

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК СРЕДСТВО ОПТИМІЗАЦІЇ УЧЕБНОГО ПРОЦЕСА ПО ФІЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАННЮ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФІЗИЧЕСКОЇ КУЛЬТУРИ

Е. Н. Школа,

*кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой
физического воспитания Коммунального учреждения «Харьковская
гуманитарно-педагогическая академия» Харьковского областного совета*

А. В. Осипцов,

*доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой
физического воспитания, спорта и здоровья человека Мариупольского
государственного университета*

В статье рассматривается проблема оптимизации физического воспитания студентов высших учебных заведений на основе программных занятий, которые направлены на повышение функционального и физического состояния студентов, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни, необходимых в будущей профессиональной и повседневной деятельности, а также формирование мотивационных предпосылок к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: здоровье, воспитание, студенты, здоровый образ жизни.

Shkola E. N., Osiptsov A. V. Sporting oriented technologies as mean of optimization of educational process from physical education of students of higher educational establishments.

In the article the problem of optimization of physical education of students of higher educational establishments is examined on the basis of programmatic employments, which are directed on the increase of the functional and physical state of students, strengthening of health and forming of healthy way of life, necessary in future professional and everyday activity, and also forming of

motivational pre-conditions to systematic employments by a physical culture and sport.

Keywords: health, education, students, healthy lifestyle.

Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе ВУЗа является средством социального становления будущих специалистов, активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, достижения физического совершенства.

Одна из важнейших проблем физического воспитания заключается в определении соотношения и взаимовлияния между педагогическими факторами и двигательными способностями студентов с целью повышения уровня их физической подготовленности. Современная система физического воспитания студенческой молодежи является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры, здорового образа жизни и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов.

Однако высокая инерционность высшей школы, ее неготовность эффективно развиваться в условиях противоречий, недооценка роли физического воспитания в этих процессах затрудняет выполнение кафедрами физического воспитания вузов своих прямых обязанностей, следствием чего является снижение уровня физической подготовленности и ослабление здоровья студентов. Успешное решение этого противоречия возможно при введении в учебный процесс комплексных спортивных технологий обучения, основанных на преимущественном использовании проблемных, поисковых методов, которые усиливают познавательную активность студентов и повышают положительную мотивацию к занятиям и направлены на укрепление здоровья студентов [3, 5].

Практика и научные исследования в области физического воспитания и спорта студентов показывают, что оптимальные результаты достижимы только при условии оптимизации физического воспитания как педагогической системы, включая весь арсенал существующих форм, каждая

из которых органично взаимосвязана с другой и адаптирована к индивидуальным возможностям организма [3].

Базовая учебная программа по физическому воспитанию студентов для высших учебных заведений ориентирует кафедры физического воспитания ВУЗов на внесение научно обоснованных изменений и дополнений в формы, организацию, содержание и методы проведения учебных занятий, разработка зачетных требований с учетом особенностей физического состояния студентов конкретного вуза.

Ряд авторов утверждает, что положительные изменения в отношении студентов к занятиям физическим воспитанием заключаются в устранении разногласий между задачами физического воспитания и индивидуальной ориентацией, между субъективно необходимыми условиями и реально существующими возможностями. При этом необходимо либо устранить причины, мешающие заниматься, или изменить ориентацию или субъективный образ условий ее реализации [1, 4].

Приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физическим воспитанием может стать отказ от стандартизации учебных программ дисциплины и создание возможно большего количества альтернативных программ по различным видам двигательной активности спортивной направленности с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально-технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного ВУЗа [5].

В связи с этим необходима реализация новой стратегии физкультурного воспитания и, прежде всего, внедрение в практику учебного процесса следующим направлениям: адекватность содержания физической подготовки индивидуальном состоянию студента; оптимизация физической подготовки; свобода выбора форм физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с личными склонностями каждого человека [1-5].

Цель исследования заключается в определении информации по запросам и потребностям студентов технического вуза в сфере физического воспитания и спорта.

Был проведен анализ результатов анкетного опроса по следующим направлениям: сведения о респондентов; вопросы по дисциплине «Физическое воспитание»; мотивационно-ценностная направленность в сфере физической культуры и спорта. В опросе принимали участие студенты 1-3-х курсов основного отделения Харьковской гуманитарно-педагогической академии (ХГПА) и Мариупольского государственного университета (МГУ).

Дифференцированный анализ ответов студентов показал, что контингент неоднороден по возрасту, полу, демографической принадлежности и опытом физкультурно-спортивной деятельности.

Среди студентов, поступивших в ВУЗы, практически нет спортсменов-разрядников (92,4%), причем 33,6% из опрошенных отметили, что в старших классах у них практически отсутствовала разнообразие видов двигательной активности. Таким образом, выявлены факты целесообразно учитывать при организации учебного процесса на 1 курсе, поскольку успех дальнейшей работы во многом зависит от качества комплектования учебных групп.

Также анализ ответов студентов по дисциплине «Физическое воспитание» обнаружил их положительное стремление в получении знаний, умений и навыков в физкультурной деятельности. Так, на вопрос «Считаете ли Вы обязательным включение дисциплины «Физическое воспитание» в образовательный стандарт?» 75,7% ответили положительно; 20,6% - сомневаются и 3,7% - отрицают.

Изучая потребности студентов по видам двигательной активности, было установлено, что с переходом от одного возрастного уровня к другому наблюдается уменьшение количества видов спорта, выбранных в качестве ребятами, так и девушками, что свидетельствует о недостаточной сформированности у них потребности в занятиях определенным видом спорта. Студенты активно ищут виды двигательной активности, в которых

они могут реализовать свой потенциал. Это является основанием для расширения диапазона двигательной активности и возможности коррекции рабочей учебной программы.

Изучение мотивационно-ценностного отношения студентов к физическому воспитанию позволило выделить основные мотивы, отражающие это отношение: физического совершенствования, дружественной солидарности, повинности, соперничества, подражания, спортивный и игровой.

Полученные данные позволяют считать, что распределение приоритетов в этой сфере имеет большую склонность к мотиву долженствования (42%). Получения зачета по предмету подменяет само понятие «Физическое воспитание».

Анализ мотива дружеской солидарности (желание быть как все, пришел на занятия «за компанию» - 15,4%) подтверждает факт, что студенты не в полной мере понимают значение физического воспитания в своем личном развитии и еще не могут определить тот вид двигательной активности, в котором их потенциал был бы реализован.

Стремление достичь высоких спортивных результатов престижное для ограниченного круга студентов (3,8%). Это свидетельствует о том, что возможности физического воспитания как средства поддержания работоспособности еще не получили должной оценки у студентов.

Забота о своем физическом состоянии не стала постоянной потребностью для большинства студентов, о чем свидетельствует анализ мотива физического совершенствования: поддержание уровня физической подготовленности - 5,6%; оптимизация веса - 4,1%; коррекция фигуры - 5%.

Полученная информация свидетельствует о неустроенности ценностного отношения студентов к физическому воспитанию и спорту, их недостаточная взаимосвязь.

Спортивная направленность практических занятий по физическому воспитанию студентов технического вуза может не только радикально

изменить их физкультурную активность, но и в целом привить спортивный стиль повседневной жизнедеятельности. Как отмечают специалисты, спортивный путь - это энциклопедия технологии культурного преобразования физического, психического и нравственного в лице, и не использовать его в физкультурном воспитании студенческой молодежи было бы неверно [4].

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Анализ специальной научной и учебно-методической литературы, а также обобщение практического опыта работы преподавателей кафедры физического воспитания ХГПА и кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека МГУ позволили установить, что вопросы совершенствования рабочих программ по дисциплине «Физическое воспитание» на основе спортивно ориентированных технологий изучены недостаточно.

Неадекватная сформированность потребности в занятиях определенным видом спорта у студентов 1-3 курсов определяет большой диапазон желаний в овладении современных двигательных систем и традиционных видов спорта. Это обусловлено неоднородностью контингента, учащихся в академии, по возрасту, полу, социально-демографической принадлежности, а также их мотивационно-ценностной направленностью.

Результаты исследований показали недостаточное соответствие содержания рабочей программы по дисциплине «Физическое воспитание» запросам и потребностям студентов в области физической культуры и спорта, не позволяет в полной мере формировать физкультурно-спортивные интересы и потребности в активной двигательной деятельности.

Литература

1. Аникеев, Д. М. Цель и задачи физического воспитания студентов в программно-нормативных документах Украины. *Физическое воспитание студентов*. Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. № 5. С. 3–7.

2. Андрющенко, Л. Б. Спортивноорієнтована технологія навчання студентів по предмету «Фізическа культура». *Теорія і практика фізическої культури*. 2002. № 2. С. 18–20.

3. Виленский, М. Я., Соловьев Г. М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2001. № 3. С. 2–8.

4. Грибан, Г. П., Кутек Т. Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придністров'я* : Дніпропетр. держ. ін-ту фіз. культури і спорту. № 7. 2004. С. 130–132.

5. Ільїніч В. І. Фізична культура студента : підручник. М. Гардаріки, 2004. 448 с.

6. Лубышева Л. И., Косихин В. П. Кадровая политика развития инновационных процессов в физкультурном воспитании. *Теория и практика физической культуры*. 1997. № 6. С. 10–15.

7. Сутула В. О. Фактори, які визначають ставлення студентів до здорового способу життя. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*; гол. редактор Г. П. Шевченко. Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2011. Вип. № 2 (43). С. 166–171.

8. Цись Д. І. Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання – один із чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2013. № 1. С. 5–7.