

Н.В. Минина

## Особенности организации учебно-воспитательного процесса физического воспитания студентов посредством использования новых организационно-методических решений

Высшая ценность физического воспитания – разносторонне развитая личность. На современном этапе развития общества наиболее важной является задача закономерного преобразования физического воспитания в процесс формирования физической культуры человека. Этой проблеме посвящены многочисленные исследования ученых М.Я. Виленского, В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой, Д.К. Эндрюс. Именно физкультурное воспитание становится важнейшим способом формирования личности, целенаправленным педагогическим процессом, целью которого является приобщение людей к духовным и материальным ценностям физической культуры.

Этот процесс включает в себя три основных составляющих: воспитание телесной культуры, интеллектуальное воспитание и социально-психологическое воспитание. Интеллектуальное воспитание в сфере физической культуры представляет собой целенаправленный процесс обогащения студентов широким кругом знаний, формирующий их образовательную подготовленность.

В практической деятельности кафедр физического воспитания вузов по-прежнему доминирует установка на повышение уровня физической подготовленности студентов и достижение ими спортивных результатов в различных видах спорта, на учебных занятиях главным критерием является выполнение контрольных нормативов. Такое деформирование целевой направленности физического воспитания существенно снижает социально-культурную ценность этого процесса для студенческой молодежи. Следствием реализации механического подхода к физическому воспитанию стала кризисная ситуация, которая характеризуется тем, что для большинства студентов физическая культура не является личностной ценностью. Об этом свидетельствуют данные проведенных исследований: менее 1/3 студентов занимаются физкультурно-спортивной деятельностью систематически, а 20% предпочитают заниматься другими видами деятельности.

Государственная программа физического воспитания представляет кафедрам широкие возможности по выбору средств, форм и методов физического совершенствования студентов. Как показывает опыт многочисленных исследований российских и зарубежных ученых, успешно используются программы, адаптированные для отдельного региона и даже вуза.

Отказ от единых государственных программ по физическому воспитанию обязывает преподавательские коллективы проявлять творчество, новаторство и профессионализм в построении собственных рабочих учебных программ, способных в большей мере, чем типовые или базовые, учитывать специфику конкретного вуза. Непрерывному развитию научно-технического про-

гресса, обновленному обществу может соответствовать только такая система физкультурного воспитания, которая сама находится в процессе постоянного непрерывного совершенствования.

Учебной программой по физическому воспитанию для студентов всех отделений предусмотрено овладение теоретическими знаниями в области теории и методики физического воспитания, гигиены, здорового образа жизни, самоконтроля и т.д. на протяжении всего периода обучения.

Этот процесс осуществлялся в ВГУ им. П.М. Машерова в течение двух лет в виде обзорных лекций и непосредственных сообщений знаний на практических занятиях. Особого внимания заслуживает 1/4 часть общего числа студентов (на отдельных курсах 1/3), которые по своему состоянию здоровья освобождены от практических занятий по физическому воспитанию на протяжении многих лет.

Результаты показали, что внедрение теоретического раздела позволило достичь студентам высокого уровня знаний в сфере физической культуры и спорта; приобщить их к практическим занятиям по физическому воспитанию, вовлечь в учебный процесс (проведение разминки, игр); подготовить инструкторов-общественников по видам спорта.

Процесс организационно-структурных преобразований в высшей школе привел к необходимости создания условий для формирования физической культуры студента, выступающей составной частью его общей культуры. Как показывает практика, наиболее уязвимой является проблема формирования положительного и активного отношения студентов к физической культуре. Негативные явления в данной сфере сохраняют устойчивую тенденцию, что находит выражение в отношении к занятиям физической культурой, отражается на состоянии здоровья, физическом развитии и подготовленности студентов, их ценностных ориентациях, заботе о своем физическом и психическом благополучии [1].

Целью нашего исследования явилось изучение педагогических условий, обеспечивающих эффективный процесс формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре.

На сегодняшний день в университете обучается свыше 3 тыс. человек. Из них 24% активно занимались физической культурой и спортом в школе. Наиболее популярными видами (по убывающей) были: волейбол, баскетбол, легкая атлетика, шашки, корригирующая гимнастика, футбол, плавание, настольный теннис, восточные единоборства, лыжный спорт.

Большинство опрошенных студентов хотели бы и дальше продолжить тренировочный процесс, направленный не только на достижение спортивных результатов, но и для общего развития и укрепления здоровья.

С целью изучения интереса к различным видам физкультурно-спортивной деятельности мы провели анкетный опрос. Респондентами выступили 830 девушек. На вопрос «Какими видами физкультурно-спортивной деятельности вы хотели бы заниматься в свободное от учебы время, вместо традиционных занятий по физической культуре?» были получены следующие ответы.

На 1-м месте корригирующая гимнастика – 35%, плавание – 20%, волейбол – 10%, баскетбол – 7%, настольный теннис – 7%, туризм – 5%, спортивные единоборства – 4%, легкая атлетика, конькобежный спорт, фигурное катание – 2%. Лишь единицы девушек хотели бы заниматься лыжным спортом, акробатикой, художественной гимнастикой, футболом, бадминтоном.

Как видно из опроса, девушки в возрасте 18–20 лет отдают предпочтение тем видам физкультурно-спортивной деятельности, которые направлены на улучшение их внешнего вида и оздоровления организма в целом.

Интересы юношей распределились следующим образом: футбол – 45%, настольный теннис – 17%, плавание – 13%, волейбол – 8%, бодибилдинг – 4%.

Как видно из результатов проведенного исследования, необходимо учитывать интересы занимающихся, активно включать в учебный процесс популярные виды физкультурно-спортивной деятельности.

С целью привлечения большего числа студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями помимо традиционных занятий по физическому воспитанию и спортивных секций необходимо внедрять новые формы организации учебно-тренировочных занятий.

Мы не оспариваем традиционную систему физического воспитания, так как она существует 70 лет и на ней выросло не одно поколение олимпийцев. Но в настоящий момент в связи с повышенной заболеваемостью населения, низкой активностью к физкультурно-спортивной деятельности главное место должна занимать оздоровительная тренировка. С помощью ее можно удовлетворить определенный интерес, повысить физическую подготовленность и физическое развитие, укрепить здоровье людей.

Управление процессом формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре обеспечивается путем подбора адекватных средств, форм и методов, позволяющих приобщать их к активной физкультурно-спортивной деятельности, которая проходит успешно в том случае, если физическое воспитание в вузе предусматривает педагогическое воздействие на интеллектуальную, духовную, нравственную, эмоциональную сферу студента; учитываются индивидуальные ориентации студентов на физическую культуру; физическая культура воспринимается ими как личная и общественная ценность [2].

Современная система физкультурного воспитания студенческой молодежи вузов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов.

Однако, выпускники вузов, как показывает практика, не являются активными, самостоятельными носителями ценностей, накопленных в этой сфере культурного развития, что существенно ограничивает перенос полученных знаний, практических умений на культуру учебного и профессионального труда, быта, отдыха, стиля жизни, отношения к здоровью, снижает в целом гуманитарно-личностное развитие.

Действительно, вузовское физическое воспитание провозглашает своей главной целью разностороннее развитие физических способностей учащихся и на этой основе укрепление их здоровья. Но традиционное занятие в силу организационных и дидактических особенностей не в состоянии обеспечить занимающимся нужного тренировочного эффекта и в лучшем случае может помочь в обучении отдельным видам движений.

Многие ученые и специалисты сходятся на том, что в настоящее время возросшие требования к физическому воспитанию студентов диктуют необходимость модернизации учебно-воспитательного процесса посредством использования новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности студентов, под которой понимают деятельность индивидуума, направленную на достижение физических кондиций, необходимых и достаточных для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и подготовленности.

Для современной педагогики в сфере физического воспитания является актуальной нерешенность проблемы сочетания массовости образования в большинстве учебных заведений, базирующихся на школьном классе или

учебной группе, как основной форме организации учебного процесса и необходимости индивидуализации процесса обучения. Поэтому любые системы тоталитарного, жестко спроектированного физического воспитания могут принести лишь временный эффект хорошей организации, но никогда не выдержат проверки временем из-за их полного несоответствия его духу.

Не находят продолжений проекты повышения эффективности физвоспитания за счет увеличения количества часов. У большинства школьников и студентов мало шансов проявить себя и получить возможность заниматься в спортивной школе, поскольку это учреждение в основном заинтересовано в поиске спортивных талантов. Далеко не каждому доступны платные услуги шейпинг-клубов, фитнес-классов, студий бодибилдинга и т.п.

Успешность процесса обновления содержания и форм физического воспитания в вузе во многом зависит от профессиональных и личностных характеристик преподавателей физвоспитания. Поэтому, прежде чем начать эту работу, необходимо оценить профессиональные качества преподавателей, знания ими методик тренировок и владения навыками тренерской работы, готовности к труду в новых условиях. Работа педагога с учебно-тренировочной группой – это совершенно не то, что работа с группой или работа в ДЮСШ. Программы ДЮСШ сориентированы на достижение учащимися высоких спортивных результатов. Это требует больших затрат времени и сопряжено с риском для здоровья. Иные цели, практически несовместимые с традиционными установками преподавателя и тренера, требуют принципиально других установок, педагогических подходов, стиля поведения и общения с учащимися.

Приступая к работе по подготовке проекта преобразований в физическом воспитании студентов вуза, необходимо определить степень готовности материальной базы для обеспечения занятий в новом режиме организации и интенсивности эксплуатации имеющихся помещений, оборудования и инвентаря.

Чрезвычайно важно изучить степень социально-психологической готовности педагогического коллектива и студентов к намечаемым преобразованиям, провести разъяснительную работу. Опыт проведения преобразований в физическом воспитании другими исследователями говорит о том, что они встречают чаще противодействие, чем поддержку. Поэтому лучше всего предусмотреть последовательное, поэтапное развитие процесса обновления содержательной и организационной структуры физического воспитания. В результате подобного введения новых форм организации скоро станет очевидной значительно более высокая их эффективность по сравнению с традиционной, что заметно улучшит социально-психологическую ситуацию вокруг начатого процесса, и увеличит число его сторонников.

В результате будут реализованы следующие организационно-методические принципы:

- принцип создания наибольших возможностей для освоения каждым студентом ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными задатками, способностями, личностными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности;

- принцип обязательности использования технологий спортивной и оздоровительной тренировки;

- принцип объединения в учебно-тренировочные группы студентов, занимающихся за рамками академического расписания, относительно однородные по интересам, потребностям, уровню физической подготовленности, типологическим особенностям, морфофункционального статуса.

Следуя этим принципам, занятия по физическому воспитанию планируется проводить не по потокам и группам, а в учебно-тренировочных группах,

специализирующихся на 2–4 видах спорта (баскетбол, волейбол, футбол, плавание, гимнастика, лыжный спорт, настольный теннис, общая физическая подготовка, лечебная физическая культура, спортивные единоборства, легкая атлетика, корригирующая гимнастика, туризм и т.п.). Студентам предоставляется возможность выбора учебно-тренировочной специализации и возможность по истечении учебного года перейти в другую.

Мы предполагаем специализацию по нескольким видам спорта в течение учебного года исходя из того факта, что физическая подготовленность учащихся зависит от выбранной ими специализации, а при занятии одним видом со временем снижается к ним интерес вообще. По данным Б.Н. Найданова, лучшие показатели общей физической подготовленности у школьников отмечаются в группах ОФП и волейбола, более низкие – в группах баскетбола, в группах гимнастики отмечаются низкие показатели скоростно-силовых качеств, в художественной гимнастике самые низкие показатели физической подготовленности. В связи с этим, необходимо внесение поправок в учебные программы для этих видов спорта. Варианты экспериментальных программ должны основываться на материалах учебных программ по физическому воспитанию для вузов и программ ДЮСШ.

Легкую атлетику и основную гимнастику предполагается включить как обязательные виды спорта. Согласно многочисленным исследованиям, эти виды включают в себя большое число естественных и специально сконструированных двигательных действий. Доступные упражнения способствуют формированию пластичности движений, их координации и развитию физических качеств занимающихся. Необходимо присутствие психологических и валеологических компонентов исследования, расширение возможностей выбора, видов спортивной специализации.

Учебно-тренировочные занятия следует проводить за пределами академического расписания 2–3 раза в неделю по 2 часа. На первом этапе предусмотрена организация эксперимента на отдельных факультетах.

Физическая активность человека, в конечном счете, направлена на изменение состояния его организма, приобретение нового уровня физических качеств и способностей. Последнее не может быть достигнуто никаким другим путем, кроме тренировки.

Основу тренировочного эффекта, его механизм определяет фундаментальное свойство всего живого – способность к адаптации, развитию на основе приспособления к внешним воздействиям. Это свойство является главным в обеспечении жизнеспособности живых организмов, их выживания и саморазвития при непрерывно меняющихся воздействиях различных факторов внешней среды, а также при изменяющихся состояниях самого организма.

Организационной основой тренировки, осуществляемой в оздоровительных и общеразвивающих целях, должно быть систематическое проведение тренировочных занятий, содержание и структура которых определяются общими дидактическими принципами построения тренировочных уроков.

Параметры тренировочных нагрузок должны соответствовать текущему состоянию тренирующегося человека и соразмеряться с естественным ритмом возрастного развития его кинезиологического потенциала.

Целью учебно-тренировочного занятия станет достижение студентом физического совершенства как составной части гармонического развития личности.

Преобразование содержания и формы физического воспитания студентов на основе конверсии элементов спортивной культуры учебно-тренировочного процесса в интересах их использования в учебном процессе вуза позволит улучшить состояние здоровья и физическую подготовленность студентов.

Главным итогом работы станет изменение отношения студентов к занятиям по физическому воспитанию. Это отразится в показателях посещаемости, дисциплины на занятиях, эмоциональном подъеме. Студент реализует свободу выбора, своеобразие своего образовательного пути. В этом случае личность воспримет образование в сфере физической культуры как составляющую собственного стиля жизни.

### ЛИТЕРАТУРА

1. **Бальсевич, В.К.** Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. **Лубышева, Л.И.** Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2004. – 240 с.

### S U M M A R Y

*The increased demands for physical training of students require the necessity of modernization of teaching and educational process by using new organizing and methodological solutions. Introduction of elements of sport culture will allow to improve the health and physical state of students.*

*Поступила в редакцию 4.01.2007*