(cc) BY

Мацепура Галина Николаевна
бакалавр, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

РАЦИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАНИКУЛЯРНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ С ЦЕЛЬЮ РАЗВИТИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СТАТУСА

Аннотация*: в статье рассмотрены способы применения принципов непрерывности в физкультурно-спортивном образовании студентов. Даны рекомендации по самостоятельной работе в каникулярное время. Предложенные для самостоятельного использования средства совершенствования положительно влияют на физическое и духовное развитие студентов.*

Ключевые слова*: принцип непрерывности, самостоятельна работа, тестирование.*

Переходный период, переживаемый системой образования во всем мире, не обошел стороной и Россию. Наша страна активно включилась в различные международные образовательные проекты, в том числе и подписала Болонскую конвенцию. Одной из отличительных характеристик Болонской системы стало требование обеспечения студенческой мобильности как между вузами, так и внутри отдельного образовательного учреждения. Для предмета «Физическая культура и спорт» этот аспект проекта важен особенно. Адекватный выбор индивидуальной траектории развития определяет для студента набор содержательных параметров на долгие годы. Внедряемый в практику преподавания физической культуры в вузе новый Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС 3+) призван решить обозначенные выше проблемы: обеспечить необходимый уровень двигательной активности, сформировать за счет авторского, творческого подхода интерес к предмету и, соответственно, способствовать развитию и укреплению здоровья молодых людей.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В новом федеральном стандарте на предмет «Физическая культура и спорт» отводится как и в предыдущем документе 400 учебных часов. Однако этот массив учебной работы поделен на две неравные части, перед каждой из которых стоят свои задачи. Стандарт предполагает после прохождения пропедевтически-методического курса в объеме две зачетные единицы (72 часа) на первом курсе университета, предоставление выбора самими студентами специализации для прохождения дальнейшего обучения в форме элективных курсов в объеме 328 часов. В содержание стандарта разработчиками заложена здравая идея о возможности и, даже, необходимости делегировать субъекту деятельности – студенту право самому выбирать траекторию физкультурно-спортивного образования. Для полноценной реализации, заложенной в стандарте идеи, предполагается наличие у студентов такого корпуса знаний, умений и навыков, которые позволят сделать выбор и конструирование траектории развития осознанным и легитимным. На практике, однако, дело обстоит далеко не так радужно. По данным наших педагогических наблюдений и предварительного тестирования физической подготовленности, поступивших на первый курс студентов, около половины не имеют адекватно пролонгированного опыта физкультурно-спортивной деятельности в детском и подростковом возрасте. Отрывочные знания о собственных возможностях и предпочтениях, слабая физическая подготовленность, отсутствие осознанного интереса к двигательной активности делают выбор специализации субъектом деятельности серьезной педагогической проблемой. Причины подобного явления описаны достаточно подробно [1; 2], что не делает проблему более понятной и значимой.

Тем не менее, планомерная и систематическая работа на занятиях по физической культуре в гомогенных по интересам и схожих по уровню развития физических качеств дает свои плоды. Студенты, хорошо посещающие учебные занятия, даже в таком небольшом для их возраста объеме, получают значительные сдвиги гомеостаза организма в сторону тренированности. Более того, методически грамотно построенные занятия существенно поднимают мотивацию занимающихся и их заинтересованность. При этом мы заметили, что на первых этапах

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

специализации наибольший интерес у студентов связан с индивидуальными показателями тренированности. Динамика улучшения результатов в двигательных тестах на первых этапах учебно-тренировочного процесса впечатляет, как правило, самих субъектов деятельности [3)]. Дальнейшее совершенствование двигательного потенциала связано с принципом непрерывности воздействия и принципом роста тренировочной нагрузки [4] Эти принципы входят в противоречие с организацией обучения в вузе, режим которого предполагает обязательный перерыв в учебе на сессию и каникулы. С удивлением мы обнаружили, что студенты массово воспринимают каникулярное время как тотальный отдых от всех предшествовавших видов деятельности, в том числе и от занятий физическими упражнениями. Результаты тестирования студентов первого курса ТОГУ, вышедших с каникул на второй семестр существенно уступали результатам этих же студентов до ухода на отдых. Такое инфантильное восприятие реальности связано, в первую очередь, с низкой образованностью в области физической культуры и привычкой к пассивному времяпровождению. Реакцией на выявленное противоречие стала разработка методики тестирования уровня развития физических качеств занимающихся, с использованием простейших бытовых предметов. Ориентируясь на выявленный интерес студентов к динамике собственных достижений, нами была разработана и предложена к реализации батарея тестовых заданий, включающая элементарные двигательные действия, которые возможно самостоятельно измерять и фиксировать. В батарею таких тестовых заданий входили приседания с небольшим весом на количество раз, отжимания от пола, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места и т. п. На каникулярный период студентам предлагалась программа самостоятельных занятий физическими упражнениями с дневниковой фиксацией достижений, ориентированных на достигнутый уровень. Составленная программа не предполагала особенных условий для реализации, четко определенных временных рамок и специального оборудования. Выполнять предложенные упражнения студенты могли в удобное для них время в домашних условиях, главное было тщательно фиксировать результаты и при следующем занятии ориентироваться на достигнутый уровень.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Из 93 участников эксперимента в 2017–18 учебном году, более 80 человек в полной мере занимались по предложенной программе во время зимних каникул и сессии. Следует отметить высокую заинтересованность студентов, участвовавших в данной программе. Причем эта заинтересованность плотно коррелировала непосредственно с индивидуальными показателями тренированности и, тем самым, способствовала на практике осуществлению принципа непрерывности тренировочного процесса. Помимо чисто физических показателей тренировочному воздействию подвергался менталитет человека, как совокупность его базовых установок и мировоззренческих позиций. Участники эксперимента отмечали ощущение гордости за свою настойчивость в преодолении привычек лени и инерции. Таким образом, самостоятельная работа в каникулярное время оказалась наполнена образовательным и нравственным контентом, связанным с развитием способности к самоорганизации личности.

Важнейшей задачей занятий по предмету «Физическая культура и спорт» в вузе, помимо стандартных, является формирование устойчивой установки студента на самостоятельное проявление физической активности на протяжении всей жизни. Проведенная нами работа позволяет молодому человеку сформировать эксклюзивный, не стандартный подход к организации своего активного досуга. Помимо этого, было зафиксировано повышение интереса студентов к чтению специальной литературы по физической культуре, отмечалось стремление более детального изучения процессов жизнедеятельности организма, формированию адекватной самооценки.

Активизация личностного потенциала студентов через самостоятельные занятия в свободное от организованных занятий время способствует развитию и укреплению устойчивого навыка здорового образа жизни.

Список литературы

1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В. Алексеев [и др.]. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Набатникова М.Я. Построение процесса спортивной подготовки / М.Я. Набатникова, В.П. Филин // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 351–389.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.

4. Энциклопедия олимпийского спорта: В 5 т. / Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2002–2004.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)