

**ВОПРОСЫ
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Выпуск 4



УДК 378.172(082)
ББК 74.58я43
В74

Сборник основан в 1999 году

Редакционная коллегия:
С. В. Макаревич (отв. ред.), В. А. Коледа,
В. М. Киселев, В. М. Лебедев

Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч.
В74 ст. Вып. 4 / редкол. : С. В. Макаревич (отв. ред.) [и др.] . – Мн. :
БГУ, 2005. – 123 с.
ISBN 985-485-413-2.

В сборнике содержатся научные и методические статьи ведущих специалистов кафедр физического воспитания и спорта вузов Республики Беларусь. Рассматриваются организационно-методические, медико-биологические, воспитательные проблемы преподавания физической культуры, а также пути совершенствования методики подготовки спортсменов в условиях высшего учебного заведения.

Адресовано научным работникам, педагогам-практикам, будущим преподавателям физической культуры.

УДК 378.172(082)
ББК 74.58я43

ISBN 985-485-413-2

© БГУ, 2005

ПРЕДИСЛОВИЕ

Период обучения в вузе – важный этап профессионально-личностного развития студента. В системе формирования личности будущего специалиста большая роль отводится физической культуре. Она во многом обеспечивает удовлетворение социальных потребностей студента в общении, развлечении, самоутверждении, повышении уровня здоровья, приобретении необходимых двигательных умений и навыков через активные занятия физическими упражнениями и участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

В современных условиях жизни физическая культура предполагает полезную культурную деятельность, основу которой составляют воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи, способствующие распространению, сохранению и реализации ценностей физической культуры.

Успешное решение задач физического воспитания студентов во многом определяют научные и методические разработки, позволяющие создавать инновационные педагогические технологии.

Системность формирования физической культуры включает основные положения преобразования социального и психофизического статуса студентов. Поэтому любое необоснованное вмешательство в процесс физического воспитания будет иметь негативные последствия. Без научно обоснованных подходов в организации учебного процесса, без учета биологических, возрастных, психологических, экологических и других законов и особенностей жизни человека невозможно осуществить его гармоничное развитие, качественное освоение профессиональных навыков, физическое совершенствование.

Сборник предназначен для широкого круга специалистов по теории и практике физического воспитания, спортивной тренировке, оздоровительной физической культуре. Отдельные статьи и рекомендации могут быть использованы в лекционных курсах, в процессе методических и практических занятий со студентами.

РЕАЛИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

С. В. Малахов

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка

Как показывает практика последних лет, значительная часть студентов-первокурсников нашего университета не владеет навыком плавания. На отдельных факультетах, где преобладает доля иногородних и студентов, прибывших из сельской местности, неумеющих плавать, как правило, больше половины. Плавание – один из наиболее емких разделов программы по физическому воспитанию в БГПУ, поэтому на преподавателя в данной ситуации ложится дополнительная ответственность и нагрузка. Поиск оптимальных путей решения обозначенной проблемы является необходимым условием для успешной реализации процесса физического воспитания студентов нашего вуза.

Логика обучения движениям предполагает собой необходимость последовательного перехода от представлений и знаний о разучиваемом движении к умению выполнять его, а затем – от умения к устойчивому навыку.

Процесс обучения, по нашему мнению, следует рассматривать как минимум с двух сторон. Первая сторона процесса обучения – это преподавание, а вторая – учение. Естественно, что первая сторона процесса обучения предъявляет ряд специфических требований к преподавателю. Вторая сторона касается способностей, возможностей и потребностей обучаемого. Для того, чтобы научить студента какому-либо двигательному действию, преподавателю недостаточно обладать знаниями и методикой, необходимо убедиться в наличии у обучаемого должных предпосылок к обучению. К числу этих предпосылок принято относить:

- уровень подготовленности обучаемого к решению задач, которые ставит перед ним преподаватель;
- готовность обучаемого к практическому разучиванию действия, т. е. к освоению учебного материала и практическому конструированию собственных двигательных действий;
- наличие ряда соответствующих характеру обучения условий (средств наглядности, пособий, соответствия состояния материального оснащения целям и задачам процесса обучения и т. п.).

Главная же предпосылка – готовность обучаемого к практическому разучиванию действий – характеризуется прежде всего уровнем развития

физических качеств обучаемого, преимущественно проявляющихся при выполнении разучиваемого движения, двигательным опытом (арсеналом приобретенных ранее знаний, двигательных умений и навыков в области их применения); личностно-психическими факторами, мобилизующими к действию и определяющими характер поведения при его выполнении (так называемая психическая готовность). Наличие указанных предпосылок во многом определяет успешность и качество овладения двигательными умениями. В то же время недостаточный уровень развития двигательных качеств, недостаточный двигательный опыт или психическая неготовность к обучению могут стать причинами появления ошибок и недочетов в технике разучиваемых движений.

По нашему мнению, особое внимание при работе с неумеющими плавать следует уделять достижению наиболее полного соответствия формируемых двигательных умений модели разучиваемого движения. Под термином *модель* обычно понимают систему элементов, воспроизводящую определенные стороны, связи, функции оригинала (иными словами – это основа техники). Техника выполнения плавательных движений обучаемого должна по возможности исключать появление различного рода ошибок, влекущих за собой нарушения, искажения биомеханических характеристик техники, принятой за эталон (модель) обучения. Эта необходимость обусловлена тем, что в процессе закрепления ошибки в технике могут сформироваться в своего рода негативные, отрицательные умения. Таким образом, возникает проблема обеспечения необходимых условий формирования двигательного умения, максимально приближенного по своим техническим характеристикам к модели разучиваемого движения.

Как уже отмечалось выше, процесс обучения плаванию в своей циклической структуре имеет ряд наиболее характерных звеньев или стадий. Это прежде всего постановка двигательной задачи, объяснение (предъявление информации); показ (демонстрация разучиваемого движения); контроль за исполнением (оценка успешности овладения разучиваемым движением); исправление ошибок. Традиционно эти стадии принято считать находящимися в логически обусловленном последовательном ряду. То есть для того, чтобы научить, следует сначала поставить задачу, затем объяснить и рассказать, что и как нужно выполнять, далее следует продемонстрировать изучаемое действие каким-либо из доступных способов, после этого – оценить выполнение действия обучаемым и при необходимости дать установку на устранение выявленных ошибок или недочетов. В то же время обучаемый со своей стороны в процессе обучения проходит стадии того же логически обусловленного последовательного ряда:

мотивацию; представление; выражение; воспроизведение. Это значит, что прежде, чем воспроизвести заданное движение, студент в собственном сознании определяет для себя целесообразность, необходимость или значимость предстоящего двигательного действия. Воспроизведение на должном уровне невозможно без представления – создания образа – о новом двигательном действии; выражение – как словесное, так и проявляющееся в жестах, особенностях мимики и т. п., обстоятельствах – способствует закреплению представлений обучаемого, а преподавателю позволяет судить как об уровне представления, возникающего в сознании обучаемого на основе предшествующих объяснений и показа, так и об уровне представления по результатам собственно выполненных двигательных действий, т. е. воспроизведения разучиваемого движения. Само по себе воспроизведение является актом реализации представлений о модели действия в конкретные двигательные операции на том индивидуальном уровне, который обусловлен конкретными личностными предпосылками и конкретной личностной мотивацией к обучению.

На каждой из названных стадий преподавателю приходится решать задачи, учитывая прежде всего индивидуальные возможности, навыки, свойства характера и другие особенности каждого из обучаемых в отдельности. В обучении плаванию особое место занимает проблема исправления неизбежно возникающих (на практике – это около 100 % случаев) ошибок в технике движений. Непривычное положение тела, свойства водной среды, нехарактерные для основной деятельности человека локомоции – это все объективные причины появления ошибок. Практика показывает, что избежать нарушений в биомеханической структуре плавательных движений на начальных этапах обучения не удастся, как бы квалифицированно и своевременно ни применялись педагогом способы предупреждения их появления. Но предотвратить переход ошибок из спонтанных двигательных операций в составляющую умения не только необходимо, но и возможно. Как говорилось выше, процесс обучения – двусторонний процесс. В конкретном случае – при обучении неумеющих плавать студентов – не только педагог способен помочь студенту научиться плавать, но и студент способен помочь педагогу избрать оптимальный подход в обучении.

В теории физического воспитания существует понятие «репродуктивный метод». Смысл его заключается в отображении (репродукции) действий педагога последующими действиями обучаемого. Применяемый нами метод созвучен с названным, но несет в себе иную смысловую нагрузку. Мы в своей практике использовали репродуктивный показ как средство реализации индивидуального подхода. По нашему мнению, ре-

продуктивный показ – это двигательное действие на основе вновь созданного представления при реализации обучаемым задачи не повтора, а демонстрации изучаемого движения. По своей сути – это решение двигательной задачи на новом, более высоком уровне мотивации. Повышение уровня мотивации обеспечивается именно постановкой двигательной задачи не на повторение увиденного (как в традиционном направлении обучения плаванию), а на демонстрацию модели (т. е. на показ «того, как нужно выполнять»).

По нашему мнению, для педагога – это ценный источник своего рода срочной информации. Поставив перед обучаемым задачу «показать то, что мы сейчас будем изучать», и ведя наблюдения за действиями студента, педагог имеет возможность определить ключевые точки приложения усилий в конкретном случае, с каждым из обучаемых. Практический выход такого наблюдения заключается в появляющейся возможности оптимизации или коррекции процесса обучения по следующему алгоритму:

- наблюдение за репродуктивным показом;
- определение причин появления основных и второстепенных ошибок в двигательных действиях;
- коррекция ориентационных основ действий (ООД);
- обеспечение индивидуализированного показа с учетом ООД;
- постановка индивидуализированной двигательной задачи на повторное выполнение;
- обсуждение результатов повторного выполнения;
- оценка выполнения с мотивирующей направленностью.

Мотивирующая направленность оценки достигается следующим путем: вместо «плохо» – неплохо; вместо «посредственно» – хорошо; вместо «удовлетворительно» – отлично; вместо «отлично» – превосходно.

Реализация данного алгоритма на практике позволила оптимизировать процесс обучения на основе индивидуализации и повышения мотивации обучаемых к освоению программного материала. Студенты адекватно реагируют на замечания об ошибках в технике в том случае, когда эти замечания сделаны не в назидательной форме, а в виде доброжелательной рекомендации. Как показывает практика, при реализации индивидуального подхода в обучении и использовании репродуктивного показа разучиваемых плавательных движений примерно 85–90 % от числа неумеющих плавать студентов к окончанию первого учебного семестра достигают показателей овладения умением плавать (способностью преодолеть 25 м любым из доступных способов, стартуя с глубокой части бассейна).

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. — М., 1968. — 461 с.
2. Кузменков Н. Ф. Методические указания по внедрению ориентировочной основы действия (ООД) в процессе обучения студентов плаванию: Методические рекомендации по совершенствованию учебного процесса по физвоспитанию в вузе. — Мн., 1988. — С. 59–61.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
4. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В. М. Колос, Н. Я. Петров, В. Н. Боярышев

*Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники*

При рассмотрении основных направлений деятельности высшей школы во всех типах учебных заведений необходимо определиться с вопросом: какой мы хотим видеть физическую культуру в системе образования? Ответ: гуманистической и демократичной, ориентированной на студента как субъекта обучения. Гуманистической в данном случае означает ориентированной на благо студентов, их индивидуальные возможности, в конце концов на здоровье. Демократической — позволяющей выбирать. Именно такие идеи в общем виде заложены в концепции реформирования образования. Одним из индикаторов эффективности реформирования физической культуры является уровень здоровья студентов. Сейчас разработаны новые программы, формы подачи материала и методы вузовского обучения.

Во время учебных занятий (практические занятия, лекции, домашние задания и т. д.) на организм студентов оказывают постоянное воздействие длительностью 8–10 часов в сутки интенсивные, а иногда и чрезмерные умственная и эмоциональная нагрузки в статической позе, что является для организма сильным и необычным раздражителем внешней среды — стрессором. Доминирующее возбуждение центров мозга, ответственных за управление мышлением, речью, слухом, зрением, письмом, повышенным тонусом мышц спины, плечевого пояса, всегда сочетается с торможением других центров мозга. В ответ на влияние любого

стрессора в организме развивается стресс-реакция, направленная на индивидуальное приспособление организма к внешней среде.

В процессе поиска приспособительных реакций к специфическим условиям учебного процесса в сочетании с другими факторами окружающей среды наблюдается неустойчивость функций нервной и сердечно-сосудистой систем организма, многие органы и системы в течение года испытывают высокий уровень функционирования.

Такая стресс-реакция выявлена нами во время обследования студентов основной медицинской группы (ОМГ). В начале учебного года их гемодинамические показатели находились в пределах нормы, но уже к середине учебного года только 35,8 % студентов ОМГ не имели отклонений по показателям сердечно-сосудистой системы. У остальных выявлены существенные отклонения: частота сердечных сокращений > 90 уд./мин — 4 %, индекс напряжения центральной регуляции сердечного ритма > 400 ус. ед. — 12 %, систолическое давление < 100 мм рт. ст. — 4,9 %, систолическое давление > 139 мм рт. ст. — 6,2 %, диастолическое давление > 95 мм рт. ст. — 2,1 %, ударный объем крови < 95 мл — 7,5 %, минутный объем крови < 3,8 л/мин — 9,9 %, периферическое сопротивление сосудов > 25 усл. ед. — 14,0 %.

Как видно из приведенного примера, интенсивность внешнего воздействия приводит к существенным изменениям в организме студентов и удерживает физиологические параметры длительный период времени на уровне повышенной возбудимости, что сопряжено со структурными изменениями, начиная с внутриклеточных преобразований и до целых органов и систем. Такие перестройки функциональных показателей в условиях относительного покоя приводят к истощению резервов организма, что связано с патологическими преобразованиями в организме.

Одним из условий успешного проведения оздоровительных занятий в рамках реформирования нашей дисциплины является формирование у студентов бережного отношения к своему здоровью. Не менее важное значение имеет формирование у студентов потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями как одного из основных компонентов здорового образа жизни. К сожалению, средства физической культуры не нашли еще должного применения при решении задач, связанных со снижением заболеваемости и повышением уровня здоровья студентов.

В сложившейся ситуации начинать реформу нашей дисциплины нужно с педагога. Физическая культура — особая дисциплина, успешное преподавание ее базируется на ряде показателей, характеризующих взаимосвязь физического воспитания со смежными дисциплинами. Только

нем составляет от 13,06 до 17,89 уд./мин. По изменениям ЧСС можно судить о степени подвижности игры и ее влиянии на двигательную активность занимающихся.

Показатели частоты сердечных сокращений (уд./мин)
у учащихся 9–11 классов до и после игры

Таблица 15

№ п/п	Название подвижной игры	Класс	Кол-во	ЧСС		Прирост показателей
				до игры	после игры	
1	В четыре стойки	9 А	24	85,70	102,30	+16,60
		9 Б	23	88,32	104,58	+16,26
		11А	23	83,12	96,18	+13,06
2	Борьба за мяч	9 А	24	88,18	107,92	+19,74
		10 Б	22	86,39	98,18	+11,79
		11А	23	86,13	101,44	+15,31
3	Нападают пятёрки	9 Б	23	92,32	111,57	+19,25
		10 Б	22	91,15	108,83	+17,68
4	Город за городом	9 Б	23	74,80	92,15	+17,35
		10 Б	22	81,15	96,18	+15,03
		11А	23	72,12	90,01	+17,89

Учет вышеперечисленных требований при планировании программного материала будет способствовать более рациональной организации учебного процесса и, тем самым, обеспечению успешного решения задач физического воспитания учащейся молодежи в соответствии с программными требованиями.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ	
<i>Колесов В. А., Макаревич С. В.</i> Физическое воспитание как процесс профессионально-личностного формирования студента	4
<i>Сущенко Г. Н., Овсянкин В. А.</i> Рейтинговая система контроля и оценки знаний, умений и навыков студентов по предмету «Физическая культура»	7
<i>Жуков В. В.</i> Влияние оздоровительной физической культуры на организм студента	10
<i>Кошман М. Г., Чернышей В. В.</i> Организационно-педагогические условия проектирования регионального компонента в структуре физкультурного образования учащейся молодежи	16
<i>Соколов В. А., Сасс В. Н.</i> Использование новых технологий в физическом воспитании учащейся молодежи на современном этапе общественного развития	20
<i>Малахов С. В.</i> Реализация индивидуального подхода в физическом воспитании студентов	22
<i>Колос В. М., Петров Н. Я., Боярышев В. Н.</i> Основные методологические подходы в оздоровительной физической культуре	26
<i>Колос В. М., Боярышев В. Н., Юспа Т. В.</i> О структуре учебного процесса в оздоровительной физической культуре	31
<i>Киселев В. М., Балдин А. С., Платонова Е. П., Барташевич О. Н., Букастая Е. М.</i> Об уровне физической подготовленности студентов первого курса механико-математического факультета	36
<i>Лемешков В. С.</i> Ходьба аэробная и анаэробная	40
<i>Зайцев И. Ф., Пильневич А. А.</i> Динамометрическое устройство для определения силовых показателей мышц кистей рук	43
<i>Рафикова А. Р.</i> Профилированная индивидуализация системы физического воспитания в условиях реформирования высшего образования	46