

**Пути повышения эффективности  
физического воспитания в вузе**

Толочко Е.Н.

Витебский государственный университет имени П.М.Машерова

Витебск, Беларусь

Боровок О.А., Крутых А.А.

Белорусский национальный технический университет

Минск, Беларусь

Для того, чтобы физическое воспитание в вузе выполняло свои функции, то есть стало действенным средством укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, основополагающими принципами должны являться его регулярность, достаточность и гибкая вариативность, отражающая специфику учебной работы и быта студентов.

Практика показывает, что в настоящее время вузовское воспитание в полной мере не реализует ни одного из этих требований. Двухразовые занятия явно не покрывают потребностей молодого организма в движении. Учебные занятия проводятся лишь 7-7,5 месяцев в году. Две 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, в 2-3 раза увеличиваются пропуски учебных занятий по болезни. К моменту получения студентами диплома, все параметры здоровья и физической подготовленности у них оказываются существенно ниже, чем у абитуриентов [1]. Тем не менее, расширения сетки часов на физвоспитание не предвидится. Указанные обстоятельства заставляют искать внутренние резервы повышения его эффективности.

В связи с этим многие авторы [1, 2] указывают на необходимость дополнительных занятий. Однако, даже всеобщее признание 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.

*Материалы и методы:* исследования проводились на кафедре физического воспитания и спорта УО «ВГУ им.П.М.Машерова» с сентября 2010 по июнь 2011 учебного года.

В педагогическом исследовании приняли участие 40 студентов 1 курса филологического факультета, которые были распределены на две группы. В первую группу (контрольную) вошли студенты, занимающиеся по общепринятой государственной программе вузов. Вторую группу (экспериментальную) составили студенты, также занимающиеся по госпрограмме, но к которым был применен индивидуальный подход по развитию отстающих двигательных способностей.

*Цель исследования:* выявить значение индивидуального подхода на развитие отстающих двигательных способностей студентов.

К сожалению, до сих пор в педагогической литературе заметны преувеличение роли, внешних воспитательных воздействий и недооценка собственных усилий личности [3]. Именно здесь закладывается основа превращения студента из объекта физического воспитания в его субъект.

Индивидуальный подход – явление в воспитании не новое. В общей вузовской педагогике индивидуальный подход реализуется во всевозрастающих масштабах, однако в физическом воспитании студентов безоговорочно доминирует групповой метод. Абсолютизация группового метода неизбежно ведет к творческой пассивности, убивает интерес к занятиям. Методика вузовского физвоспитания все больше входит в противоречие с методикой преподавания остальных дисциплин учебного цикла, поскольку она фактически не отличается от методов физического воспитания в школе.

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 [2]. Резкая интенсификация прямой и обратной связи в системе «преподаватель – студент», применение новых более ёмких и оперативных каналов этой связи повысят эффективность всех воспитательных мероприятий. Серьезное же изменение жизненного уклада, каким является поступление в вуз,

благоприятствует ломке сложившегося «иждивенческого» отношения к физической культуре. Важнейшая методическая проблема – оптимальное мотивационное обеспечение процесса физического воспитания на всех этапах работы. Первоначальную дифференцировку учебного потока целесообразно проводить по уровню развития у студентов двигательных способностей. В дальнейшем у каждого выделяется наиболее отстающее качество, которому во всех видах физической подготовки 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. 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.

Одним из условий успеха этой работы являются адекватная методическая и психологическая переориентировка преподавателя с «прохождения» программы на осуществление воспитательных и образовательных функций качественно иного порядка. Недаром

требования сегодняшнего дня в большей мере основаны на том, что каждый, кто обучает, обязан творчески подходить к опыту собственного обучения. Преподаватель из простого носителя информации становится настоящим помощником студентом в процессе достижения ими профессиональной физической подготовленности. Исходя из вышеизложенного, мы пришли к следующим выводам:

1. Традиционные методы спортивной тренировки являются лишь базисом в физическом воспитании студентов.

2. Большие резервы эффективности вузовского физвоспитания 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 информированности и налаживания обратной связи, внедрение индивидуальных комплексов корригирующих упражнений позволяет активизировать физическое самосовершенствование студентов.

1. Виленский, М.Я. О формах организации учебного процесса в физкультурных учебных заведениях / М.Я.Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 4. – С. 38.

2. Попенченко, В.В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе / В.В. Попенченко. – М.: Высшая школа, 1975. – С. 31.

3. Семенов, В.Н. Комплексный характер воспитания / В.Н. Семенов // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 8. – С. 42.