

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В МЕЖСЕССИОННЫЙ ПЕРИОД

*Ю.Н. Халанский
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В современных социально-экономических условиях все большее значение приобретает повышение образовательного уровня специалистов по различным отраслям хозяйственной деятельности. Не остается в стороне от этого процесса и физическая культура, роль которой приобретает все большее значение в связи с внедрением в повседневную жизнь цифровых производственных технологий и, как следствие, увеличение количества людей, ведущих малоподвижный образ жизни. В этой связи, потребность в специалистах, обладающих компетенциями по компенсации негативных последствий от малоподвижного образа жизни населения, возрастает. Вместе с тем, в силу различных жизненных обстоятельств, не все желающие имеют возможность повысить свой образовательный уровень в очном формате. В подобных условиях возможно использовать, предусмотренной государством формат заочного получения образования, при котором нет необходимости прекращать трудовую деятельность.

Вместе с тем, обучение по специальностям в отрасли «Физическая культура» имеет свои специфические особенности, наиболее значимым из которых, при несомненной важности остальных требований, является необходимый уровень физической подготовленности обучающихся. Это требование обусловлено содержанием программ обучения, овладение которыми невозможно без достаточного уровня развития физических качеств, двигательных умений и навыков. Однако, практика обучения студентов заочной формы получения образования свидетельствует о том, что большее количество обучающихся, по нашим данным около 72%, испытывают трудности при овладении компетенциями практических спортивных дисциплин. Исходя из этого, проблема совершенствования методических подходов к повышению уровня физической подготовленности студентов заочной формы получения образования по специальности «Физическая культура» становится актуальной.

Цель работы – проанализировать существующие и выбрать наиболее оптимальные в образовательной практике методические подходы к повышению уровня физической подготовленности студентов заочной формы получения образования по специальности «Физическая культура».

Материал и методы. Приоритетными задачами повышения уровня физической подготовленности студентов являются совершенствование

качества преподавания, внедрение образовательных инноваций и технологий, направленных на формирование у молодежи современного мировоззрения, развитие творческих способностей и навыков самообразования и самореализации личности [1]. Анализ доступных нам литературных источников позволил определить, что проблема повышения уровня физической подготовленности студентов-заочников рассмотрена недостаточно. Это обстоятельство побудило к поиску наиболее оптимальных методов повышения уровня физической подготовленности студентов заочной формы получения образования, особенно в межсессионный период.

На факультете физической культуры и спорта УО «ВГУ имени П.М. Машерова» для достижения поставленной цели были проведены опрос студентов-заочников специальности «Физическая культура» об их физической подготовке в межсессионный период и наблюдения за динамикой уровня физической подготовленности в период обучения с 1 по 4 курсы. В качестве критериев были выбраны результаты контрольных упражнений в беге на 30м с низкого старта, прыжки в длину с места, характеризующие скоростные и скоростно-силовые способности. Критерии определения уровня подготовленности представлены в учебно-методическом комплексе по учебной дисциплине «Легкая атлетика». Анализ полученных данных проводился с использованием методом математической статистики.

Результаты и их обсуждения. Проведя анализ используемых в образовательном процессе методов повышения уровня физической подготовленности студентов были определены следующие пути [2]:

1. Занятия, направленные на повышение уровня общефизической подготовленности. 2. Занятия со спортивной направленностью. При этом оба рассматриваемые пути предполагают возможность занятий в различных формах; групповых, индивидуальных, урочных, неурочных.

Следует отметить, при всем многообразии подходов к формам и методам повышения уровня физической подготовленности авторы сходятся на том, что наибольшую роль в этом процессе играет адекватный подбор средств и методов, способствующих достижению поставленной цели.

Важно учитывать, студенты обучающиеся в заочной форме получения образования трудятся в различных профессиях и должностях, требования к которым существенно разнятся. В этой связи, в межсессионный период возможности повышать уровень физической подготовленности у них, в силу профессиональной направленности и материальной обеспеченности могут отличаться. Объединяющим фактором, в этом случае, на наш взгляд, должны стать требования, изложенные в программах обучения в университете, в которых достаточно четко определены компетенции и уровни достижений результатов в дисциплинах спортивной направленности. Подобный подход, позволит обучающимся в значительной мере использовать имеющиеся возможности с наибольшей для себя эффективностью. Формы

занятий, применяемые на них средства и методы, могут быть при этом совершенно различными. Анализируя динамику результатов контрольных упражнений, выполняемых студентами-заочниками с 1 по 4 курс, было определено их снижение по всем показателям. На 4 курсе студенты имели результаты в контрольных упражнениях как в беге на 30 м с низкого старта, так и в прыжках в длину с места ниже, чем на 1 курсе, что свидетельствует о недостаточном внимании студентов-заочников к своему уровню физической подготовленности в межсессионный период.

Вполне естественно, что достижение любой поставленной цели требует определенной мотивации, которую условно можно разделить на две составляющих: 1) внешняя мотивация – побуждение делать что-либо из-за обстоятельств, в которых человек находится (заканчивать университет, выполняя требования преподавателей; чтобы не расстраивать близких людей; ходить на работу, чтобы платить кредит и т.п.); 2) внутренняя мотивация, которая основывается на ценностях и интересах человека (овладеть необходимыми знаниями, для успешного продолжения работы; продвигаться по карьерной лестнице; укрепить здоровье; повысить уровень физической подготовленности и т.п.) [3].

Разумеется, значительная роль в формировании необходимой мотивации отводится преподавателю, который используя творческий подход должен побудить студента к сознательному выполнению своих обязанностей в том числе в межсессионный период обучения.

Заключение. Обобщая вышесказанное, следует отметить:

1. Вопросы повышения уровня физической подготовленности студентов заочной формы получения образования по специальности «Физическая культура» в межсессионный период разработаны недостаточно.

2. Формы занятий, используемые на них средства и методы повышения уровня физической подготовленности студентов-заочников в межсессионный период, должны согласовываться не только с имеющимися у них возможностями, но и с требованиями учебных программ по преподаваемым дисциплинам.

3. Преподаватель должен использовать творческий подход к формированию необходимой мотивации, основанной на сознательном отношении студентов к выполнению своих обязанностей.

1. Хижевский, О.В. Основы физической подготовки и самостоятельных занятий студентов : учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей / сост. О. В. Хижевский. – Минск : БГТУ, 2013. – 54 с.

2. Драчук, А. И. Пути повышения физической подготовленности студенческой молодежи / А. И. Драчук, Н. С. Свиршук // Здоровье для всех. - 2011. - № 2. - С. 35-39

3. Гордеева, Т. О., Внутренняя и внешняя учебная мотивация студентов: их источники и влияние на психологическое благополучие / Т.О.Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин // Вопросы психологии. - 2013. - № 1. - С. 35-45