

О. И. Гутько

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ЛИНГВИСТИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

В данной статье автор рассматривает роль современного физического воспитания в формировании личности студента и здорового образа жизни у студенческой молодежи. Это актуальная первоочередная задача, стоящая перед врачами, учеными и педагогами. В связи с этим встает вопрос о дальнейшей оптимизации процесса физического воспитания во всех звеньях образовательной системы, в том числе и в учреждениях высшего образования.

Одним из определений оптимизации является процесс приведения системы в оптимальное состояние [1].

Под оптимизацией процесса физического воспитания и спортивной тренировки мы понимаем управление двигательной активностью студентов. Управление образовательным процессом ориентировано на повышение эффективности и качества учебных и учебно-тренировочных занятий с целью достижения оздоровительно-профилактической направленности в условиях учреждения высшего образования, высокого спортивного результата, прироста физических качеств и функциональных возможностей для студентов, относящихся по состоянию здоровья к основному, подготовительному и специальному учебным отделениям.

Физическая культура в учреждении высшего образования является учебной дисциплиной, позволяющей формировать личность в полном объеме. На учебных и учебно-тренировочных занятиях по физическому воспитанию студенты получают специальные теоретические знания, овладевают новыми практическими умениями, совершенствуют ранее приобретенные двигательные навыки. Процесс физического воспитания основывается на сознательной и активной образовательной деятельности самих студентов, что играет немаловажную роль в процессе становления личности [2; 3; 4].

Процесс формирования личности студента многогранен и состоит из большого количества составляющих. Одним из важных его компонентов является привитие занимающимся навыков ведения здорового образа жизни. Специалисты в области медицины и педагогики постоянно работают над оптимизацией процесса преподавания физической культуры в средних учебных заведениях и физического воспитания в учреждениях высшего образования. Эта проблема не теряет своей актуальности и значимости на сегодняшний день, поскольку ее решение позволяет переходить на новый качественный уровень в системе образования в зависимости от научных достижений в современной педагогике и медицине [3; 4; 5].

Дальнейшее преподавание дисциплины «Физическая культура» требует постоянного совершенствования. На данном этапе это связано с изменением роли дисциплины и ее места в образовательном процессе в рамках требований Кодекса Республики Беларусь об образовании, Закона Республики Беларусь «О внесении дополнений и изменений в Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы, Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г., №16.

К сожалению, выведение дисциплины «Физическая культура» из 36-часовой сетки недельных академических занятий, перевод в разряд дополнительных дисциплин, значительное сокращение часов ее преподавания в виде учебных и учебно-тренировочных занятий в организованном порядке под руководством преподавателя, перспектива полного перехода на болонский процесс с четырехлетним сроком обучения на первой ступени (предусматривающим увеличение часов для самостоятельной работы студентов с использованием раздаточного материала, пособий и рекомендаций по ее реализации) значительно усложняют процесс преподавания дисциплины. Переход на компьютерные технологии, использование Интернета в качестве вспомогательного, а иногда и основного средства для передачи и получения информации, с одной стороны, облегчает эту задачу, а с другой – требует детальной и тщательной проработки любого материала как теоретического, так и практического.

Для студентов *спортивного и основного отделений* важно формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой, внедрять спортивно-ориентированные технологии в образовательный процесс физического воспитания, так как именно вовлечение студентов в регулярные занятия физической культурой или определенными, по интересам, видами спорта, позволяет получать результаты от данного вида деятельности в условиях соревнований и осуществлять подготовку сборных команд [2; 6; 7].

Оптимизация учебно-тренировочного процесса для студентов, занимающихся видами спорта (спортивными играми, спортивными единоборствами) и спортсменов, выступающих в индивидуальных программах, состоит, прежде всего, в поиске новых путей, методик и методических приемов в проведении учебного или учебно-тренировочного процесса в специфических условиях учреждения высшего образования. Правильное сочетание физических нагрузок и отдыха с учетом своеобразия режима дня студента, позволяющего повышать спортивное мастерство – серьезный вопрос, который требует тщательной проработки и создания дополнительных условий для проведения тренировочного процесса, в том числе и освобождения времени для получения специальных знаний в удобное для студентов-спортсменов время.

Увеличение объема физических нагрузок и их интенсивности под руководством преподавателя, а также контролируемой самостоятельной работы студентов, несомненно, должно привести к значительному улучшению потенциальных возможностей организма спортсмена, что должно отразиться и на практическом результате, показанном в ходе соревнований. Дополнительное увеличение практических занятий возможно за счет фонда часов спортивного клуба, что даст возможность значительно увеличить их общий объем и сочетать теоретическую подготовку с практическими заданиями по общей физической подготовке, которые можно выполнять самостоятельно.

Особую сложность представляет работа со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Основной задачей по оптимизации процесса физического воспитания на *специальном учебном отделении* является оздоровительная направленность физических упражнений на организм занимающихся, повышение функционального состояния и физической подготовленности, поддержание уровня работоспособности студентов и преподнесение им теоретических знаний, необходимых для профилактики имеющихся заболеваний средствами физической культуры. Организация и методика проведения занятий на специальном учебном отделении имеет свои особенности. В компетенцию преподавателя входит понимание нозологических форм у студентов, умение определять по объективным и субъективным признакам объем и интенсивность физической нагрузки в течение занятия, а также планирование физической нагрузки с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях у студентов, учитывая основной и сопутствующий диагнозы. Кроме того, необходимо особое внимание уделять дозировке и направленности физических упражнений с целью оздоровления и профилактики заболеваний. Работа со студентами, относящимися к группе лечебной физической культуры (ЛФК), с одной стороны, облегчена тем, что занятия по ЛФК проходят в студенческой поликлинике или в поликлинике по месту жительства, с другой стороны, она значительно теряет в объеме практических часов и теоретического курса в соответствии с программой для учреждений высшего образования.

В связи с вышеуказанными причинами, создание пакета документов (типовая программа, учебная программа, конспект лекций и бесед, комплексы специальных упражнений для развития физических качеств и функциональных возможностей организма, контрольные нормативы и тесты) для возможности предъявления знаний студентам на бумажных или электронных носителях является на данный момент важнейшей задачей. Именно данные способы и представляют собой будущую модель передачи знаний студентам в целях формирования здорового образа жизни.

Роль раздаточного материала на бумажном или электронном носителе для самостоятельной работы неоспорима: она позволяет сэкономить время для основной работы преподавателя на тренировке или учебном занятии. Но в этих условиях проведения учебного или тренировочного процесса необходимым становится обязательный контроль со стороны преподавателя или тренера за выполнением самостоятельных занятий.

Исходя из вышесказанного, оптимизация процесса физического воспитания и спортивной тренировки студентов в современных условиях образования является важной проблемой, связанной с совершенствованием двигательной активности студентов всех учебных отделений с использованием различных форм организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Это способствует формированию устойчивого интереса к данной дисциплине со стороны занимающихся, а также к самостоятельным занятиям у студентов всех отделений в процессе обучения в учреждениях высшего образования и реализации профессионально-прикладной физической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Советский энциклопедический словарь / под ред. А. М. Прохорова. – М. : «Советская энциклопедия», 1985. – С. 929.
2. Тимошенко, В. В. Оптимизация процесса физического воспитания в высшем учебном заведении (ВУЗ) с использованием спортивно-ориентированных технологий / В. В. Тимошенко, Я. В. Бобылева [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://moluch.ru/archive/59/8338/>. – Дата доступа : 18.01.2019.
3. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
4. Руденко, Е. А. Оптимизация процесса физического воспитания студентов вузов на основе специального подбора содержания вариативного компонента программы): автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04: ДВГАФК / Е. А. Руденко – Хабаровск, 2003. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.dissercat.com/content/optimizatsiya-protsesssa-fizicheskogo-vozpitaniya-studentov-vuzov-na-osnove-spetsialnogo-pobd#ixzz5gM3RUumK>. – Дата доступа : 23.02.2019.
5. Оптимизация процесса физического воспитания студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://globusfitness.ru/sport...optimizatsiya...fizicheskogo...> – Дата доступа : 23.02.2019.
6. Васильева, Т. В. Оптимизация процесса физического воспитания девочек в общеобразовательной школе на основе спортизации (футбол): автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04: АГУФК / Т. В. Васильева – Майкоп, 2009. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://pandia.ru/text/77/129/56.php> – Дата доступа : 23.02.2019.
7. Ратаев, С. В. Оптимизация физического воспитания как ведущий фактор формирования здорового образа жизни и повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом / С. В. Ратаев [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://nsportal.ru>. – Дата доступа : 18.01.2019.

In this article the author considers the role of modern physical education in personality formation and healthy lifestyle among students. It continues to be a relevant and priority task which doctors, scientists, and teachers are facing. This raises the question of optimizing the process of physical education in all parts of the educational system, including institutions of higher education.

Поступила в редакцию 01.11.2019