

ЭОЖ 378.18

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Аканов Ш.К.,
старший преподаватель
учебно-воспитательного центра
по физической подготовке
КГПИ, г. Костанай. Казахстан

Аннотация

Бұл жұмыста педагогикалық жоғары мектепте дене тәрбиесі қаралды. Негізгі білім беру, оқыту және рекреациялық қызмет қарастырылған. Дене шынықтыру және спорт мәселелері бойынша арнайы білімі қабылдау, қажетті мотор дағдыларды дамытуы, жарамды физикалық, саулауатты студенттерді дайындау туралы қарастырылған. Студенттердің физикалық қажеттіліктерін жақсарту қалыптастыру үшін, көптеген зерттеушілер ұлы құндылығы маңызды психологиялық-педагогикалық мәселе ретінде қарастырылады. Күні режимінде техника мен өзін-өзі бақылау, сондай-ақ физикалық және психикалық орындалуы туралы жүзеге асыру әсері, дене шынықтыру және спорт өзін-өзі зерттеу әдісіне сәйкес және сауықтыру білімдер зерттелген.

Аннотация

В этой работе было рассмотрено физическое воспитание в педагогическом вузе. Рассмотрены основные воспитательные, учебные и оздоровительные занятия. Изучено воспитание здоровых, физически подготовленных студентов, получение специальных знаний по физической культуре и спорту, развитие необходимых двигательных умений и навыков. Большое значение эти занятия имеют для формирования у студентов потребности физического совершенствования, которая рассматривается многими исследователями как важная психолого-педагогическая проблема. Исследованы знания по методике контроля и самоконтроля, о влиянии занятий физическими упражнениями на физическую и умственную работоспособность, по методике проведения самостоятельных занятий по физической культуре и физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня.

Abstract

In this work it was considered physical education in pedagogical high school. The main educational, training and recreational activities. Studied the education of healthy, physically fit students receiving special knowledge on physical culture and sports, the development of the necessary motor skills. Great value these studies have for the formation of students' needs physical perfection, which is considered by many researchers as an important psychological and pedagogical problem. Abstract knowledge of technique and self-control, and the influence of exercise on physical and mental performance, according to the method of self-study in physical culture and sports and recreational activities in the mode of the day.

Түйінді сөздер: спорт, дене шынықтыру, денсаулық, дағдылар, физикалық жетілдіру.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, здоровье, умения и навыки, физическое совершенствование.

Keywords: sport, physical education, health, skills and abilities, physical perfection.

1. Введение.

В связи с реформой высшего образования и вследствие новых рыночных отношений к специалисту предъявляются повышенные требования, как к его профессиональным, так и к психическим и физическим возможностям.

Одним из главных средств достижения такого уровня профессиональной, функциональной и физической подготовленности молодого специалиста является физкультурно-оздоровительная и профессионально-прикладная физическая подготовка.

Требования, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом в Костанайском государственном педагогическом институте (КГПИ) в связи с изменившимися условиями учебы, повысились, как и требования к личности студента, и к уровню его достижений в учебе. Все это ставит перед физическим воспитанием в вузе новые задачи по изысканию более совершенных средств и методов физической подготовки.

Повысившиеся требования к успешной учебе выдвигают необходимость в пересмотре всей системы физической подготовки студентов КГПИ. В этой связи необходимо изыскивать новые рациональные методы тренирующих воздействий, как с увеличением, так и без увеличения объема физических нагрузок, направленных на развитие у студентов способности переносить большие психоэмоциональные нагрузки учебного процесса.

Цель нашей работы – оптимизация физического воспитания студентов в соответствии с современными требованиями учебного процесса, определение рационального построения физкультурно-оздоровительного процесса для повышения профессионально важных физических качеств.

На основе анализа специальной литературы и обобщения собственного опыта активной профессиональной деятельности нами была выдвинута гипотеза о возможности планирования физического воспитания в учебном процессе в соответствии с функциональными возможностями студентов, полностью используя все возможности физического воспитания в учебном заведении.

Многие из студентов и выпускников вуза не владеют стойкими навыками сохранения здоровья, имеют низкую работоспособность, часто болеют, у них недостаточный уровень развития профессиональных физических качеств. Очевидно, это связано с тем, что программа физического воспитания недостаточно учитывает влияние подобранных комплексов физических упражнений на умственный труд студентов, не полностью раскрывает связь со специальностью, как в практическом, так и в теоретическом плане [1].

2. Материалы и методы.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследований: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, экспертный анализ.

Обязательные занятия по физическому воспитанию являются основной формой учебно-воспитательной работы в высших учебных заведениях. Большое значение эти занятия имеют в формировании у студентов потребности физического совершенствования. Это обусловлено обязательным и регулярным их проведением с первого курса. В КГПИ обязательные занятия по физическому воспитанию проводятся два раза в неделю по 100 минут с определенными интервалами между ними. Они организуются, исходя из имеющейся материально-технической базы вуза, состава преподавателей, местных традиций и желаний студентов заниматься тем или другим видом спорта.

На обязательных занятиях реализуются основные воспитательные, учебные и оздоровительные задачи. Их главной целью являются воспитание здоровых, физически подготовленных студентов, получение специальных знаний по физической культуре и спорту, развитие необходимых двигательных умений и навыков. Большое значение эти занятия имеют для формирования у студентов потребности физического совершенствования, которая рассматривается многими исследователями как важная психолого-педагогическая проблема.

Для ее успешного решения обязательные занятия по физическому воспитанию рекомендуются осуществлять по таким направлениям:

- совершенствование учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию с учетом профессиональной подготовки будущих педагогов;
- сближение желаний и интересов студентов с задачами физического воспитания;
- осуществление связи учебной и внеучебной работы по физическому воспитанию.

В процессе обязательных занятий по физическому воспитанию студентов необходимо подробно ознакомить с требованиями, которые предъявляются к теоретической и физической подготовке будущих педагогов. Знакомство с этими требованиями создаст своего рода фундамент для формирования потребности физического совершенствования, а также самостоятельности, развития активности и инициативы на занятиях физическими упражнениями. Исходя из этого, наибольшее внимание должно отводиться образовательной направленности учебных занятий по физическому воспитанию [2].

На теоретических занятиях студенты должны получить знания по методике контроля и самоконтроля, о влиянии занятий физическими упражнениями на физическую и умственную работоспособность, по методике проведения самостоятельных занятий по физической культуре и физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня.

На практических занятиях по физическому воспитанию необходимо объединять разнообразие методов и приемы обучения и воспитания, которые оказывают содействие предупреждению возникновения у студентов отрицательных эмоций и ощущений физической неполноценности. Для этого физические нагрузки подбираются дифференцированно, с учетом их возможностей. Использование дифференцированного и индивидуального подходов к обучению и воспитанию студентов дает возможность постепенно усложнять практические задачи, повысить двигательную активность и самостоятельность при их решении. Этому оказывают содействие игровой и соревновательный методы проведения практических занятий.

Воспитанию у студентов потребности физического совершенствования оказывает содействие также работа по соблюдению необходимого двигательного режима во время экзаменационной сессии. В этих условиях занятия физическими упражнениями являются важным профилактическим и разгрузочным фактором. Поэтому применение физических упражнений предупреждает перевозбуждение организма, предотвращает стресс, сохраняет высокую умственную трудоспособность, повышает функционирование организма в целом. Исходя из этих условий, на практических занятиях нужно использовать физические упражнения на расслабление, ходьбу, бег, плавание и прочие циклические виды умеренной интенсивности, игры [3].

3. Результаты.

В КГПИ перешли на рейтинговую систему оценки физической подготовленности занимающихся студентов – это наиболее эффективная система привития студентам интереса к регулярным занятиям физической культуры и спорта.

Важной формой воспитания у студентов потребности физического совершенствования является тестирование двигательной подготовленности занимающихся с целью решения целого комплекса задач:

- повысить познавательный интерес к физическому воспитанию;
- оценить индивидуальный уровень двигательной подготовленности студентов;
- проанализировать динамику изменения развития двигательных качеств в ходе учебного процесса;
- выявить эффективность применения действующей программы физического воспитания.

В КГПИ применяются тестовые задания:

- бег 100 м. – оценивание быстроты;
- бег 3000 м. (юн.) и 1000 м. (дев.) – выносливости;

- подтягивание на высокой перекладине для юношей и поднимание – опускание туловища в течение 1 мин. для девушек – силы;
- прыжок в длину с места – скоростной силы.

Таблица 1.

Тестовые нормативы для оценки физической подготовленности студентов основного отделения 1 курса КГПИ

Баллы	Девушки				Юноши			
	100м.	1000м.	Длина	Пресс	100м.	3000м.	Длина	Подтяг.
10	16.2	4.35	190	44	13.3	12.30	245	15
9	16.4	4.40	185	42	13.5	12.40	240	14
8	16.6	4.45	180	40	13.7	12.50	235	13
7	16.8	4.50	175	38	13.9	13.00	230	12
6	17.0	4.55	170	36	14.1	13.15	225	11
5	17.3	5.00	165	34	14.3	13.30	220	10
4	17.7	5.10	160	32	14.4	13.45	215	9
3	18.1	5.20	155	30	14.7	14.00	210	8
2	18.5	5.30	150	28	14.9	14.15	205	7
1	19.0	5.40	145	25	15.2	14.30	200	6

Таблица 2.

Тестовые нормативы для оценки физической подготовленности студентов основного отделения 2 курса КГПИ

Баллы	Девушки				Юноши			
	100м.	1000м.	Длина	Пресс	100м.	3000м.	Длина	Подтяг
10	16.0	4.20	195	50	13.0	12.00	255	18
9	16.2	4.25	190	48	13.2	12.10	250	17
8	16.4	4.30	185	46	13.4	12.20	245	16
7	16.6	4.35	180	44	13.6	12.30	240	15
6	16.8	4.40	175	42	13.8	12.45	235	14
5	17.0	4.50	170	40	14.0	13.00	230	13
4	17.3	5.00	165	38	14.2	13.15	225	12
3	17.6	5.10	160	36	14.4	13.30	220	11
2	18.0	5.20	155	34	14.6	13.45	215	10
1	18.4	5.30	150	32	14.9	14.00	210	9

В основном эти тесты отвечают главным требованиям. Во-первых, все эти тесты объективны, валидны, просты и надёжны. Во-вторых, большинство тестов вполне приемлемо как для школьников, так и для студентов.

Процесс формирования у студентов потребности физического совершенствования можно разбить на 4 этапа. Так, на первом этапе нужно определить отношения студентов к занятиям физическими упражнениями, принять нормативы по физической подготовке, выяснить уровень знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту. Для решения поставленных задач используют методы анкетирования, наблюдения, тестирования, экспертной оценки.

Основными задачами второго этапа являются развитие положительных эмоций и интереса к физической культуре и спорту, создание положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями, выработка привычки, необходимых умений и навыков самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Задачами третьего этапа являются повышение уровня знаний по физической культуре и спорту, содействие пониманию студентами цели занятий физическими упражнениями, привлечение студентов к организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, судейства соревнований, инструкторской работы, повышение активности студентов на занятиях по физическому воспитанию.

На четвертом этапе необходимо решать задачи передачи руководства учебной группой ее активу, обучения студентов приемам аутогенной тренировки и регуляции своих состояний, формирования умения использовать на практике приобретенные знания для развития профессионально-прикладных физических качеств, необходимых будущему педагогу.

Поэтапное формирование у студентов потребности в физическом совершенствовании предусматривает решение разных задач в подготовительной, основной и заключительной частях практических занятий. В подготовительной части ставится цель и задачи занятия, создается необходимая настрой и организованность в работе. На подготовительную часть приходится 10-15 % от общего времени занятия. В основной части, которая занимает 80-85 % занятия, решаются несколько воспитательных и образовательных задач. Отбор, последовательность и инициативность выполнения разнообразных упражнений регулируют таким образом, чтобы студенты могли проявлять высокую активность и работоспособность на протяжении всей основной части занятия. В заключительной части, которая составляет 5-10 % общего времени занятия, решают задачи приведения организма студентов в нормальное состояние, необходимое для проведения теоретических занятий по другим предметам.

На обязательных учебных занятиях большое внимание должно отводиться развитию у студентов профессионально-прикладных физических качеств. Большинство этих качеств, необходимых будущему педагогу, формируются с помощью влияния на соответствующие механизмы, которые обеспечивают развитие профессионально-прикладных физических качеств. Для этого применяют специальные физические упражнения, которые развивают общую выносливость, статическую выносливость, упражнения на развитие скорости движений, сенсомоторных реакций и ловкости. Так, в КГПИ будущим педагогам, рекомендуются физические упражнения на развитие общей выносливости, развитие статической выносливости мышц спины и туловища, силы.

Умелое объединение физкультурно-спортивной мотивации с широкими профессиональными мотивами обеспечит согласованность внешних и внутренних факторов, которые и будут оказывать содействие формированию у студентов высших педагогических учебных заведений потребности физического совершенствования.

4. Выводы.

1. Необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры как одного из самых эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья. Такая работа должна осуществляться, в первую очередь, за счет практической вовлеченности студентов в спортивно-массовую деятельность. Это возможно с помощью различных форм занятий и соревнований, позволяющих каждому студенту попытаться реализовать собственные потребности в двигательной активности.

2. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом возможно только за счет повышения образованности студентов в практических вопросах применения различных средств и методов поддержания здоровья, проведения занятий и соревнований по максимальному числу видов спорта, достижения понимания, что физическая культура является составной частью общей культуры современного специалиста.

3. Разработанные тестовые нормативы для оценки физической подготовленности студентов позволят индивидуализировать процесс физического воспитания, повысить мотивацию к физическому самосовершенствованию и улучшить состояние здоровья.

Список литературы

Выдрин В.М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация – вид физической культуры. Теория и практика физической культуры, 1987. – № 3.

Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. – М.: Высш. школа, 1983.

Коц Я.М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986.