

УДК 796.012.6 : 378 - 057.875

А.А. Тимофеев, доц., канд. пед. наук (БГТУ, г. Минск)

А.В. Холод, ст. преп. (БГПУ, г. Минск)

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К УЛУЧШЕНИЮ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Задача физического воспитания в вузе состоит: с одной стороны совершенствовать базовую физическую культуру человека в широком понимании и привитие студенту навыков здорового образа жизни, а с другой - развивать физические качества студентов.

Однако в практике утвердилась такая система физвоспитания, при которой главным является достижение видимого тренировочного эффекта и повышение функциональных возможностей. Вместе с тем, погоня за высокой моторной плотностью учебного занятия, его тренирующим эффектом не позволяет системно решать в процессе его проведения образовательные задачи, учить навыкам поддержания и укрепления здоровья. Выпускники вузов часто оказываются беспомощными в организации и проведения самостоятельных занятий, не обладают минимальным уровнем физкультурной грамотности и навыками оздоровительной работы.

Практический опыт и научные данные показывают, что как бы мы ни старались улучшить качество физического воспитания, 4 часов занятий в неделю явно недостаточно. Необходимый уровень двигательной активности для студентов составляет 8-10 часов. Исходя из всего вышеуказанного, нами предпринята попытка изменить подход в постановке физвоспитания. В частности, мы повысили требования к образовательной части занятий и сделали акцент на приобретение студентами знаний, формирование умений и навыков в использовании средств физической культуры для своего дальнейшего совершенствования и оздоровления.

Мы поставили задачу главным образом воспитать на учебных занятиях устойчивую потребность к физической культуре. Учить на практике гигиеническим навыкам, умению пользоваться режимом труда и отдыха, правильному дыханию, навыкам контроля и самоконтроля за своим физическим развитием, физической подготовленностью и здоровьем. А также умению восстанавливать организмы от умственной и физической усталости, соблюдать правила закаливания, снимать стрессы и бороться с вредными привычками при помощи физических упражнений и многое другое.

Непосредственную работу над развитием физических качеств в большем объеме мы стали планировать на время ежедневных домаш-

них заданий продолжительностью по 30-45 минут. При этом использовалась общепринятая в педагогике схема учебных занятий, которая включала в себя проверку домашних заданий, закрепление пройденного, объяснение нового материала и задания на дом.

Настоящий подход к учебному процессу потребовал большой предварительной работы. В частности, был составлен опросник для проверки знаний занимающихся. Полученные данные легли в основу компьютерного обеспечения учебного процесса, что позволило в соответствии с программным материалом разработать комплексы упражнений с преимущественной направленностью на обучение или развития физических качеств и получения информации оздоровительной направленности.

Результаты исследований говорят о значительном улучшении качества учебного процесса в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, где упор делался на объем физической нагрузки. Студенты экспериментальной группы отличались более глубокими знаниями, умениями и навыками оздоровительной, а также самостоятельной работы по физвоспитанию имели более динамичные сдвиги в физической подготовке и функциональном состоянии по данным врачебного контроля. У подавляющего большинства студентов экспериментальной группы выявилось выраженная потребность в регулярных и систематических занятиях физической культуры.

Распространение данного опыта работы способствовало выраженному оздоровительному эффекту физического воспитания. Надо полагать, что современный подход к учебному процессу по физическому воспитанию студентов должен отличаться повышенными требованиями к объему знаний, умений, навыков самостоятельной работы оздоровительной направленности и занятиям физической культурой во внеурочное время.