

Однако следует учесть, что и количество студентов 3 курса меньше чем на 1-2 и это облегчает управление группой, обучение и подготовку к сдаче тестов.

Результаты цифрового анализа, представленные в таблице, показали, что у девушек факультета ЛИД относительно высокие результаты в беге на 30 м и поднимании туловища из положения лежа на спине отмечены на 1 курсе с последующим снижением у второкурсников и третьекурсников. В беге на 100 метров и прыжках в длину с места наивысшие результаты были определены на 2 курсе с последующим снижением у третьекурсниц.

В результате проведения мониторинга уровня физической подготовленности студентов факультета ЛИД можно констатировать, что наибольшие абсолютные значения прироста показателей физических качеств не выявлены ни в одном из контрольных нормативов ни у девушек, ни у юношей. В то же время наблюдается снижение результатов контрольных нормативов у юношей в беге на 3000 метров и поднимании туловища из положения лежа на спине к 3 курсу.

Полученные данные по динамике физической подготовленности студентов ЛИД (юношей) указывает на то, что назрела необходимость внедрения нового подхода к организации учебно-тренировочного процесса, а также методических приёмов для повышения эффективности физического воспитания в вузе на старших курсах обучения.

*Рекомендации.* В связи со слабой сдачей нормативов в беге на 3000 и 1500 м увеличить в учебном процессе развитие качества выносливости на всех курсах. Больше уделять внимания индивидуальной работе со студентами.

УДК 796

Н.Н. Филиппов, д-р пед. наук, доц.;

Н.В. Симонова, преп. (БГТУ, г. Минск);

В.А. Пасичниченко, канд. пед. наук, доц. (БГАС, г. Минск)

## **О ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

Состояние здоровья и уровень физической подготовки современной молодежи в последнее время становится одной из главных государственных проблем. Это объясняется низким уровнем современного состояния физического и нравственного здоровья молодежи, и никакими другими способами, кроме как с помощью физического воспитания и через массовые занятия спортом, его не изменить в нужную сторону.

В настоящее время в педагогической практике правомерно используется понятие «физическое образование», которое ориентирует на развитие не только физических способностей, морфофункциональных возможностей организма и двигательных навыков, но и на формирование мировоззрения, системы ценностей, мотивационной сферы личности, широты и глубины знаний в области физической культуры, а главное - деятельный аспект реализации физкультурных ценностей в отличие от ранее широко используемого понятия «физическое образование», ориентированного в большей степени на двигательный (биологический) аспект развития личности.

Результатом этого образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, формирование потребностей в физическом самосовершенствовании. Интерес же к занятиям физической культуры остается невысоким также из-за относительно слабого здоровья выпускников школ и боязни даже небольших физических нагрузок. Около 20 % студентов имеют устойчивые нарушения здоровья и вынуждены заниматься в специальных медицинских группах. Проведение занятий в специальных медицинских группах требует особых условий, отличных от обычных спортивных снарядов и особо подготовленных преподавателей, способных изменить у них отношение к спорту и физическим упражнениям на позитивное. Требуется и постоянный медицинский контроль, который, к сожалению, проводится лишь один раз в год.

На основании данных опросов преподавателей оказалось, что освоение дисциплины «Физическая культура» осуществляется зачастую только через проведение учебно-тренировочных занятий без должного лекционного (теоретического) курса и проведения методико-профилактических занятий; в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» проводится только семестровая аттестация студентов по практическому разделу учебной программы; кафедры физического воспитания не располагают в необходимой мере учебно-тренировочной и материально-технической базой для качественного проведения учебных, дополнительных и вне учебных занятий; учебные группы зачастую переполнены, что исключает возможность индивидуальных учебных занятий; профессора и доценты кафедры фактически выполняют учебную нагрузку преподавателей; в библиотеках университетов отсутствуют учебные пособия и учебник «Физическая культура», рекомендованные Министерством образования.

При данной постановке учебного процесса кафедры действительно не способны давать физкультурное образование студентам, а

могут лишь в какой-то мере заниматься физической подготовкой студентов. Вместе с тем, вклад физкультурного образования в общее высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, а также о владении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности. Такое гуманитарное направление физической культуры в вузе придает ей истинно педагогический характер. Знания, полученные при освоении обязательного минимума содержания программного материала по физической культуре, должны составлять базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни. Указанный подход к физкультурному образованию студентов влечет за собой отказ от традиционных моделей вузовского педагогического процесса и необходимости пересмотра целей физкультурного процесса в сторону развития его гуманизирующих и культуuroобразующих функций на современном этапе. Очевидно, что за время обучения в вузе главным является формирование социально-значимых мотивов к занятиям физкультурой – потребность к физической активности, интерес к новым знаниям о своем организме и его возможностях. Вообще проблема повышения мотивации к занятиям физической культурой становится сегодня особенно актуальной.

Характерное для большинства преподавателей физической культуры стремление к максимальной двигательной плотности занятий и их интенсивности в ущерб образовательной деятельности, превращают учебные занятия в занятия физической подготовки, снижая и без того низкий образовательный эффект. Командно-строевые методы, доминирующие до настоящего времени в так называемом физическом воспитании студентов, привели к потере личности занимающего, где приоритетом воспитания до настоящего времени еще являются чисто внешние показатели уровня физической подготовленности студента и сдаваемые контрольные нормативы учебной программы. Отсюда принудительная подготовка личности под какие-то усредненные нормативы, что явно противоречит идее свободы личности, гуманистических принципов ее формирования. К недостаткам физкультурного образования студентов можно отнести и низкую информационную насыщенность занятий, слабое привлечение студентов к анализу собственных выполняемых двигательных действий и умений, в отсут-

ствии анализа и убеждений о повседневной необходимости своей физкультурно-спортивной деятельности и т. д.

Одной из актуальных проблем вузовской физической культуры является компьютерное обеспечение прохождения курса «Физическая культура». Дело в том, что современный этап в образовательной сфере характеризуется широким внедрением компьютерных технологий. Наша дисциплина не может остаться в стороне. Так, в ряде вузов России, Украины, Беларуси созданы компьютерные программы оценки физического развития, функциональной подготовленности и уровня здоровья студентов. Созданы и мультимедийные учебные пособия по дисциплине «Физическая культура».

Организация учебного процесса в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта и установки примерной учебной программы по физической культуре требует от соответствующих кафедр коренных преобразований в содержании работы, подчиняя его достижению основной цели, сформированной в программе - формированию физической культуры личности студента. Особенно значимые изменения должны произойти в организации учебной работы, содержание которой в значительной степени определяет эффективность всего учебного процесса. Сложившаяся десятилетиями система государственного устройства нашего общества сформировала человека, не готового к разным изменениям в обществе, к активному образу жизни, самостоятельному принятию жизненно-важных решений, освоению новых представлений и соответствующих форм практической деятельности. Обязательные занятия по физической культуре в высшей школе, должны составлять основу в формировании физической культуры личности студента.

Анализ постановки учебного процесса в высших учебных заведениях позволяет очертить основные пути совершенствования образовательного процесса при формировании физической культуры:

1. Считать обязательным реальное выполнение государственного образовательного стандарта в организации и выполнении учебного процесса по физической культуре (полноценное чтение лекционного курса и проведение методико-практических занятий в пределах рекомендованной Министерством образования РБ программы учебной дисциплины).

2. Каждое высшее учебное заведение обязано обеспечить студентов учебными пособиями и учебником «Физическая культура студента».

3. Повысить качество издаваемых учебных и учебно-методических пособий по дисциплине «Физическая культура».

4. Принять реальные шаги по созданию необходимых условий для регулярного повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров по физической культуре в рамках типовой учебной программы для высших учебных заведений.

5. Шире использовать в учебном процессе по физической культуре современные образовательные и информационные технологии.

6. Осуществить укрепление учебно-спортивной и научно-методической базы в высших учебных заведениях и создать студентам условия для занятий физической культурой во внеучебное время.

7. Для усиления мотивации к занятиям физической культурой предлагается формирование учебных групп по спортивным интересам, сочетание практических занятий с учебно-методическими, музыкальное сопровождение и художественное оформление занятий физкультурой.

При эффективной организации образовательных задач по физической культуре вузов можно ожидать позитивных сдвигов в формировании у студентов потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

УДК 796 (07)

Н.Н. Филиппов, д-р пед. наук, доц.;

Н.В. Симонова, преп. (БГТУ, г. Минск);

В.А. Пасичниченко, канд. пед. наук, доц. (БГАС, г. Минск)

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ СИЛ ПРИРОДЫ И ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Правильное использование природных и гигиенических средств усиливает воздействие физических упражнений на организм, повышает его сопротивляемость к неблагоприятным факторам внешней среды.

К естественным (природным) условиям относятся солнце, воздух и вода. Они являются средствами закаливания, повышения выносливости и работоспособности организма, устойчивости к различным заболеваниям, совершенствования обменных и нейрогуморальных процессов. Во время закаливания происходят приспособительные реакции в нервной и эндокринной системах, во внутренних органах, улучшаются функции кожных покровов. Благодаря этому организм безболезненно переносит низкие и высокие температуры, возрастает его сопротивляемость к простудным, кожным заболеваниям.