

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**
Improvement of the process of physical training under modern conditions of higher education

Л. Ф. Грошева, доцент, **Д. С. Сосновских**, старший преподаватель
Уральского государственного аграрного университета
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Н. О. Вербицкая, доктор педагогических наук, профессор

Аннотация

Современное положение на рынке труда требует новых подходов к подготовке выпускников вузов, способных в жестких рыночных условиях интеллектуальной конкуренции реализовывать себя с высоким творческим коэффициентом отдачи.

Важно научить студентов планированию и освоению комплексов физических упражнений по методу круговой тренировки с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физической подготовленности, физического развития, самоконтроля за уровнем развития двигательных качеств и состоянием здоровья.

Все это позволит сформировать навыки здорового образа жизни у каждого обучающегося, сохранения умственной и физической работоспособности.

Авторы рекомендуют углублять теоретические знания студентов по физической культуре уже на начальных этапах обучения студентов, а также давать рекомендации по изучению дополнительной научно-популярной и специальной литературы по вопросам организации и методике самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, образовательный стандарт, физическая культура, самостоятельные занятия, методы, средства, здоровье

Summary

Modern conditions of the labour market require new approaches to training of students of institutions of higher education who are capable of self realization with high level of efficiency under tough market conditions of intellectual competition.

This work shows that insufficient physical qualification of the future specialist for carrying out all sets of professional work often results in limiting of use of such graduates or even in their incomplete work performance. This may lead to particular economic and moral expenses.

A small number of those who exercise and do sports regularly results from lack of healthy lifestyle promotion, knowledge of harm of low motor activity under high mental and emotional overload, expedience of value oriented leisure activities of people, poor material and technical resources, etc.

The authors recommend to apply deeper theoretical knowledge into the educational process even at the early stages of education.

It's necessary to teach students to master a set of physical by method of circular training taking individual characteristics of physical qualification into account.

This allows to develop skills of the healthy and lifestyle and maintenance as well as physical performance.

Keywords: student, physical education, educational standard, physical culture, self-study, methods, means, health.

Современные инновационные модели обучения требуют от студентов значительного умственного и нервно-эмоционального напряжения, а также всестороннего физического развития. Общеввропейская тенденция к «учебе через всю жизнь» принята в странах с развитой рыночной экономикой. Поскольку наша страна также вступила на этот путь, подписала Боннское соглашение, в современных условиях обучения студентов необходимо анализировать и использовать в практике российских вузов опыт рыночных отношений других стран. Такие ключевые идеи принципа «учебы через всю жизнь», как «базовые умения для всех», «больше инвестиций в человеческие ресурсы», ценность образования, переосмысление подходов к воспитанию студенческой молодежи, являются актуальными и для системы высшего образования Российской Федерации [1].

Учебная программа дисциплины «Физическая культура», на которую государственной программой отведено 400 ч занятий на весь период обучения, ориентирует учебный процесс на экстенсивный путь – формирование физической культуры выпускника широкого профиля на базе «школы начального освоения» многообразия физкультурной деятельности: элементов легкой атлетики, спортивных игр, лыжного спорта и др., выступающих при этом в качестве самостоятельных компонентов образовательного процесса по физической культуре. Этого явно недостаточно для развития в должной степени основных физических качеств (силы, выносливости, координации, быстроты и др.).

Недостаточная физическая подготовленность будущего специалиста для выполнения всего комплекса профессиональных видов работ зачастую проявляется в ограничении его деятельности или в недостаточной отдаче, что приводит к определенным экономическим и моральным издержкам. Недостаточное количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом людей в значительной мере обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни, знаний о негативных последствиях малой двигательной активности при высоких нервно-эмоциональных перегрузках, целесообразности ценностной ориентации досуга каждого человека, плохой материально-технической базой [2].

Требуется постоянная и ежедневная работа преподавателя в вопросах приобщения студентов к ценностям физической культуры как в учебное, так и во внеучебное время, привлечения большего числа студентов к проведению различных спортивных мероприятий, специализированных эстафет, соревнований по отдельным видам спорта.

Недостающий объем двигательной активности студенты вузов могут восполнить только за счет самостоятельных занятий физической культурой, спортом и туризмом в свободное от учебы время.

Известно, что развитие организма происходит занимает достаточно длительный период жизни человека. Вместе с тем существенное развитие и становление функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, нервной и др.) происходит в основном в возрасте 17–25 лет. Если в этот период жизни (а это студенческий возраст) человек не будет уделять достаточного внимания своему физическому развитию, то генетические задатки, данные ему природой, могут остаться нереализованными. Практика показывает, что в мотивации и способности выпускников вузов применять осознанные и разумные решения в управлении двигательной деятельностью после окончания вуза глубоких сдвигов в каждом из изучаемых видов физкультурной деятельности за время обучения в вузе не достичь. Это обусловлено ограничением учебного времени в вузе, несовершенством технологии обучения, недостаточным физическим развитием и низким уровнем двигательной деятельности у большинства студентов.

Ограничение двигательной активности, влияние экологической среды и других факторов сопровождаются отрицательным воздействием на функциональное состояние организма, приводя к появлению целого ряда заболеваний. Правильно организованный процесс физического воспитания в вузе может стать движущей силой всего учебного процесса по формированию и становлению физической культуры личности выпускника вуза.

По силе воздействия на организм человека и особенно молодежи физическая культура выдвигается на одно из важных мест в современном обществе. Именно физические упражнения обладают необходимыми свойствами формирования физического и психического здоровья, личной физической культуры будущих выпускников вузов.

Быстро развивающейся и доступной формой, с помощью которой при правильной организации можно решать вопросы физического развития и укрепления здоровья, являются самостоятельные занятия студентов. Наряду с организованными занятиями в вузе они завоевывают все большую популярность. Сложность решения задачи оздоровления и улучшения психофизического развития студенческой молодежи заключается в необходимости правильного использования средств физического воспитания. В современных условиях одним из путей повышения эффективности образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» является совершенствование организации, содержания, средств и методов самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями предопределяется структурно-функциональным подходом к физическому воспитанию в единстве теоретического и практического компонентов, включая проблему параллельного формирования знаний, умений и навыков самостоятельно заниматься физическими упражнениями, отходом от жесткой регламентации занятий по физической культуре.

Анализ научно-методической литературы и обобщение опыта практической работы по проблемам, связанным с совершенствованием физкультурной грамотности студентов вузов, свидетельствуют о малочисленности и противоречивости педагогических средств и технологий, направленных на изучение условий положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Вместе с тем, и это доказано научными исследованиями, для формирования положительного отношения студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями необходимы следующие условия:

1. Внедрение в образовательный процесс уже на первом курсе более широких и глубоких теоретических знаний по физической культуре, а также рекомендация дополнительной научно-популярной и специальной литературы по вопросам организации и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В материалах лекций и бесед следует обосновывать необходимость увеличения количества двигательной активности в неделю, пропагандировать идею самовоспитания и физического самосовершенствования, раскрывать основные положения методов организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом во внеурочное время.

2. Выработка методико-практических умений планирования и освоение комплексов физических упражнений по принципу круговой тренировки с учетом индивидуальных особенностей физического развития, физической подготовленности студента, методов самоконтроля за состоянием здоровья.

3. Предоставление студенту права свободы выбора различных форм самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4. Регламентация самостоятельной работы студента при условии инструктивно-консультативного взаимодействия с врачом и преподавателем кафедры физического воспитания и спорта.

Все это позволит формировать стремление к сохранению и укреплению здоровья, ведению здорового образа жизни, достижению высокой работоспособности и физического совершенствования, сохранению и повышению темпов роста и улучшения двигательных качеств.

Рациональное использование средств физической культуры и спорта в период обучения в вузе способствует решению комплексных задач прикладной подготовки выпускника к трудовой деятельности, содействует развитию профессионально важных качеств и свойств личности, оказывает положительное влияние на человека. Среди функций физической культуры всевозрастающее значение приобретают общение, физическое совершенствование и личностное самовыражение, развитие психических, физических и профессионально значимых качеств. Всестороннее воспитание физических способностей и систематическое обогащение фонда двигательных умений и навыков гарантируют студенту общие предпосылки продуктивности любой деятельности [3].

Физическая культура и спорт тесно связаны с другими дисциплинами, изучаемыми в университете, что способствует формированию гармонично развитой личности – специалиста АПК [4]. Важно заложить в период обучения в вузе методологические и ценностно-гуманистические основы формирования физической культуры личности, используя в полной мере средства физического воспитания. Появляющиеся в современном образовании новые системы, в том числе по физическому воспитанию студентов, технологии и подходы рождают новое психолого-педагогическое отношение к процессу обучения и воспитания будущих специалистов, получившее название инновационного.

Библиографический список

1. *Матузов Л. Е.* Практикум по физической культуре. Уфа : Нефтегазовое дело, 2013.
2. *Миронова Г. Л.* Физическая культура, спорт и туризм как средства подготовки кадров высшей квалификации // *Аграрный вестник Урала*. 2012. № 10. С. 47–49.
3. *Миронова Г. Л., Джолиев И. М., Каримов Н. М.* Формирование культуры личности выпускника аграрного университета с использованием средств физической культуры и спорта // *Аграрный вестник Урала*. 2013. № 9. С. 71–73.
4. *Пономарева Г. В.* Определение профессионально важных качеств технологов сельскохозяйственного производства // *Организация и методика учебной, оздоровительной и спортивной работы в вузе : материалы всероссийской научно-практической конференции*. Воронеж, 2006.