

Наиболее перспективное направление в совершенствовании организации физического самовоспитания – это его гуманизация, которая предусматривает свободу выбора занимающимися форм занятий (в том числе и регламентированных учебными программами), свободу выбора режимов интенсивности занятий и планирование их результативности, возможность беспрепятственного изменения вида физической активности в соответствии с интересами занимающегося (бюджет свободного времени). Основным направлением преобразований в системе физкультурного воспитания является его спортизация, охватывающая возможно большее число форм и технологий, обеспечивающих освоение физкультурных ценностей студентов. При этом ведущими факторами изменения физического и психофизиологического состояния человека является тренировка и образовательная подготовка.

Интерес к физической культуре как интегральный результат мотивационных процессов формируется на основе естественной (первичной) потребности индивида в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации. На основе интереса формируется активность в физическом совершенствовании как форма проявления личности учащегося. В результате активности возникает привычка и вторичная (духовная) потребность личности в физическом самовоспитании. На основе этой вторичной потребности могут формироваться новые мотивы и интересы, а именно (достичь более высоких результатов, стать привлекательнее, стройнее, сохранить физическую подготовленность и, наконец, быть просто здоровым). Интересы, активность, привычка и потребности вместе и в целом определяют отношение к физической культуре.

Гуманизация образовательной области «Физическая культура», обращение к мотивационно-потребностной сфере физического воспитания и самооздоровления, позволяют значительно увеличить двигательные возможности индивида, сформировать установки и устойчивые интересы к физическому самосовершенствованию и сохранению здоровья, если: а) усилить внимание к формированию потребностей в здоровом образе (стиле) жизни, у всех участников (возрастных и социальных групп) образовательного процесса; б) обеспечить доступность необходимого минимума спортивно-оздоровительных услуг; в) осуществлять дифференциацию физической нагрузки в зависимости от подготовленности индивида; г) создать условия для введения элементов соревновательности в спортивно-оздоровительные программы подготовки студентов, преподавателей, родителей; д) обратить внимание на психологическое обеспечение и приобретение конкретных навыков осуществления процесса физического самосовершенствования и самооздоровления.

В образовательном учреждении учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию должен быть направлен на создание преподавателями физической культуры индивидуальных программ по физкультурному воспитанию студентов, позволяющих им самостоятельно корректировать своё физическое развитие, физическую подготовленность, объём знаний, умений, необходимых для самоорганизации здорового стиля жизни.

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ИНТЕГРАЦИИ В ЕВРОПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Викторов Д.В., Фау С.В.

*Южно-Уральский государственный университет
Челябинск, Россия*

В современном мире возрастает значимость и ценность высшего образования, компетентности личности, как в профессиональной, так и в других сферах человеческой жизни и деятельности. В связи с процессом его интеграции в европейское образовательное пространство на передний план выходят такие показатели качества подготовки современного специалиста, как нравственная и социальная зрелость, высокий профессионализм, готовность к творческой деятельности. Участие России в Болонском процессе будет способствовать повышению конкурентоспособности российских образовательных услуг, преподавателей и исследователей, позволит решить проблему признания российских дипломов и укрепить наши позиции на мировом рынке образовательных услуг, включая страны СНГ.

Реализация этого на практике требует выделения основы знаний и умений, которые обеспечат целостность общепрофессиональной подготовки современных специалистов.

Требования сегодняшнего дня – сделать студента соучастником учебно-воспитательного процесса, подготовить его не столько к сдаче переходных нормативов, сколько к дальнейшему использованию физической культуры в повседневной жизни.

Однако специфика занятий по курсу физического воспитания в условиях открытого воздуха требует тщательного планирования как месячного и недельных циклов, так и отдельного занятия. Это обусловлено тем, что дискомфортные условия приводят к значительной мобилизации адаптационных процессов и не всегда благоприятно сказываются на состоянии организма студентов. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании также является долговременным позитивным результатом всей деятельности по физическому воспитанию студенческой молодежи. Так, например, среди поступающих в вузы немало молодежи отрицательно или безразлично

относящейся к систематическим физическими упражнениями; многие имеют слабую физическую подготовленность, подвержены простудным заболеваниям.

Студент говорит, что его больше всего интересует определённый вид физкультурно-оздоровительной деятельности. Нужно ли ему тогда в таком же объеме изучать всю предлагаемую программу по курсу физического воспитания? Не лучше ли чтобы человек специализировался в каком-то направлении, каком-то виде спорта и физической активности? Вполне вероятно, что в этом случае достаточно обзорного курса. С одной стороны, чтобы исправить недостатки среднего образования по физическому воспитанию, а с другой - чтобы дать возможность определиться с предметом специализации. Например, студент выбрал определённую специализацию, и он изучает все необходимые знания, связанные с историей её развития, тактикой ведения борьбы, тактикой побеждать, быть первым, правилами проведения соревнований и т.п. Что он будет хуже как специалист? Если мы сейчас придем на пятый курс и спросим студентов, что они помнят о предмете физическое воспитание, как проводятся соревнования по определённым видам физкультурно-оздоровительной деятельности, выяснится, что толком что-то помнят только те, кто специально занимался и занимается выбранным видом.

У студентов, специализирующихся в одном виде спорта, более высоко развиты все составляющие спортивного мастерства (мощность и ёмкость энергосточников, силовые способности, скорость движений и локомоций, техническое мастерство, специальная выносливость) в отличие от студентов – занимающихся по общей программе, где организм нивелирует специфический характер нагрузок и превращает тренировку в примитивную “общую физическую подготовку” с весьма низкой эффективностью и большими несбалансированными затратами энергии.

Учитывая то, что Болонская декларация предполагает собой увеличение часов для самостоятельной работы, а также модульный подход и кредиты возникает необходимость введения целенаправленно расширенных образовательных программ по физическому воспитанию.

Основываясь на данных положениях, в Южно-Уральском государственном университете (ЮУрГУ) обеспечивается построение разнообразной по направленности и содержанию авторской, интегративной, факультативной и др. двигательной деятельности по настольному теннису, атлетической гимнастике, единоборствам, шейпингу, аэробике, бадминтону, баскетболу, волейболу, футболу, плаванию с целью формирования личностно-ориентированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

В начале учебного года (сентябрь) выявляется уровень общей физической подготовленности

занимающихся с помощью системы оценки, состоящей из ряда простейших антропометрических и морфофункциональных измерений: определение роста тела в длину (м), массы тела (кг), жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ – мл.), частоты сердечных сокращений (ЧСС – уд./мин.), артериального давления (АД – мм. рт. ст.), динамометрия кистей рук (кг), время восстановления ЧСС после дозированной физической нагрузки в течение 3 мин (20 приседаний за 30 секунд).

В результате сопоставления отдельных показателей, были использованы следующие качественные параметры, определяющие уровень физического здоровья студентов:

- индекс массы тела, получаемый при делении массы тела (кг) на рост (м²);
- жизненный индекс, равный частному от деления ЖЕЛ (мл) на массу тела (кг);
- силовой индекс, определяемый процентным соотношением мышечной силы руки (кг) к массе тела (кг);
- индекс Робинсона, равный частному от произведения ЧСС (уд/мин) в покое на АД (мм. рт. ст.) систолическому давлению на 100.

В дальнейшем студентам предлагается продолжить совершенствование в избранном виде спорта.

Практический раздел вышеназванных форм занятий базируется на материале общеразвивающих физических упражнений, профессионально-прикладной физической подготовки, избранного вида спорта. Отличительная черта данного раздела программы – его преимущественная методическая направленность (с целью освоения программ самостоятельных занятий). Демократизация выбора средств физического воспитания не должна снижать требований к формированию основ физкультурного самообразования у каждого студента. При решении этих задач наиболее оправданная форма обучения – это практикумы-консультации. Они позволяют достигать определённого тренирующего и обучающего эффекта (аналогично типовым практическим занятиям), осваивать базовые варианты оздоровительных или тренировочных программ для самостоятельных занятий (типа домашних заданий), получать информацию по основам физической культуры и консультацию по конкретным вопросам тренировки и т.п.

Сравнительный анализ антропометрических показателей занимающихся в середине и конце учебного года (декабрь и май соответственно) выявил ряд соматических изменений, определяемых конституциональной изменчивостью и влиянием различных величин физической нагрузки: морфофункциональные показатели студентов, занимающихся избранным видом физкультурно-оздоровительной деятельности, превышают идентичные показатели величин представителей групп общего физического воспитания на достаточно высокие цифры; в большей степени

стимулируется развитие функциональных резервов дыхания, что обеспечивает более комфортные условия для выполнения трудовых операций; студентами наиболее рационально используется бюджет свободного времени.

Полученные результаты позволяют считать, что европейское образовательное пространство, несомненно, нацелено на формирование личностно-ориентированной оздоровительной деятельности специалистов вуза:

- в системе физического воспитания студентов вузов при всём многообразии её концептуальных и методологических подходов к обучению, развитию и совершенствованию, формируемый потенциал физкультурно-оздоровительной деятельности характеризуется не столько количественными параметрами физического развития, сколько достижением оптимального уровня телесных кондиций, здоровья и активной позиции в удовлетворении интересов и потребностей в двигательной активности;

- происходящие полезные изменения в организме занимающихся (усиление деятельности центральной нервной системы, сердечно-сосудистой (укрепляется мышца сердца, увеличивается ударный объём, уменьшается частота сердечных сокращений и артериальное давление), дыхательной (углубляется дыхание, лучше усваивается кислород крови), выделительной и других систем) позволяют считать, что вырабатывается целый ряд специфических приспособительных реакций, способствующих проявлению максимальной мышечной силы, большой быстроты, выносливости и высокой координации силовых движений;

- если для решения основных задач занятий будут использованы практикумы-консультации, на основе овладения знаниями, навыками в форме составления тренировочных и оздоровительных программ для самостоятельных занятий, изучения основ гигиены, самоконтроля и т.п., то у студентов будут формироваться интереса и потребности к физической культуре и состоянию своего здоровья;

- зачетные нормативы и требования по годам обучения следует предложить разработать объединенным методическим советам вузов, готовящих специалистов, бакалавров, магистров родственного профиля, с учетом традиций и условий, специфики профессии и т.п.

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ЮЖНО-УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА В ПРОЦЕССЕ ИНТЕГРАЦИИ В ЕВРОПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Викторов Д.В.

*Южно-Уральский государственный университет
Челябинск, Россия*

В современном мире возрастает значимость и ценность высшего образования, компетентности личности, как в профессиональной, так и в других сферах человеческой жизни и деятельности. В связи с процессом его интеграции в европейское образовательное пространство на передний план выходят такие показатели качества подготовки современного специалиста, как нравственная и социальная зрелость, высокий профессионализм, готовность к творческой деятельности. Участие России в Болонском процессе будет способствовать повышению конкурентоспособности российских образовательных услуг, преподавателей и исследователей, позволит решить проблему признания российских дипломов и укрепить наши позиции на мировом рынке образовательных услуг, включая страны СНГ.

Реализация этого на практике требует выделения основы знаний и умений, которые обеспечат целостность общепрофессиональной подготовки современных специалистов.

Требования сегодняшнего дня – сделать студента соучастником учебно-воспитательного процесса, подготовить его не столько к сдаче переходных нормативов, сколько к дальнейшему использованию физической культуры в повседневной жизни.

Однако специфика занятий по курсу физического воспитания в условиях открытого воздуха требует тщательного планирования как месячного и недельных циклов, так и отдельного занятия. Это обусловлено тем, что дискомфортные условия приводят к значительной мобилизации адаптационных процессов и не всегда благоприятно сказываются на состоянии организма студентов. Формирование потребности в физическом совершенствовании также является долговременным позитивным результатом всей деятельности по физическому воспитанию студенческой молодежи. Так, например, среди поступающих в вузы немало молодежи отрицательно или безразлично относящейся к систематическим физическими упражнениями; многие имеют слабую физическую подготовленность, подвержены простудным заболеваниям.

Студент говорит, что его больше всего интересует определённый вид физкультурно-оздоровительной деятельности. Нужно ли ему тогда в таком же объеме изучать всю предлагаемую программу по курсу физического воспита-