

В результате экспериментального исследования доказано, что применение индивидуальных программ оздоровления, разрабатываемых с учетом функциональных нарушений студентов, не только обеспечивает повышение физической подготовленности и состояния здоровья, но и значительно повышает теоретическую грамотность студентов в области физкультурных и здоровьесберегающих знаний.

Литература

1. Казантинова, Г. М. Психологические аспекты учебного труда студентов / Г. М. Казантинова // Современные технологии формирования активной жизненной позиции у студентов как средство реализации государственной молодежной политики: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Волгоград, 2009, Т.2. – С. 241–245.

2. Линькова-Даниелс, Н. А. Международный опыт по организации учебного процесса в высшем учебном заведении на примере Технологического университета, Штат Квинсленд, Австралия: материалы XV Международ. научн.-практ. конф. / Н. А. Линькова-Даниелс. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2012. – С. 573-579.

3. Макеева, В. С. Развитие личности в образовательном пространстве физической культуры / В. С. Макеева // Культура физическая и здоровье. 2006. 2 (8). – С. 58–62.

4. Сиразеева, А. Ф. Человеко-центрированная технология обучения Карла Роджерса / А. Ф. Сиразеева // Фундаментальные исследования, 2007. № 6. – С. 54–55.

5. Ямалетдинова, Г. А. Модульное обучение как средство самоуправления в сфере физической культуры / Г. А. Ямалетдинова // Высшее образование в России. 2009. № 7. – С. 173–177.

6. Ямалетдинова, Г. А., Физическая культура: учебно-методический комплекс дисциплины: учебное электронное издание для бакалавра / Г. А. Ямалетдинова, Д. В. Кучумов, М. П. Спирина, Н. А. Линькова / под науч. ред. Г. А. Ямалетдиновой. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2012.

Зарипова И. Г., Герасимович С. М., Шагабутдинов Р. И.
Костанайский государственный университет им. А. Байтурсынова,
Костанай, Казахстан

ПРОБЛЕМЫ ПЕРЕХОДА ОТ ТРАДИЦИОННОЙ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПО ИНТЕРЕСАМ

Аннотация. В статье рассмотрены возможные и существующие проблемы перехода от традиционной формы занятий физической культурой к занятиям физической культурой по интересам.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, образовательный процесс.

Zaripova I. G., Gerasimovich S. M., Shagabutdinov R. I.
A. Baitursynov Kostanay State University,
Kostanay, Kazakhstan

THE TRANSITION PROBLEMS FROM TRADITIONAL PHYSICAL TRAININGS TO THE TRAININGS BASED ON INTERESTS

Abstract. This article describes possible and existing transition problems from traditional physical trainings to the trainings based on interests

Keywords: physical training, health, educational process.

Занятия физической культурой в вузе являются обязательным компонентом в образовательной программе. Гуманитарная значимость физической культуры заключается в создании устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, развитие у студентов потребностей в физическом самосовершенствовании [1].

Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о научно-практических основах физической

культуры и здорового образа жизни, а также в овладении системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности.

Целью дисциплины физическая культура является повышение уровня здоровья студентов, путем физических упражнений, и развитие интереса к самостоятельным занятиям спортом. Общими принципами, на которых основывается современная система физического воспитания, являются:

- принцип всестороннего гармонического развития личности;
- принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
- принцип оздоровительной направленности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в области физической культуры;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Традиционная система физической культуры в ВУЗе подразумевала программу занятий, охватывающую все виды спорта. Студенты занимались теми упражнениями и играми, которые предлагала им учебная программа. В связи с этим часто возникала проблема среди студентов, заключающаяся в том, что приходилось заниматься тем видом спорта, которым он не умеет или он ему не нравится. Учитывая эти проблемы, был начат поиск новых программ проведения занятий физической культурой, дабы поднять мотивацию и интерес к данному предмету.

Для этого студентам была предложена новая программа занятий физической культурой, кардинально отличающаяся от традиционно сложившейся. Главным изменением этой программы является то, что занятия проводятся по различным видам спорта, и вид спорта которым будет заниматься студент, он выбирает сам исходя из своего желания и интересов. Занимающимся были предложены следующие виды спорта: атлетическая гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, борьба и настольный теннис.

Главной гипотезой этого нововведения является то, что студент, получая право выбора вида занятий, будет заниматься с большим интересом и самоотдачей, что обязательно должно положительно отразиться на его физическом состоянии. Так же предполагалось, что среди занимающихся в группах по интересам, будет легче проводить отбор и агитацию в спортивные секции.

График занятий выглядит следующим образом: занятия проходят в послеобеденное время два раза в неделю по 100 минут.

Уровень физического развития оценивается по нормативам входящим в комплекс «Президентские тесты». Физическое развитие девушек оценивается по результатам в беге на 100, 500 и 1000 метров, прыжок в длину с места, и подъем туловища из положения лежа. Физическое развитие юношей оценивается по результатам в беге на 100, 1000 и 3000 метров, прыжок в длину с места, и подтягивание на перекладине.

Сложность данной программы занятий заключается в том, что необходимо обеспечить процесс соответствующей материально – технической базой. Каждая группа должна заниматься в условиях, соответствующих выбранной спортивной специализации. Так же необходимо создать условия для развития качеств, необходимых для успешной сдачи контрольных нормативов. В этих условиях преимущество имеют игровые виды спорта, так как для их полноценных занятий вполне подходит типовой спортивный зал, с типовым оборудованием. В более сложных условиях оказались такие виды ,как борьба, настольный теннис и атлетическая гимнастика. Для этих видов необходимо обеспечить материальную базу, как по основному профилю, так и для развития общефизической подготовки. Однако, основной проблемой являются занятия со студентами не проявивших интереса к предложенным видам спорта. То есть им абсолютно без разницы, в какую группу их отправят.

Таких учащихся оказалось около 30%. Для таких студентов были созданы группы общей физической подготовки (ОФП), в которых занятия вились по традиционной системе. При этом для соблюдения сохранения специализации в других группах, при недостаточности материально-технической, группы ОФП распределялись по залам остаточным принципом.

Возникла двоякая ситуация, была достигнута цель в повышении интереса к занятиям определенной группы занимающихся, но немалая группа обучающихся, не проявившая интереса к спорту, оказалась в худших условиях, нежели это было бы при традиционной системе занятий. То есть, можно предположить, что часть занимающихся, выбравшая себе спортивную специализацию, и так достаточно мотивированна к физической культуре. Поэтому необходимо направить все внимание для повышения мотивации и сознательности тех людей, которые не проявляют к физической культуре особого интереса, а это при недостаточной материальной базе довольно сложно. Не получится ли, что вместо повышения интереса этих студентов к спорту, у них пропадет и оставшееся желание заниматься физической культурой?...

Таким образом, вопрос о положительных и отрицательных сторонах перехода от традиционной системы преподавания физической культуры в ВУЗе к занятиям по интересам остается открытым, и требует глубокого и тщательного изучения.

Литература

1. Мельников, В. С. Физическая культура: учебное пособие / В. С. Мельников. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 114 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2000. – 480 с.
3. Матвеев, Л. Физкультура и спорт / Л. Матвеев. – Москва, 2008.– 544 с.
4. Барчуков, И. С. Физическая культура: учебник для вузов; 4 изд. / И. С. Барчуков Москва: Academia, 2011. – 528 с.