональ-

ного состояния и физической подготовленности. В основные задачи ставить формирование такого отношения к занятиям физическими упражнениями, которое мотивировало бы студентов заниматься во внеучебное время.

Таким образом к старшим курсам обучающиеся должны уметь разрабатывать программы-комплексы упражнений для самостоятельной работы с учётом индивидуальных медицинских показаний, поставленных задач и путей их решения, что особенно актуально для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и занимающихся в специальных медицинских группах или освобождённых от сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовленности. Для данного контингента в качестве зачетного требования необходимо предусмотреть разработку собственной индивидуально ориентированной программы физкультурно-оздоровительных занятий с оптимизированными параметрами двигательного режима. Она должна включать выбор вида двигательной активности, отвечающего возможностям и предпочтениям занимающегося, количество самостоятельных или групповых занятий в неделю, их продолжительность в минутах, количество упражнений и интервалы отдыха между ними. Рассчитанная интенсивность физических нагрузок должна соответствовать функциональным возможностям организма. Поэтому для этих студентов особенно важно дать систематизированные знания в области оздоровительной физической культуры.

8. Непрерывный, комплексный и целенаправленный контроль уровня общей физической и технической подготовленности студентов позволит отслеживать результаты и условия учебно-воспитательного процесса, которые могут быть положены в основу его проектирования, конструирования и оперативной коррекции. Это связано с необходимостью разработки современного педагогического инструментария с применением компьютерных технологий.

Органичное единство в реализации вышеперечисленных аспектов позволяют интегрировать в учебный процесс новые более эффективные программы обучения, которые оптимизируют решение задач физического воспитания и способствуют подготовке конкурентоспособных специалистов.