

**А. В. Бутько**

УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»,  
г. Минск, Республика Беларусь

## **ПРОБЛЕМА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И АКТИВНОСТИ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ**

Физическая культура в настоящее время рассматривается как основа и движущая сила формирования здорового стиля жизни, объединяя многие компоненты: культуру поведения и двигательной активности, здоровое питание, сон, использование оздоровительных факторов природы, отказ от вредных привычек, является средством не только физического оздоровления, но и психической саморегуляции [1].

Физическая активность, несомненно, самый действенный стимулятор всех систем организма. Она увеличивает его адаптационные возможности практически в любом возрасте. Однако происходит это лишь тогда, когда физическая нагрузка соответствует возрастным и индивидуальным данным занимающихся, учитывая отклонения в состоянии разных систем организма.

Занятия физической культурой студенческой молодежи являются завершающим этапом многолетнего обязательного организованного учебного процесса по физическому воспитанию. Это обязывает всю учебно-воспитательную работу направлять на формирование потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями на длительный жизненный период.

В соответствии с основными требованиями, поставленными перед образованием в эпоху социально-экономических реформ, выдвигается задача интенсификации познавательной деятельности студентов [2].

Основным объектом совершенствования при этом выступает управление качеством усвоения знаний, овладения умениями и навыками. Важным моментом в этом аспекте является максимальная индивидуализация обучения, а учебный процесс, в связи с этим, можно рассматривать как дифференцированный для различных категорий студентов, занимающихся в специальном медицинском отделении и основном. Это должно являться основанием для внесения обоснованных дополнений и изменений в содержание учебных курсов (модулей) вышеназванных отделений, что позволит реализовать на практике принцип индивидуального обучения.

Научно-методическое обеспечение процесса физического воспитания, применяемое на практике, эффективно не решает реализацию государственного образовательного стандарта, что требует дополнительной разработки и обоснования новых методик, технологий и адаптаций их к условиям специфики вуза.

Привлечение эффективных, научно-обоснованных технологий при одновременном использовании проблемно-модульного варианта организации учебного процесса позволит успешнее осваивать студентам базовый курс по дисциплине "Физическая культура".

Принцип модульности предполагает изучение учебного материала по отдельным функциональным узлам – модулям, реализуя тем самым новый подход к организации всего процесса обучения: к построению содержания обучения, к взаимодействию педагога и обучающихся в педагогическом процессе, к организации различных форм и методов обучения.

Педагогической технологией предусматривается освоение культурно-образовательных знаний не только во время учебных занятий, но и во вне учебной деятельности студентов.

Важную роль в повышении эффективности этого процесса призвано сыграть самообразование – индивидуальная форма усвоения знаний и выработки умений и навыков в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Для более целенаправленной самоподготовки и качественного усвоения физкультурных знаний в учебном процессе используется форма заданий по самостоятельному освоению учебного материала. Содержание таких заданий может включать в себя следующую примерную тематику:

1. самостоятельный подбор и выполнение комплексов утренней гимнастики, комплексов упражнений для профилактики утомления, для профессионально-прикладной физической подготовки, конструирование индивидуальных тренировочных программ различной направленности;

2. самостоятельное познание некоторых аспектов методики организации занятий с использованием средств физической культуры, подобранных в соответствии с индивидуальными интересами студентов;

3. овладение навыками самостоятельного управления тренировкой: регулирование физической нагрузки по ее объему интенсивности, по частоте сердечных сокращений и другим физиологическим показателям;

4. самостоятельное усвоение знаний и навыков организации и судейства соревнований по видам спорта с учетом официальных правил и по свободному регламенту;

5. закрепление навыков самоконтроля и ведение дневника наблюдений, подготовка отчетов с анализом динамики показателей физического состояния;

6. самостоятельное закрепление навыков психотренировки, ознакомление с частными методиками психорегуляции;

7. систематическое чтение спортивной периодики, изучение спортивной литературы, самостоятельная подготовка к участию в студенческих конференциях.

Целью педагогического стимулирования самостоятельной работы студентов в области физической культуры является достижение творческого уровня физической культуры личности и трансформация образовательно-воспитательного процесса в осознанную и мотивированную систему самообразования и физического самосовершенствования, обеспечивающую поступательное развитие гармонии профессионально-личностных качеств будущих специалистов различного профиля.

В разработанной нами педагогической технологии физкультурного воспитания содержание специальной теоретической подготовки представляется следующей примерной тематикой:

– методика и организация самостоятельных физкультурных занятий разной тренировочной направленности: силовой, скоростной, на гибкость, на выносливость, на ловкость и т. д.;

– методика и организация самоконтроля занимающихся за состоянием здоровья;

– основы физической и спортивной тренировки;

– организация двигательного режима в период экзаменационных сессий и других напряженных умственных нагрузок;

– методика и организация профессионально-прикладной физической подготовки;

– основы семейного физического воспитания;

– методика использования рекреативных форм занятий и организация активного досуга.

Путь к общекультурному развитию, а, следовательно, и к здоровью, начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элементы сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения. А убеждения строятся не столько на логическом характере знаний, сколько на их практическом смысле [3].

Известно, что эффективность любого педагогического процесса зависит от контрольной функции педагога. Контроль – основополагающий элемент физического воспитания и образования, и напрямую взаимосвязан с проблемой совершенствования процесса физического воспитания в вузе. От контроля зависит не только физическое состояние и общая работоспособность занимающихся, но и их мотивация к систематическим занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни.

В настоящее время к числу основных недостатков в системе высшего образования относятся нетворческий характер деятельности выпускников на производстве, затруднение принятия решений, недостаточная фундаментальная подготовка. Перечисленные выше недостатки свидетельствуют о том, что необходим механизм, позволяющий повысить мотив учебной деятельности студентов, активизировать их самостоятельную работу.

Совершенствование системы контроля учебной деятельности студентов, в связи с этим, требует разработки новых технологий обучения в системе физического воспитания. Одним из вариантов является рейтинговая система оценивания учебной деятельности студентов на занятиях физической культуры. Основу рейтинговой системы организации учебного процесса и контроля знаний студентов составляют деятельный подход к организации самостоятельной работы, модульный принцип обучения, рейтинговая оценка результатов учебной деятельности.

В целом, рейтинговая система оценки знаний студентов, это мощный фактор мотивации студентов к учебной деятельности, формирование внутренней самоорганизации, дисциплинированности, инициативности и активности студентов.

На основе анализа будущей деятельности можно определить содержание формируемых мотивационных тактик и стратегий самостоятельной работы: сформировать убежденность, значимость и необходимость физкультурного самосовершенствования, обучить методам самовоспитания (самопознания, самонаблюдения, самоанализа и самоконтроля).

Вывод. Таким образом, современные подходы к организации физического воспитания позволят существенно повысить эффективность решения задач, направленных на оздоровление студентов.

Самообразование студентов является существенным дополнением процесса физкультурного воспитания и непременным условием достижения его образовательных целей.

Важнейшим фактором для формирования мотивов, направленных на самостоятельные занятия физической культурой, являются знания о пользе двигательной активности, как лучшем средстве профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения работоспособности. Необходимо обращать особое внимание студентов на сознательное отношение к регламентации самостоятельно выполняемых физических упражнений.

### Литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Григорович, Е. С. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович. – Минск: «Вышэйшая школа», 2008. – 223 с.
3. Суворов, А. С. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой / А. С. Суворов, С. С. Кветинский // Здоровье студенческой молодежи: организация физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / отв. ред. А. Р. Борисевич. – Минск: БГПУ, 2011. – С. 193-195.