PolotskSU

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

канд. пед наук, доц. В.М. НАСКАЛОВ
(Полоцкий государственный университет)

Одним из путей повышения эффективности физического воспитания является создание многоуровневой системы физического воспитания, которая позволила в проведенном исследовании использовать технологию модульно-блочного обучения как системообразующий фактор построения учебного процесса на циклической основе, состоящей из трех блоков, взаимосвязанных и взаимодополняющих друг друга на четырех уровнях: комплексно-целевого, информационно-экологического, инновационных технологий. Представлены данные о том, что традиционные методики проведения занятий по физическому воспитанию не пользуются популярностью у студенческой молодежи; упускаются задачи по формированию у студентов глубоких и полных знаний о физическом состоянии организма и путях улучшения его кондиций, осознания необходимости оптимальной двигательной активности как основного компонента ведения здорового образа жизни. Обоснованы принципы «экологической комфортности» и «соответствия выбираемых средств, интенсивности нагрузки и методики проведения занятий уровню загрязнения окружающей воздушной среды».

Введение. В рамках существующей системы физического воспитания студентов преобладает модель с узкими задачами и использованием традиционного набора средств физической культуры и спорта для их решения. Прежде всего цель и задачи сводятся к повышению уровня физической подготовленности, сохранению и укреплению здоровья, улучшению осанки студентов, занимающихся физическими упражнениями. При организации спортивно-массовой работы преобладает направленность на подготовку и выполнение контрольных нормативов и спортивных разрядов. В то же время упускаются задачи по формированию у студентов глубоких и полных знаний о физическом состоянии организма и путях улучшения его кондиций, осознания необходимости оптимальной двигательной активности как основного компонента ведения здорового образа жизни. В сложившейся системе физического воспитания формы работы не связаны с различными видами духовно-творческой деятельности, что сказывается на развитии личностных качеств студентов. В учебном процессе по физическому воспитанию студентов вузов на второстепенном плане остаются вопросы реализации принципов гуманизации. Эти недостатки вызывают необходимость усиления эколого-валеологического содержания физического воспитания студентов. Однако анализу и обоснованию этого процесса в современной высшей школе уделяется недостаточное внимание [7, 8].

Одним из факторов, вызывающих снижение ценностных ориентаций у учащейся молодежи к занятиям физической культурой и спортом, является все более увеличивающийся разрыв между тем, что предлагают внеучебные учреждения сфере массово-спортивной и рекреационной активности и организационно-педагогическими методами и средствами физического воспитания, которые используются на занятиях в учебных заведениях. Традиционные методики проведения занятий по физическому воспитанию не пользуются популярностью у студенческой молодежи. Получаемая на занятиях по физическому воспитанию нагрузка общего характера в объеме 4-х часов в неделю, с большими перерывами на сессию и каникулы, позволяет лишь частично снять фактор риска для здоровья студентов при повышенной интенсивности обучения и влиянии неблагоприятной окружающей среды. Восполнять недостаток двигательной активности студентов призваны занятия по интересам в спортивных секциях. Однако работа их во многих вузах находится на низком уровне или вообще прекращена.

Следовательно, можно утверждать, что существующая в вузах система физического воспитания, не учитывает современные проблемы и требования окружающей как природной, так и социальной среды. Основные ее положения опираются на предшествующую «Советскую систему физического воспитания», которые механически переносятся на современный учебный процесс по физическому воспитанию студентов в вузах. Но многие ее традиционные постулаты утратили актуальность в современных социально-экономических и экологических условиях развития общества и требуют теоретической доработки, а также практических рекомендаций по модернизации в целом всей системы физического воспитания [1, 2, 4, 6, 9].

PolotskSU

Необходимость дальнейших научных, теоретических и практических исследований продиктована значительной активизацией работы по реализации государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2003 – 2008 годы и государственной программы инновационного развития страны [3, 5].

Основная часть. В результате проведенных нами исследований было выявлено, что физическое воспитание представляет собой многоуровневую образовательную систему, целостную и единую как по структуре и содержанию, так и по организации. Этот процесс должен представляться как совокупность всех частей, соединений, условий, находящихся в отношениях и связях между собой и своевременно модернизироваться в соответствии с меняющимися экологическими и социальными процессами. Многоуровневая система физического воспитания позволила в нашем исследовании использовать технологию модульно-блочного обучения как системообразующий фактор построения учебного процесса на циклической основе, состоящей из трех блоков: комплексно-целевого, информационно-экологического, инновационных технологий, взаимосвязанных и взаимодополняющих друг друга на четырех уровнях. Каждый из этих блоков и уровней представляет собой ряд тесно связанных между собой процессов по формированию образованного и здорового молодого специалиста.

Следовательно, задачи по воспитанию физических качеств, двигательных умений и навыков, оздоровлению, эколого-валеологическому образованию должны решаться с позиции комплексного подхода как метода научной и практической реализации многоуровневой системы физического воспитания и постоянной модернизации ее содержания. Такой подход предусматривает использование во взаимосвязи рейтинго-модульной технологии организации занятий с учетом экологических условий, внедрение инновационных технологий, повышение физкультурно-образовательного потенциала занятий вследствие увеличения доли эколого-валеологического содержания теоретического программного материала, усиление профессионально-прикладной физической подготовки молодых специалистов, повышение ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.

Разработанная и внедренная в учебный процесс по физическому воспитанию система рейтингового контроля оказывает определяющее влияние, стимулируя использование специальных способов (методов, приемов, операций) педагогического воздействия, нацеленных на поддержку ее функционирования. Это дает основание толковать систему рейтингового контроля как образовательную технологию, при которой создаются предпосылки для дифференциации и индивидуализации, для реализации в ней развивающего принципа и деятельного подхода, для активизации самостоятельной работы студентов.

Система рейтингового контроля способствует более быстрой адаптации первокурсников в условиях вуза. Она позволяет стимулировать студентов к получению высшего балла при выполнении контрольных упражнений, подтягиванию отстающих физических качеств до нормативных требований, способствует активному участию в спортивно-массовой работе и соревнованиях, регулярному посещению занятий по физическому воспитанию. Так, в контрольной группе уровень физической подготовленности по системе рейтингового контроля увеличился на 6 баллов; в экспериментальной (1-й) – на 14 баллов; в экспериментальной (2-й) – на 39 баллов.

В дальнейшем для поддержания интереса к физическим упражнениям более действенна организация физического воспитания на основе спортивных специализаций. На 2 и 3 курсах построение занятий по принципу спортивной тренировки в избранном виде спорта поддерживает интерес студентов к физическому воспитанию и способствует стремлению к совершенствованию физических качеств в большей степени, чем по программе общей физической подготовки. Занятия по физическому воспитанию на основе спортивной специализации создают условия для последующей реализации задач профессионально-прикладной физической подготовки. Оценка по системе рейтингового контроля в контрольной группе увеличилась на 4 балла по сравнению с первым курсом, в экспериментальной (1-й) – на 10 баллов, в экспериментальной (2-й) – на 28, 5 балла.

На старших курсах учебный процесс по физическому воспитанию должен корректироваться исходя из требований будущей профессиональной деятельности. Именно этот период благоприятен для профессионально-прикладной физической подготовки, так как студенты, пройдя производственную практику, могут анализировать требования, которые предъявляет будущая трудовая деятельность, и осознанно заниматься подготовкой к ней. Оценка по системе рейтингового контроля в контрольной группе увеличилась на 2 балла по сравнению с конечной оценкой студентов третьего курса, а в экспериментальной (1-й) – на 6,3 балла, в то время как в экспериментальной (2-й) оценка стала выше на 10 баллов.

Системно-структурный анализ содержания физического воспитания студентов, включенного в первый блок модулей (подсистему) многоуровневой системы, позволил представить этот процесс алгоритмом. Он содержит ряд тесно связанных между собой процессов по формированию физически здоро-

PolotskSU

вого организма, привитию интереса к занятиям физическими упражнениями, воспитанию профессионально необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков, обеспечению освоения инструкторских навыков.

Процесс физического воспитания должен осуществляться на основе принципа профессиографического подхода, что предусматривает всестороннее и глубокое изучение особенностей трудовой деятельности и их влияние на организм для отбора наиболее эффективных средств для профессионально-прикладной физической подготовки. Благодаря использованию многофакторного анализа результатов выполнения 24 тестов определены наиболее весомые факторы, выявляющие профессиональную физическую подготовленность студентов по избранной специальности.

Проведенный педагогический эксперимент позволил заключить, что основными методическими принципами системы физического воспитания студентов в экологически неблагоприятных условиях являются принципы «экологической комфортности» и « соответствия выбираемых средств, интенсивности нагрузки и методики проведения занятий уровню загрязнения окружающей воздушной среды».

Принцип экологической комфортности предусматривает:

- создание зоны комфортности – оптимального для организма человека сочетания температуры, влажности, скорости движения воздуха и воздействия вредных факторов внешней среды в состоянии покоя или при выполнении физической работы;

- учет в процессе занятий физическими упражнениями мониторинга индекса загрязнения атмосферного воздуха в ежедневной, ежемесячной и ежегодной динамике;

- создание искусственной воздушной среды в спортивных помещениях с применением установки «Воздухоочиститель» для проведения занятий физическими упражнениями в неблагоприятных в экологическом отношении временных периодах,

- использование методики предварительной и восстановительной гипоксической тренировки, продолжительностью в зависимости от атмосферных условий во время проведении занятий на открытых спортивных сооружениях;

- необходимость учета функциональных и физических кондиций организма студентов в зависимости от экологической обстановки в регионе проживания;

- изучение направления передвижения воздушных масс от источников загрязнения окружающей среды, с целью учета при организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий и строительстве спортивных сооружений;

- установление зон риска и благополучной обстановки для проведения занятий физическими упражнениями в зависимости от расстояния от источника загрязнения;

- повышение уровня экологического образования и воспитания различных возрастных групп населения.

Принцип соответствия выбираемых средств, интенсивности нагрузки и методики проведения занятий уровню загрязнения окружающей воздушной среды. Этот принцип предусматривает, что регулирование нагрузки на занятиях по физическому воспитанию в экологически неблагоприятной среде происходит за счет использования видов спорта с повышенным требованием к точности движений, характеру противоборства и изменению количественного состава занимающихся, а также правилам состязаний.

Кроме названных основные методические принципы дополняют известные, с некоторыми дополнениями, принципы: профессиографического подхода, индивидуализации, деятельностного подхода.

Принцип профессиографического подхода, кроме известных положений в теории и практике физического воспитания, для занятий в экологически неблагоприятных условиях может быть дополнен следующим:

- изучение уровня и механизма воздействия вредных веществ, выделяемых в окружающую среду во время производственного процесса;

- учет функциональных возможностей организма по выработке устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов производства;

- обеспечение методиками физической реабилитации и рекреации в зависимости от особенностей влияния неблагоприятных факторов производственной деятельности.

Принцип индивидуализации предусматривает:

- каждый студент должен выбрать свой индивидуальный стиль жизни, который обусловлен личностно-мотивационным воплощением своих социальных, психологических и физических способностей и возможностей и позволяет в той или иной мере реализовать их в любых экологических условиях;

- выявление у студентов, поступивших в вуз, их теоретической эколого-валеологической осведомленности и физической подготовленности, определяемых по результатам анкетирования, тестирования и выполнения контрольных нормативов по физической подготовке, медицинского осмотра, для подготовки рекомендаций к выбору того или иного индивидуального стиля жизни.

PolotskSU

Сущность *принципа деятельностного подхода* заключается в ориентации личности на активное выполнение индивидуальных и коллективных программ традиционных и нетрадиционных видов физической культуры для использования их в процессе саморазвития и самообразования. У студентов следует вырабатывать способность самостоятельно преодолевать болезненное состояние и корректировать свое психофизическое развитие в любой экологической ситуации.

Выводы

1. Физическое воспитание студентов в современных условиях требует иного подхода к его содержанию и организации. Во-первых, у студентов следует развивать деятельное отношение к двигательной активности, так как воспитание такого отношения к физической культуре вырабатывает способность самостоятельно преодолевать болезненное состояние и корректировать свое психофизическое развитие в любой экологической ситуации. Во-вторых, одним из способов решения данной проблемы, способным коренным образом изменить создавшуюся негативную ситуацию, является разработка и обоснование системы физического воспитания в неблагоприятных экологических условиях. Отличительной особенностью этой системы может стать *многоуровневость.* Реализация данной системы требует инновационного подхода к физическому воспитанию студентов. Такой подход должен предусматривать:

- использование во взаимосвязи на всех уровнях рейтинго-модульной системы организации занятий;
- внедрение инновационных образовательных технологий;
- повышение физкультурно-образовательного потенциала занятий в результате увеличения доли эколого-валеологического содержания теоретического программного материала;
- усиление профессионально-физической подготовленности молодых специалистов;
- повышение ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни с преимущественным использованием нетрадиционных средств физической культуры.

2. Анализ учебного процесса по физическому воспитанию в вузе позволил заключить, что его необходимо рассматривать как многоуровневую образовательную систему, целостную и единую как по структуре, содержанию, так и по организации. Этот процесс представляется как совокупность всех частей, соединений, условий, находящихся в отношениях и связях между собой и реализуемый на основе комплексного подхода. Такой подход предполагает использование технологии модульно-блочного обучения как системообразующего фактора построения учебного процесса на циклической основе и состоящего из взаимосвязанных и взаимодополняющих друг друга на четырех уровнях трех блоков (модулей):

- комплексно-целевого;
- информационно-экологического;
- инновационных технологий.

Решение задач по воспитанию физических качеств, двигательных умений и навыков, оздоровлению, эколого-валеологическому образованию с позиции комплексного подхода предусматривает взаимосвязь методов и средств на всех уровнях системы физического воспитания и оценку влияния факторов внешней среды на здоровье учащейся молодежи.

3. Модульная организация учебного процесса позволяет модернизировать традиционные методы обучения: предполагает уровневую дифференциацию, адаптивную систему обучения, коллективные способы обучения. Существенной характеристикой модульного подхода как современной педагогической технологии является всесторонний анализ процесса обучения в определенном типе учебного заведения.

Новый подход в физическом воспитании на основе модульной технологии обучения требует и новой технологической направленности. Его новизна заключается в модульно-блочном обучении. Модульно-блочное обучение в совокупности с системой рейтингового контроля позволяют организовать модульно-рейтинговую технологию физического воспитания. Учебный процесс по физическому воспитанию на курсе разбивают на модули, которые обычно составляют тему или комплекс тем, образующих завершенный раздел. Содержание модулей должно не только соответствовать типовой программе, но и учитывать специфику профессии.

4. Комплексный подход является методом научной и практической реализации многоуровневой системы физического воспитания и постоянной модернизации ее содержания. Такой подход позволяет:

- использовать во взаимосвязи рейтинго-модульную систему организации занятий;
- внедрять инновационные технологии;
- повышать физкультурно-образовательный потенциал занятий вследствие увеличения доли эколого-валеологического содержания теоретического программного материала;
- усиливать профессионально-прикладную физическую подготовку молодых специалистов;
- повышать ценностные ориентации на ведение здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.

PolotskSU

Данные изучения литературных источников и учет особенностей методологии физического воспитания позволили сформулировать **понятие «комплексный подход»**: «*научный метод обоснования и реализации взаимосвязанных и взаимодополняющих средств и методов, которые на каждом из уровней организации системы физического воспитания призваны своевременно решать поставленные задачи с учетом экологической ситуации*».

ЛИТЕРАТУРА

1 Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 1. – С. 23.
2 Бондарев, В.А. Возможности рекреационно-оздоровительных комплексов в оздоровительном процессе студентов специальных учебных групп / В.А. Бондарев, С.В. Койпиш // Физическая культура и спорт в системе образования: материалы VI Всерос. междунар. науч.-практ. конф. – Красноярск, 2003. – С. 259 – 269.
3 Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2003 – 2004 годы / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск, 2003. – 32 с.
4 Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I – IV ступень, возраст 7 – 21 год) / разраб.: В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск, 1999. – 106 с.
5 Государственный доклад о состоянии здоровья населения в Российской Федерации в 1994 году // Здравоохранение Российской Федерации. – 1997. – № 8. – С. 2 – 7.
6 Кузьмичева, Е.В. Спорт и окружающая среда: итоги II Междунар. конф. / Е.В. Кузьмичева // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 2. – С. 59 – 61.
7 Лисицин, Ю.П. Здоровье населения и современные теории медицины: Критический анализ / Ю.П. Лисицин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1982. – 326 с.
8 Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. … дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / А.В. Лотоненко; Краснодар. гос. ин-т физ. культуры. – Краснодар, 1998. – 40 с.
9 Матвеев, Л.П. Физкультурное образование: проблемы и перспективы развития / Л.П. Матвеев. – М.: Рос. акад. физ. культуры, 1996. – 37 с.

Поступила 21.10.2008