

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет»

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Электронный сборник материалов
Республиканского научно-практического семинара
(Новополоцк, 24 марта 2017 г.)

Новополоцк
2017

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за УО «Полоцкий государственный университет».

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM.

211440, ул. Блохина, 29,
г. Новополоцк
Тел.: 59-37-39, 39-40-46
<http://www.psu.by>

Компьютерная верстка: Дарьянова Татьяна Александровна
Программное обеспечение: Мядиль Анна Николаевна
Компьютерный дизайн: Мухоморова Мария Сергеевна

№ госрегистрации 3141711728

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

В.М.Наскалов, доцент кафедры физической культуры и спорта Полтавского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент

Одним из современных методологических подходов, позволяющих переосмыслить современное состояние педагогической деятельности как образовательного пространства и наметить пути его модернизации в стране, является инновационная деятельность. В сфере физической культуры и спорта накоплен определенный пакет современных инновационных технологий, которые направлены на обучение подрастающего поколения с целью повышения уровня физической и спортивной культуры [3]. Одной из инновационных технологий нами выделено личностно-ориентированное физическое воспитание студентов.

Личностно-ориентированное физическое воспитание предполагает[4]:

- методологический подход к построению учебного процесса по физическому воспитанию в учреждении высшего образования, предусматривающий коррекцию личностной модели развития организма студентов;
- практическое повышение отстающих физических качеств до нормативных требований
- поддержание в постоянной норме физического состояния студентов организма в результате самостоятельных занятий по индивидуальным и групповым программам.

Личностно-ориентированное физическое воспитание предполагает самостоятельную работу управляемую работу студентов. Учитывая, что управляемая самостоятельная работа мотивированна собственными позитивными потребностями студента и контролируется преподавателем необходимо переосмысливание традиционного понимания самостоятельной работы в физическом воспитании учреждения высшего образования. Так, сформулированные Сьюзан Тухи образовательные ценности и убеждения для пяти подходов (дисциплинарного, когнитивного, эмпирического и социально значимого) позволяют уточнить нам характер и содержание самостоятельной управляемой

работы на основе личностно-ориентированного физического воспитания [2].

Управление процессом самостоятельной тренировки должно осуществляться путём формирования индивидуальных домашних заданий, дифференцированных с учётом уровня функциональной тренированности студентов, периодически определяемого в процессе плановых занятий по физической культуре. Организация и проведение ежедневных двигательных тренажей в сочетании с дыхательной гимнастикой после занятий по другим учебным дисциплинам в дни, когда отсутствуют занятия по физическому воспитанию. Описание содержания, дозировки и интенсивности двигательных мини комплексов на каждый день недели и представление их в виде инструктажей на последней странице учебного журнала. Обязательное фиксирование преподавателем в учебном журнале времени и продолжительности мини-комплексов.

Студентам рекомендуется включать в содержание самостоятельной тренировки с учетом индивидуального выбора упражнений из специально разработанного перечня адаптивных упражнений двигательной активности. Периодичность самостоятельных занятий двигательной активностью должна быть не менее четырёх раз в неделю. Продолжительность каждого самостоятельного занятия должна быть не менее 15 и не более 40 мин.

Перед началом мероприятий связанных с организацией и проведением самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий студенты должны овладеть базовым объемом теоретических знаний и практических умений самостоятельного выполнения физических упражнений, способами дозирования физических нагрузок, умениями осуществлять самоконтроль за своим физическим состоянием, экологическими умениями и навыками. Ведется подготовка физоргов учебных групп к проведению двигательных мини комплексов со студентами, путём организации инструкторских занятий на потоках и факультетах.

Обязательным является периодическая диагностика уровня физического развития, физической и умственной работоспособности, функционального и психологического состояния студентов. Контроль со стороны преподавателя осуществляется за ведением дневника самоконтроля самочувствия, активности, настроения.

Регулярное проведение воскресных массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих соревнования по раз-

личным упражнениям, имеющим высокую эмоциональную окраску и способствующие снятию психологического напряжения. Управление массовой спортивной работой в процессе выходных и праздничных дней осуществляться путём создания мотивационных установок и стимулов, активизирующих потребности студентов к участию в массовых соревнованиях. Этому способствовала система рейтингового контроля, учитывающая участие в таких мероприятиях. Продолжительность физкультурно-оздоровительных мероприятий в воскресные и праздничные дни не должна превышать 2-х часов.

В ходе занятий, студент постоянно вводит в свою линию карточку-программу, которая может находиться в смартфоне, данные о тренировках и выполнении заданий. В ходе занятий студент получает данные о показателях ЧСС и АД, позволяющие контролировать нагрузку и регулировать интенсивность выполнения упражнений, следить за динамикой процесса восстановления [1].

Студентам рекомендуется использовать видеорекамеры смартфонов, как для групповых, так и индивидуальных занятиях, что позволяет анализировать технику выполнения движений и устранять ошибки, просматривать их дома и учитывать увиденное в ходе дальнейших занятий. Такого рода рефлексия техники и своего психофизического состояния приучает студентов к аналитической работе, готовит его к осознанному отношению к своим самостоятельным занятиям, повышает интерес к занятиям.

Таким образом, занимаясь 2-3 раза, студент зарабатывает зачетные баллы по системе рейтингового контроля и одновременно овладевает видом спорта, который ему нравится, отвлекается от учебной нагрузки, снимает воздействие стрессовых ситуаций, укрепляет здоровье, осваивает или совершенствует спортивную технику.

В связи с этим личностно-ориентированное физическое воспитание обучение понимается как:

- индивидуальный подход педагога к каждому студенту, помогающий ему в осознании себя личностью с определенными возможностями, стимулирующими самостановление, самоутверждение и самореализацию;

- использование и активизация внутренних саморегулирующихся механизмов развития личности;

- создание условий для самовоспитания, самосовершенствования и саморазвития личности в контексте обучения, здоровья, физической активности;

– создание условий для формирования своего собственного отношения к окружающему миру, к самому себе, к своей деятельности у студентов;

– организация учебного процесса с задействованием единства эмоциональной и мотивационной сферы личности;

– образовательный процесс, критериями эффективности которого должны являться условия его организации, обеспечивающие здоровье и качество образования в сфере физического воспитания.

В качестве основных принципов личностно-ориентированного физического воспитания определены:

– принцип личностной значимости физкультурной деятельности;

– принцип оздоровительной направленности.

– принцип природосообразности и культуросообразности;

– принцип личностной направленности;

– принцип демократизации педагогических отношений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белых, С. И. Формирование основ личностно-ориентированного физического воспитания в высшей школе США (Организационный и педагогический аспекты) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: file:///c:/Users/Viktor/Downloads/VchdpuP_2013_1_108_2(4).pdf. – date of access: 20.02.2017.
2. Карпиевич, Е. Ф Самостоятельная работа студентов в современном университете: формы, содержание, управление. Самостоятельная работа и академические успехи. Теория, исследования, практика: материалы пятой Междунар. науч-практ. конф. (Минск, 24-25 марта 2005г.) / Белорус. гос. ун-т / Центр проблем развития образования : редкол М.А. Гусоковский (пред. кол) [и др.] Мн.: ПроPILEI, 2005. – С. 20–28.
3. Лукьяненко, В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2005. – 311 с.
4. Львова, Ю. М. Физическое воспитание в высшей школе на основе личностно-ориентированного содержания учебного процесса / Ю. М. Львова // Вестн. спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 53–58.