

УДК 378. 663. 037: 796. 035

НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ РЕФОРМИРОВАНИЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Филиппов Н.Н., Куликов В.М., Тимофеев А.А.

УО «Белорусский государственный технологический университет»
г. Минск, Республика Беларусь

В настоящее время ученые и специалисты разных стран, в том числе и в нашем государстве, ставят вопрос о необходимости существенной перестройки системы физического воспитания студентов. С этих позиций чрезвычайно актуальным является выявление и изучение противоречий между старыми формами и методами организации физического воспитания студентов и теми задачами, которые выдвигаются реформой высшей школы. Их решение возможно лишь при условии свободы выбора студентами форм и средств физического воспитания, которые в наибольшей степени способствуют физическому совершенствованию и укреплению здоровья. Однако чтобы подойти к этому, необходима корректировка цели и задач физического воспитания. В первую очередь речь идет о переходе от системы, которая ориентирована на формирование лишь определенных физических качеств, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, к системе, дающей человеку глубокие знания о своем организме, средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, сохранение и укрепление здоровья, а также формирующей у него потребность в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, в активных занятиях физическими упражнениями и спортом. Другими словами, в качестве главной ставится задача формирования здорового образа жизни и физической культуры личности.

В этой связи представляется полезным обсудить возможности пути решения вышеупомянутых задач. Но вначале, как нам кажется, было бы разумным изучить свой и чужой опыт, как позитивный, так и негативный, выявить то, что мешает нам повысить физкультурную активность студентов, предложить пути решения имеющихся и готовых вновь возникнуть проблем. Именно это и побудило нас в своей работе рассмотреть вопросы программно-методического обеспечения физического воспитания студентов. Для этого хотелось бы остановиться на основных выводах, вытекающих из приведенного анализа этого аспекта проблемы и предложить возможные пути ее решения.

Согласно существующим учебным программам по физическому воспитанию вузов создается большое несоответствие между умственной и физической деятельностью. Из 36-40 учебных часов в неделю на физическую подготовку студентов выделяется 4 часа и то, как правило, на 1-4 курсах, исключая выпускной. В связи с таким положением у студентов наблюдается постоянный дефицит двигательных действий. Длительное пребывание в сидячем положении приводит к нарушению осанки, процесса кровообращения, приводит к застойным явлениям в конечностях, во внутренних органах, в области таза. В результате наступает умственное утомление, которое вызывает чрезмерную умственную и психофизиологическую напряженность, что в конечном итоге отрицательно сказывается на здоровье студентов.

Справедливости ради следует отметить, что государство, высшая школа делает многое, но далеко не все возможное и не с такой эффективной отдачей, какую требуют новые социально-экономические условия жизни людей. Наиболее важным путем повышения эффективности физической подготовки студентов до сих пор считалась активизация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе таким образом, чтобы два занятия по физическому воспитанию, проводимые в рамках учебного расписания, дополнялись системой самостоятельных домашних занятий. С целью оптимизации двигательного режима предлагается студентам участие в физкультурно-спортивных массовых мероприятиях, занятия в группах спортивной и оздоровительной направленности.

Опыт первых лет работы в условиях реформирования высшего образования показал бесперспективность такого пути повышения физкультурной активности. Трудно, а порой и невозможно повысить эффективность физического воспитания студентов, когда благие намерения не подкрепляются серьезными организационно-методическими улучшениями в деятельности кафедр физического воспитания, кадровой политике и в материальном обеспечении. В противном случае создается лишь видимость работы в этом направлении, не решая проблему коренным образом. Не случайно, по мнению ряда специалистов, изучающих эту проблему, в последние годы произошло заметное снижение физкультурной и спортивной активности студентов.

Очевидно, что сложившаяся ситуация заставляет искать новые подходы в организации физического воспитания в вузе. Реализация их должна отражаться в конкретных документах: учебных программах, учебниках, методических рекомендациях, пособиях.

В качестве одного из возможных вариантов решения этой проблемы можно предложить увеличение объема управляемой самостоя-

тельной работы студентов, где одно занятие в неделю остается в учебном расписании и проводится в форме академического занятия, а два-три дополнительных занятия проводятся вне рамок учебного расписания во второй половине дня.

В таком варианте постановки физического воспитания академическое занятие должно быть направлено, главным образом, на физкультурное образование студентов, где должны изучаться основы теории и методики спортивно-оздоровительной тренировки, физиологии движений, гигиены физкультурных занятий, психологии физической активности и многое другое, что необходимо для формирования здорового образа жизни. Два-три других занятия должны проводиться студентами самостоятельно под контролем преподавателя, в удобное для них время. Такой подход к физическому воспитанию позволит формировать группы занимающихся не по академическим группам, потокам, курсам, как это происходит сейчас, а по общности типологических моторных признаков, интересами к занятиям тем или иным видам спорта или физическим упражнениям. В этом случае действительно представляется возможным осуществить обучение и тренировку в том или ином виде физических упражнений.

Однородность уровня подготовленности и интересов студентов позволяет, используя естественные условия для тренировок, формировать группы большие по составу, чем подгруппа, группа, что позволит во многом преодолеть трудности кадрового обеспечения учебного процесса, связанные с увеличением объема двигательной нагрузки студентов.

С целью создания научных и методических предпосылок для реализации на практике предлагаемого подхода к организации физического воспитания студентов нами разработана комплексная программа. Реализация этой программы позволит разработать программно-методическое обеспечение учебного процесса по физическому воспитанию на современной научно-методической основе с учетом интересов студентов и общества. В конечном итоге это отразится не только на эффективности физического воспитания студентов, но и в целом на качестве подготовки будущих специалистов.