

ПУТИ МОДЕРНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Т.А. Федорова

Астраханский государственный университет

19fedorova19@mail.ru

В середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта страны возник комплекс проблем.

Первой проблемой явилось ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения.

По результатам медицинского обследования, проведенного Министерством здравоохранения Астраханской области, лишь 20% старших школьников (будущих абитуриентов) абсолютно здоровы. Более чем у 50% детей диагностируются хронические заболевания. Впервые за 40 лет врачи столкнулись с проблемой гипертонии юношей-подростков. Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10–15 лет назад, в росте, окружности грудной клетки, динамометрии. Резко прогрессируют болезни сердечнососудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью. Около 50% юношей и девушек выходят из школы, уже имея 2–3 диагноза болезней, а в целом лишь 20% выпускников можно считать практически здоровыми.

Таким образом, в настоящее время в Российской Федерации назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи (включающих систематические занятия физической культурой и спортом, неприятие вредных привычек).

Развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства. В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни.

Какими возможностями располагает сегодня Астраханский государственный университет, чтобы в комплексе решить проблемы формирования здорового образа жизни студента? Какова должна быть инновационная программа по физической культуре для студентов общего потока?

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом. Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечнососудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.) и вредных привычек (пьянства, табакокурения, токсикомании и т.д.).

Самая острая и требующая срочного решения проблема - низкая физическая подготовленность учащихся. Реальный объем двигательной активности студентов (одно занятие в неделю) не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

В настоящее время необходимо осуществить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение студентов в активные занятия физической культурой и спортом.

Особое внимание необходимо сосредоточить на разработке новых физкультурно-оздоровительных технологий, создании отвечающих современным требованиям про-

грамм и методик оздоровительных занятий. Важное место должны занять исследования, направленные на поиск новых, наиболее эффективных, форм организации физкультурно-оздоровительной работы.

Образовательный процесс на сегодняшний день нуждается в новой, современной программе. Об этом заявил руководитель комитета Правительственной Думы по физической культуре и спорту, олимпийский чемпион по фигурному катанию Антон Сихарулидзе в рамках телемарафона на канале «100ТВ» «Ленинград. Четвертое столетие. Здоровое будущее». Он акцентировал, что сегодняшняя статистика просто ужасает. «Методика преподавания физической культуры в школах абсолютно устарела», – заметил Сихарулидзе.

По его словам, многие годы подряд уроки физкультуры были настолько скучными и формализованными, что просто не могли привить детям любовь к движению. До 80% школьников вообще под разными предлогами не посещают уроки физкультуры, находя их неинтересными и необязательными. Привить интерес к физкультуре, считает политик, могла бы «перестройка урока в сторону симбиоза аэробики и шейпинга. Это позволило бы заинтересовать детей, дать им возможность реализовать себя если не в спорте, то в фитнесе», – убежден Сихарулидзе.

В Астраханском государственном университете обязательные занятия физической культурой проводятся со студентами 1,2 и 3 курсов один раз в неделю, что однозначно недостаточно для полноценного и гармоничного развития физических качеств студентов и укрепления их здоровья. Поэтому в условиях демократизации образования реформирование высшего профессионального образования должно пойти по пути приближения к западной модели высшего образования: многовариантной, многоуровневой, с условием выбора курсов и программ обучения и способов подготовки к профессии, учитывающих склонности и способности студентов.

В соавторстве с Рыбниковой О.Л. была разработана программа «Оздоровительная физическая культура», которая предусматривает изучение студентами факультета иностранных языков теории и методики оздоровительной физической культуры (ОФК). Ее целью является не только привлечение студентов к систематическому посещению занятий, но и подготовка будущего специалиста - лингвиста к практической деятельности по организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы с иностранными гражданами во время программы Work and Travel (в результате которой все больше студентов факультета иностранных языков, да и просто студентов, владеющих иностранным языком – преимущественно английским, в период летних каникул уезжают за границу не только с целью совершенствования иноязычной разговорной речи, но и с перспективой заработать).

В связи с вышеизложенным программа «Оздоровительная физическая культура» (с переводом на английский язык) предусматривает изучение студентами двух разделов: 1) естественно-биологических основ оздоровления; 2) характеристики и методики преподавания ОФК, включающей утреннюю гигиеническую гимнастику, занятия ОФК в воде, аэробику, степ-аэробику, оздоровительный и силовой фитнес. Предполагается изучение базовых элементов ОФК и их терминологии, перевод комплексов упражнений на английский язык.

Программа рассчитана на один учебный год (и подразумевает не только урочную, но и внеурочную форму обучения) и предназначена в основном для студентов третьего года обучения, хорошо владеющих иностранным языком. Полученные знания студенты смогут применить как при работе с детьми в детских оздоровительных лагерях, так в качестве инструкторов по оздоровительной физической культуре.

Ожидаемыми результатами внедрения такой программы, направленной на модернизацию системы физического воспитания студентов факультета иностранных языков АГУ являются:

1) на первом этапе:

- обеспечение недельного двигательного режима студентов в объеме не менее 6–8 часов в зависимости состояния здоровья;
- привлечение к систематическим занятиям ОФК не менее 90 процентов обучающихся;
- увеличение доли самостоятельно занимающихся ОФК.

2) на втором этапе:

развитие коммуникативных возможностей студентов.

Учебная работа по курсу «Оздоровительная физическая культура» осуществляется в форме лекций, семинарских, практических и самостоятельных занятий, а также контрольного занятия. На лекциях раскрывается сущность курса, излагается материал по основам теории и методики обучения ОФК. На семинарских занятиях студенты углубляют и закрепляют знания по основным вопросам изучаемого курса. На практических занятиях студенты изучают комплексы упражнений, обучаются правилам ведения занятий.

Так открываются новые возможности осуществления межпредметных связей в учебном процессе. Углубляются знания выпускников, расширяются их перспективы на рынке труда. Можно смело говорить о положительных результатах, которые получают как англоговорящие граждане, так и наши будущие инструкторы – студенты факультета иностранных языков под влиянием занятий ОФК.

Литература

1. Горцев, Г. Ничего лишнего: Аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2004.

2. Зефирова, Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика : учебно-методическое пособие / Е.В. Зефирова, В.А. Платонова. – СПб, 2006.

3. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: АО Аспект пресс, 1998.

4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.

5. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.

6. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – М.: Тесей, 2003.

7. Хоули, Э.Т., Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000.