

3. *Архангельский С.И.* Учебный процесс в высшей школе и его закономерные основы и методы. Москва, 1980.
4. *Павлов Н., Артемьев А. и др.* Высшее образование в России, 2000. №1,.
5. *Скоков П.И., Луцкевич В.И.* Систематическая количественная оценка подготовленности студента как фактор его успешной учебы. Минск, 1999, №3.

#### S U M M A R Y

*Estimating the results of the students' educational activity is one of the most important factors in organizing aducational process at a higher educational establishment. Using rating estimation of the quality of students' knowledge on the one hand reduces subjectivism of marking and the other hand increases itdtimulating function.*

*Поступила в редакцию 8.02.2001*

УДК 378.14

**Н.В. Минина**

## Спортизация как одно из направлений в решении проблем физической культуры студенческой молодежи

Современная система физического 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 своих 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, физической подготовленности [1, 2].

Для современной педагогики в сфере физического воспитания является характерным 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 спрограммированного 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, фитнесклассов, 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 существенно отличается от работы 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, этапное развитие процесса обновления содержательной и организационной структуры физического воспитания. В результате поэтапного введения новых форм организаций скоро станет очевидной значительно более высокая эффективность обновленной формы организации физического воспитания по сравнению с традиционной, что заметно улучшит социально-психологическую ситуацию вокруг начатого процесса и увеличит число его сторонников.

В результате планируемого нами эксперимента 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, занимающиеся за рамками академического расписания, студентов относительно однородных

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 интерес к занятиям. 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. По последним данным в возрасте 18-22 лет отмечают сенситивные периоды в развитии общей силы, общей выносливости, координации при беге и общей координации.

Необходимо присутствие психологических и валеологических компонентов исследования, расширение возможностей выбора, видов спортивной специализации.

Исследования, проведенные в школах Сургута показали, что дети, участники эксперимента, заметно превзошли по темпам приростов показателей физической подготовленности своих сверстников, занимавшихся по самым различным программам физического воспитания в школе, и в то же время не вышли на уровень приростов, характерных для их сверстников, занимающихся в специализированных школах [3].

Учебно-тренировочные занятия планируются 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, на 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, к 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 [3].

В классических опытах выдающегося онтофизиолога И.А. Аршавского было убедительно показано, что продолжительность жизни и работоспособность экспериментальных животных существенно повышаются, если объем двигательных нагрузок не превышает определенных пределов. «В этих случаях физические нагрузки не только не способствуют индуцированию избыточного анаболизма, но, напротив, обуславливают задержку развития. Оптимальным в каждом возрастном периоде следует считать лишь тот объем двигательной активности, который индуцирует избыточность анаболизма, в особенности 2-ю форму его» [4].

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.** Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры, 1999, №4. С. 21-26, 39-40.
2. **Найданов Б.Н.** Особенности организации учебных занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9-х классов общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, № 1. С. 53-58.
3. **Бальсевич В.К.** Онтокинезиология человека. М., 2000. – 275 с.
4. **Аршавский И.А.** Возрастные изменения сосудистой системы и механизм геронтогенеза // Функциональные особенности сердца при физических нагрузках в возрастном аспекте. Ставрополь, 1977. Вып. 2. С. 138.

## S U M M A R Y

*Great demands to physical education require new forms of curriculum organization. Specialization including different kinds of sports during the academic year allows students to reach physical fitness as an integral part of the harmonious development of individual.*

*Поступила в редакцию 21.05.2001*