

сохранение и реабилитация здоровья в контексте международного сотрудничества»: Брест., «Издательство БГУ им. А.С. Пушкина». Брест.-2005, С. 90-93

3. Кудрицкий, В.Н. Унификация физических нагрузок на организм занимающихся в процессе направленного физического воспитания / В.Н. Кудрицкий, В.П. Артемьев //Материалы Международной научно-практической конференции, Брест, 21-23 октября 2005г. «Улучшение, сохранение и реабилитация здоровья в контексте международного сотрудничества»: Брест., «Издательство БГУ им. А.С. Пушкина». Брест.-2005, С. 7-10

**УДК-796:378**

***Пасичниченко Владимир Алексеевич***

*канд. пед. н., доцент*

*Белорусская государственная академия связи,  
г. Минск, Беларусь*

***Владимир Николаевич Кудрицкий***

*канд. пед. н., профессор*

*Брестский государственный технический университет,  
г.Брест, Беларусь*

## **ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:*** показана эффективность организации учебных занятий по физической культуре в вузе на основе дифференцировки студентов по исходному уровню их физической подготовленности и внедрения индивидуальных комплексов коррегирующих упражнений.

*Для того, чтобы физическая культура в вузе выполняла свои функции, то есть стала действенным средством укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, основополагающими принципами должны являться ее регулярность, достаточность и гибкая вариативность, отражающая специфику учебной работы и быта*

*студентов. Практика же показывает, что в настоящее время вузовская физическая культура 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.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, студенты, индивидуальный подход, домашние задания, физические качества, мотивация, физическая подготовленность.*

Тем не менее расширения сетки часов на физическую культуру пока не предвидится. Указанные обстоятельства заставляют искать внутренние резервы повышения ее эффективности. В связи с этим многие авторы [1,2] 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 физическое 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 физической культуре 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 [3].

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.

Важнейшая методическая проблема – оптимальное мотивационное обеспечение процесса физической культуры на всех этапах работы.

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

Отстающее качество – лишь один из возможных критериев разделения. Мы отдаем ему предпочтение, исходя из следующих соображений. 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 долговременной 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 традиционной физической культуры с физическим самосовершенствованием. В этих условиях ликвидация отставания одного из физических качеств 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 этой работы является адекватная методическая и в первую очередь психологическая переориентировка преподавателя с «прохождения» программы на осуществление воспитательных и образовательных функций качественно иного порядка. Эту сложную перестройку мы начинали проводить в такой последовательности.

Первый этап (1-й семестр). На вводной лекции обосновывается необходимость увеличения двигательной нагрузки, проводится идея физического самосовершенствования, раскрываются основные положения новой методики занятий. В первую учебную неделю осуществляется исходное тестирование и дифференцировка студентов по уровню развития физических качеств. Чтобы повысить заинтересованность студентов, результаты обследований заносятся ими в индивидуальную карту, в которой фиксируются показатели физического развития, физической подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, отстающее физическое качество, индивидуальный комплекс корректирующих упражнений и ход сдачи зачетных нормативов. Записи регулярно анализируются. При выставлении зачета проводится индивидуальное собеседование с привлечением материала индивидуальных карт, даются рекомендации по проведению занятий в период сессии и каникул. Начиная 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.

Второй этап (2-й семестр). Чтение лекционного курса, адаптированного к организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельное выполнение комплексов упражнений 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.

Третий этап (3-4 семестры). Очередное тестирование уровня физических качеств. На основе совместного анализа его результатов самостоятельное составление студентом тренировочной программы повышенной сложности. Преподаватель консультирует, рекомендует популярную и специальную литературу по физической культуре и здоровом образе жизни. В конце этапа проводится заключительное тестирование. К этому моменту потребность в регулярной физической тренировке должна быть сформирована.

Четвертый этап (5-й семестр и далее). Творческое и самостоятельное управление студента собственными занятиями физической культурой. 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 обучения в вузе добиться достоверного улучшения показателей физической подготовленности у всех 264 участников эксперимента (в контрольных же группах произошли лишь незначительные изменения). Наибольшие сдвиги в показателях произошли в физических качествах, которые были рекомендованы для индивидуальной тренировки. Почти половина

студентов экспериментальных групп за год ликвидировали отставание того или иного качества (в основном студенты со слабым развитием силы и выносливости), благополучно сдали зачетные нормативы. Новая форма занятий благотворно повлияла на сдачу зачетных нормативов.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Традиционные методы физического воспитания студентов не отражают особенностей данного контингента и нуждаются в коренной перестройке.

2. Большие резервы эффективности вузовского физического воспитания 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 корректирующих упражнений позволяют активизировать физическое самовоспитание студентов.

3. Усиленная тренировка отстающего физического качества является средством гармонизации всего спектра двигательных качеств и выполняет важную мотивационную функцию в формировании потребности в регулярных занятиях физической культурой.

#### Список литературы:

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех для каждого/В.К.Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1998. - 208 с.

2. Давиденко, Д.Н. Физическая культура. Теоретический курс: Учебное пособие/Д.Н.Давиденко, В.А.Ананьев, В.П.Петленко [и др.] – СПб.: НИИ Химии СПбГУ, 2009. – 250 с.

3. Давиденко, Д.Н. Физическое здоровье и методы его оценки: Учебно-методическое пособие/Д.Н.Давиденко. – СПб.: СПбПУ, БПА, 2003. – 34 с.