

УДК 796:378

В. А. Пасичниченко, доцент;
В. С. Акола, и.о.доцента ;
Т. Е. Яковлева, ст.преподаватель;
А. П. Шостак, ст.преподаватель

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

The authors of the article are convinced in the necessity of qualitative change of physical education at universities. It is recommended to improve the poor physical quality of students by individual approach and to form the physical need of regular training in students and on its basis to intensify physical self-education.

Для того чтобы физическое воспитание в вузе выполняло свои функции, то есть стало действенным средством укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, основополагающими принципами должны являться его регулярность, достаточность и гибкая вариативность, отражающая специфику учебной работы и быта студентов. Практика же показывает, что в настоящее время вузовское физвоспитание не реализует в полной мере ни одного из этих требований. Двухразовые занятия на первых четырех курсах явно не покрывают потребностей молодого организма в движении. Учебные занятия проводятся лишь 7,5 месяцев в году. Две зачетно-экзаменационные сессии и каникулы обесценивают и без того скромные результаты, достигнутые в ходе учебных занятий. После прекращения занятий резко возрастает число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, увеличиваются пропуски занятий по болезни. К моменту получения студентами диплома все параметры здоровья и физической подготовленности у них оказываются существенно ниже, чем у абитуриентов.

Тем не менее расширения сетки часов на физвоспитание пока не предвидится. Указанные обстоятельства заставляют искать внутренние резервы повышения его эффективности.

В связи с этим многие авторы указывают на необходимость дополнительных занятий. Однако даже всеобщее признание пользы дополнительных занятий не приближает их внедрение в реальную вузовскую практику. Проблема состоит в том, чтобы от констатации фактов перейти к поискам форм и методов организации занятий, которые бы

поэтапно, педагогически закономерно вели к внедрению этого принципиально нового направления.

Нам хотелось бы подчеркнуть значение индивидуального подхода и опоры на отстающее двигательное качество как моментов, стимулирующих личную заинтересованность студентов в укреплении собственного здоровья. К сожалению, до сих пор в практике учебных занятий заметны преувеличение роли внешних воспитательных воздействий и недооценка собственных усилий личности. Именно здесь закладывается основа превращения студента из объекта физического воспитания в его субъект.

В общей вузовской педагогике индивидуальный подход реализуется во всевозрастающих масштабах, однако в физическом воспитании студентов безоговорочно доминирует групповой метод. Игнорируется важнейшая особенность контингента – способность взрослых, образованных людей осознать и самостоятельно реализовать необходимость оптимизации двигательного режима. Абсолютизация группового метода неизбежно ведет к творческой пассивности, убивает интерес к занятиям.

Неизбежная при доминировании урочной формы и коллективного подхода нивелировка занимающихся особенно нетерпима в возрасте 17-18 лет, когда процессы формирования личности протекают особенно бурно. Этот возраст характеризуется огромным стремлением к активной, творческой деятельности, высокой восприимчивостью к новому и негативным отношением к любым рутинным проявлениям. Резкая интенсификация прямой и обратной связи в системе «преподаватель-студент», применение новых, более емких и оперативных каналов этой связи повысят эффективность всех воспитательных мероприятий. Серьезное же изменение жизненного уклада, каким является поступление в вуз, благоприятствует ломке сложившегося «иждивенческого» отношения к физической культуре.

Важнейшая методическая проблема – оптимальное мотивационное обеспечение процесса физического воспитания на всех этапах работы.

Первоначальную дифференцировку учебного потока целесообразно проводить по уровню развития у студентов двигательных качеств. В дальнейшем у каждого выделяется наиболее отстающее качество, которому во всех вузах на занятиях по физической подготовке уделяется преимущественное внимание.

Отстающее качество – лишь один из возможных критериев разделения. Мы отдаем ему предпочтение, исходя из следующих сообра-

жений. Являясь достоверной и наглядной информацией для критической самооценки, такой подход влияет на психологический процесс самоутверждения молодого человека. На первом этапе он гарантирует пробуждение интереса к физической культуре и формирует достаточно сильную мотивационную установку личности на регулярную тренировку как главное средство ликвидации отставания. Опыт работы со специальными медицинскими группами показывает, что именно у этого контингента наблюдается наибольшее прилежание на учебных занятиях и в выполнении домашних заданий, преданность идее компенсации физических недостатков. «Быть не слабее» - установка не менее мощная, чем «быть сильнее». Для успешного физического совершенствования необходимо прежде всего желать совершенствоваться и работать для этого. Если данные условия не выполняются, любые, даже самые эффективные, методы тренировки не выходят из области благих намерений. Следовательно, опора на отстающее качество должна решить самую важную (и трудную!) задачу – пробудить у студента интерес к физической культуре и приобщиться к ней.

Используя на первом этапе мотивационный заряд ликвидации выявленного отставания и опираясь на индивидуальный подход, в соответствии с достигнутыми результатами нужно последовательно усложнять стоящие перед студентом задачи, придавать им все более творческий характер, вплоть до самостоятельной разработки долгосрочной программы индивидуальной физической тренировки в период, когда отставание будет преодолено: после окончания вуза, при формировании уклада семейной жизни и т. д. Собственно, это и будет полным осуществлением индивидуального подхода.

В совокупности описанные меры означали бы переход на новый качественный уровень работы - соединение традиционного вузовского физвоспитания с физическим самовоспитанием. В этих условиях ликвидация отставания одного из двигательных качеств (хотя она и сама по себе заслуживает внимания) перестает быть самоцелью и становится средством комплексного решения задач формирования потребности в физической тренировке, оптимизации двигательной нагрузки, овладения арсеналом необходимых навыков, сдачи зачетных норм, а вся система мероприятий – важным фактором формирования личности.

Одним из условий успеха этой работы является адекватная методическая и в первую очередь психологическая переориентировка преподавателя с «прохождения» программы на осуществление воспитательных и образовательных функций качественно иного порядка. Недаром отставание педагоги сегодняшнего дня в большой мере

объясняется тем, что каждый, кто обучает, находится под значительным влиянием опыта собственного обучения. Преподаватель из физической няньки превращается в методиста и консультанта, то есть становится настоящим вузовским преподавателем.

В Белорусском государственном технологическом университете мы начали проводить эту сложную перестройку в такой последовательности.

1-й этап (1-й семестр). На вводной лекции обосновывается необходимость увеличения двигательной нагрузки, проводится идея самовоспитания, раскрываются основные положения новой методики занятий. В первую рабочую неделю осуществляются исходное тестирование и дифференцировка студентов по уровню развития двигательных качеств. Каждому студенту сообщается о его физическом статусе. Чтобы повысить информированность и (опосредованно) заинтересованность студентов, результаты обследований ими самими заносятся в индивидуальную карту, в которой фиксируются показатели физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, отстающее качество, индивидуальный комплекс корректирующих упражнений и ход сдачи зачетных нормативов. Записи регулярно анализируются. При проставлении зачета проводится индивидуальное собеседование с привлечением материала индивидуальных карт, даются рекомендации по проведению занятий в период сессии и каникул. После тщательного обучения уже с 3-4-го занятия организуется самостоятельное выполнение индивидуальных комплексов упражнений на учебных занятиях, для чего выделяется 15-20 мин. По мере овладения структурой этих упражнений комплекс рекомендуется выполнять ежедневно в домашних условиях, раз в месяц и в конце семестра проводятся зачеты по нормативам комплекса.

2-й этап (2-й семестр). Чтение лекционного курса, адаптированного к организации и проведению самостоятельной тренировки. Самостоятельное выполнение комплексов как на учебных занятиях, так и дома. Регулярный самоконтроль отстающего качества по нормативам. Совместный анализ динамики этого качества. В конце семестра — проведение второго тестирования и сдача зачетных нормативов, индивидуальное обсуждение результатов. Постановка задач на летнюю сессию и каникулы.

3-й этап (3-4-й семестры). Очередное тестирование уровня физических качеств. На основе совместного анализа его результатов самостоятельное составление студентом тренировочной программы повышенной сложности (новый набор и очередность упражнений, более

высокие контрольные нормативы, включение новых видов тренировки). Преподаватель консультирует, рекомендует популярную и специальную литературу. В конце этапа проводится заключительное тестирование. К этому моменту потребность в регулярной физической тренировке уже должна быть сформирована.

4-й этап (5-й семестр и далее). Творческое и самостоятельное управление студента собственной тренировкой. Консультации с преподавателем и тестирование проводятся по желанию студента. Основной мотив – дальнейшее повышение уровня физических качеств и укрепление здоровья.

Примененная методика позволила уже на первом году добиться достоверного улучшения показателей физической подготовленности у всех 422 участников эксперимента (в контрольных же группах произошли лишь незначительные изменения, в отдельных тестах наблюдалась тенденция к снижению физических кондиций). Наибольшие сдвиги в показателях произошли у тех двигательных качеств, которые были рекомендованы для индивидуальной тренировки. Характерно, что в каждом из вариационных рядов обнаружилась четкая тенденция к значительному улучшению минимальных результатов и менее значительному росту максимальных. Почти половина участников эксперимента за год ликвидировала отставание того или иного качества (в основном студенты со слабым развитием силы и выносливости).

Новая форма занятий благотворно повлияла на сдачу зачетных нормативов.

Выводы

1. Традиционные методы физического воспитания студентов не отражают особенностей данного контингента и нуждаются в коренной перестройке.
2. Большие резервы эффективности вузовского физвоспитания заключены в его индивидуализации и дополнении учебных занятий самостоятельными, которые играют главную роль в достижении физического совершенства. Дифференцировка студентов по исходному уровню физической подготовленности, повышение их информативности и налаживание обратной связи, внедрение индивидуальных комплексов корригирующих упражнений позволяют активизировать физическое самовоспитание студентов.
3. Усиленная тренировка отстающего двигательного качества является средством гармонизации всего спектра двигательных качеств и выполняет важную мотивационную функцию в формировании потребности в регулярной физической тренировке.