

ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ КАК ОДИН ИЗ ЦЕЛЕВЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Тарабарина Е.В., Кононец В.В., Короленко А.Г., Летнянчик А.М.

Нижегородский государственный технический университет, Нижний Новгород, e-mail: fizvos@nntu.nnov.ru

Физическая готовность — это и состояние здоровья, и необходимый уровень двигательных навыков и качеств. Также под физической готовностью подразумевается оптимальная физическая подготовленность. В ряде исследований подчеркивается тот факт, что уровень физической подготовленности является одной из ценностей физической культуры. Достижение необходимого уровня физической подготовленности выпускников вузов, по мнению исследователей, является важным результатом физического воспитания студентов. В этой связи становится очевидной потребность решения задач повышения уровня физической подготовленности студентов в процессе физического воспитания, т.е. её коррекции. Коррекцию низкого уровня физической подготовленности студентов вузов не следует рассматривать как самоцель. Она – средство достижения необходимого и достаточного уровня физической подготовленности, который обеспечит нормальную жизнедеятельность вообще и профессиональную – в частности. В поисках новых решений организационно-методического обеспечения физического воспитания студентов вузов мы акцентировали внимание на следующих направлениях исследований: интеграция всех объективно существующих его направлений (в том числе и физическая подготовка); формирование ключевых компетенций, определяющих возможность достижения занимающимися необходимого уровня здоровья и формирования здорового образа жизни; консолидация ресурсов (теоретических, методических, педагогических, информационных); персонализация содержательного и организационного обеспечения процесса физического воспитания студентов вуза.

Ключевые слова: готовность, организационно-методическое обеспечение, учебный процесс, физкультурно-оздоровительная деятельность.

PHYSICAL READINESS AS ONE OF THE TARGET OUTCOMES OF ORGANIZATIONAL-METHODICAL PROVIDING OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

Tarabarina E.V., Kononets V.V., Korolenko A.G., Lenarcik A.M.

Nizhny Novgorod state technical University, Nizhny Novgorod, e-mail: fizvos@nntu.nnov.ru

Physical readiness is a state of health, and the level of motor skills and qualities. Also, physical readiness means the optimal physical fitness. Several studies have highlighted the fact that the level of physical fitness is one of the values of physical culture. Achieving the required level of physical preparedness of graduates, according to the researchers, is an important outcome of physical education students. In this context, it becomes evident the need of the decision of problems of increase of level of physical fitness of students in physical education, i.e. its correction. Correction of the low level of physical preparedness of students of higher education institutions should not be seen as an end in itself. It is a means of achieving the necessary and sufficient level of physical fitness, which will provide normal functioning in General and professional in particular. In search of new solutions to organizational and methodological support of physical education of University students, we focused on the following areas of research: integration of all objectively existing directions (including physical training); the formation of key competencies which determine the possibility of achieving the required level of working in the health and formation of healthy lifestyle; consolidation of resources (theoretical, methodological, educational, informational); personalization of content and organizational support of the process of physical education of University students.

Keywords: commitment, organizational and methodological support, educational process, sports and recreational activities.

В настоящее время для обозначения физических характеристик человека в теории и практике физического воспитания и спортивной тренировки используют достаточно разнообразный состав терминов и их сочетаний. В их перечне можно обозначить такие, как

«физическая подготовленность», «физическое состояние», «физический потенциал», «двигательный потенциал», «физическая готовность», «физические качества», «двигательные качества», «физические способности», «моторно-функциональные свойства».

Не имея возражений по поводу возможности использования данных терминов в теории и практике физического воспитания, мы отдали предпочтение в обозначении физических характеристик человека термину «физическая готовность». Для этого есть по крайней мере два основания. Во-первых, все другие характеристики являются её разноаспектными проявлениями. Во-вторых, возможность осуществить двигательную деятельность со значимым результатом реализуется на базе физической готовности (физической подготовленности), т.е. интегрального проявления физических возможностей человека [3].

Интегральное понимание этих обозначений заключается в том, что они выступают как возможность, как средство, как результат и как условие деятельности. Все другие характеристики выступают или как возможность (физический потенциал), или как средство (двигательный потенциал), или как результат (физические качества), или как условие (физические способности) [11].

В определении сущности физической готовности исходили из общетеоретического её понимания, согласно которому она является личностным образованием на основе физкультурных способностей и физкультурных потребностей. Это связано с тем, что сущностные силы человека, позволяющие реализовать деятельность (в том числе и физкультурную), характеризуются способностями и потребностями [11].

Применительно к физкультурной деятельности способности определяются физкультурными знаниями, способами двигательной деятельности, уровнем развития двигательных качеств (физической подготовленностью, физической готовностью), а потребности - ценностными ориентациями по отношению к физической культуре, физкультурными интересами, установками и мотивацией в связи с физкультурной деятельностью [1; 4].

Данное теоретическое основание позволяет утверждать тот факт, что уровень физической готовности (подготовленности) человека является существенным (наряду с другими) показателем уровня его физической культуры и, что особо важно, характеризует функциональное состояние организма человека, определяющее потенциал здоровья [2; 8]. С учётом этого в содержании общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для студентов вузов имеется раздел *физическая подготовка*.

Физическая подготовка является одним из содержательных направлений процесса формирования физической культуры личности. Она создает ориентиры физических достижений, определяющих желаемый результат по уровню сформированности показателей

физической культуры личности. В то же время она является механизмом этих достижений, т.к. формирует объем двигательной активности, способствует функциональному развитию, создает условия проявления оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями [6; 7].

Цель исследования – улучшение показателей физической готовности посредством моделирования и апробации организационно-методического обеспечения системы физического воспитания студентов вуза.

Методы исследования. С учётом актуальности проблемы было проведено специальное исследование. В процессе него применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников; метод сравнительного анализа и независимых характеристик; опрос и анкетирование студентов; педагогический эксперимент; статистическая обработка данных.

Традиционный путь освоения ценностей физической культуры на основе приоритета физической подготовки, направленный на выполнение унифицированных программных зачетных нормативов, это лишь часть всей системы ценностей физической культуры, которые не исчерпываются только физическими кондициями. Наибольшего положительного эффекта в физкультурном образовании студентов вузов можно достичь только в случае реализации и других компонентов системы физического воспитания, и в первую очередь её образовательного обеспечения [5; 9]. Необходимо активизировать сознательное отношение студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности. Одним из решающих факторов решения этой задачи является организационно-методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Проведя исследования в данном направлении, выявили, что взятые в основу физкультурного образования студентов вузов физическая подготовка и ее оценочный критерий - зачет, не обладают долговременным стимулирующим фактором у студентов к физическому совершенствованию и, следовательно, не формируют потребности в двигательной деятельности и здоровом образе жизни, в основе формирования которых должны лежать личностные интересы и потребности.

Признавая справедливость критических замечаний по поводу реализации в практике деятельности преподавателей физического воспитания ориентировки на «превращение» занятий физической культурой в процесс физической подготовки, следует отметить, что необходимость ее осуществления тем не менее является бесспорной. Этот раздел физического воспитания, как средство достижения необходимого и достаточного уровня физической подготовленности, был, есть и должен быть – независимо от изменения организации системы высшего профессионального образования.

Критикуя подмену содержания физического воспитания студентов вузов (общее) содержанием физической подготовки (часть общего), следует отметить, что она (как часть) должна быть в этом общем. Вопрос не в том, что «быть или не быть», а в том - «какой быть». Ответ на второй вопрос позволил определиться прежде всего концептуально, а затем и технологически.

Следует полагать, что объективная необходимость процесса улучшения физической подготовки студентов вузов не вызывает сомнения с точки зрения теории и практики физического воспитания. Сомнения вызывает организационно-методическое обеспечение процесса физического воспитания, как одного из направлений физического воспитания в вузе, и его результативность.

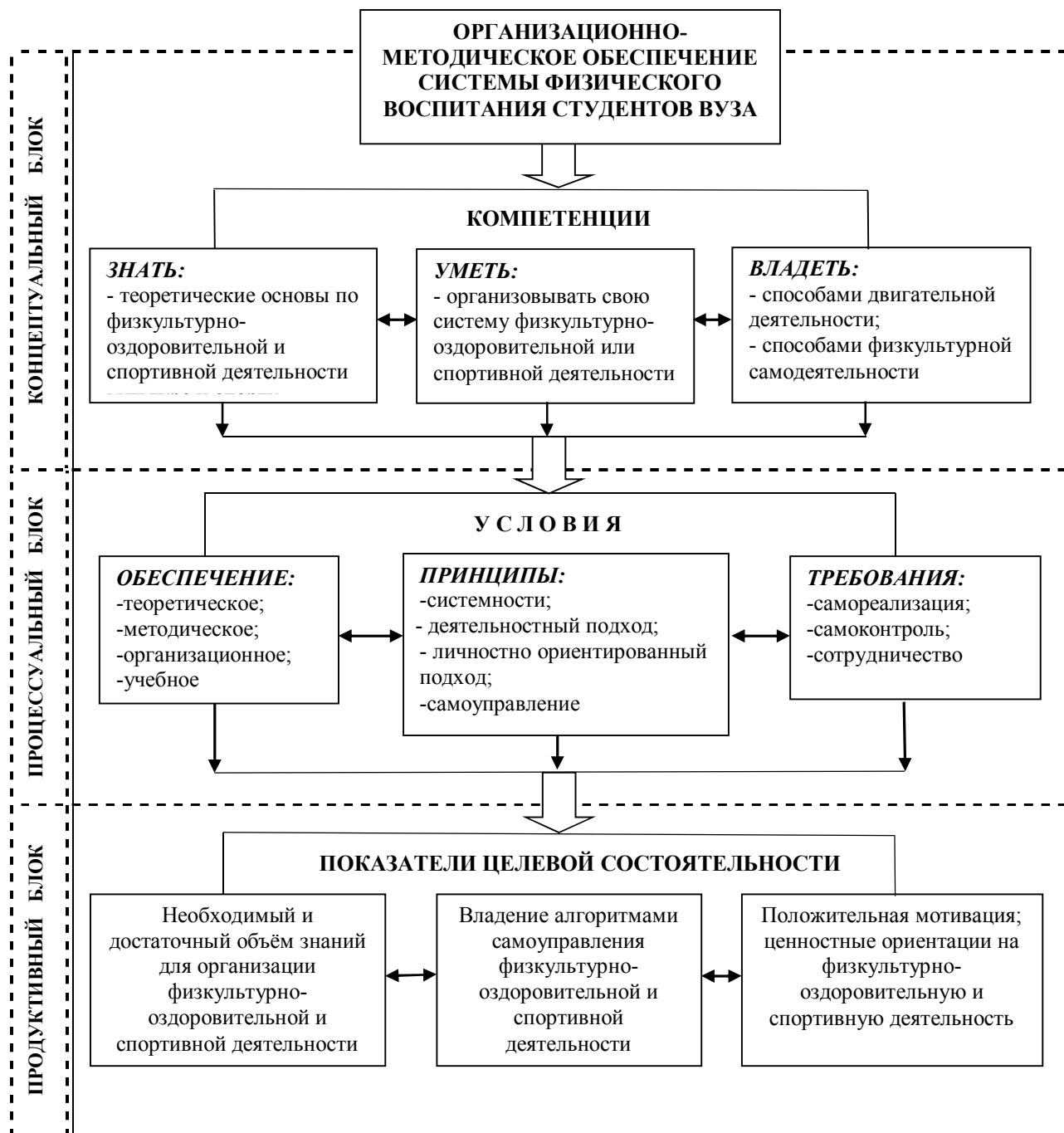
Результаты и обсуждение. Анализ и полученные результаты в проведённом нами исследовании позволили выявить основные направления моделирования организационно-методического обеспечения занятий с целью улучшения показателей физической готовности для студентов в рамках системы физического воспитания в вузе. Организационно-методическое обеспечение системы физического воспитания студентов вуза представляется как система [10]. Исходя из этого, моделирование такой системы должно основываться на выделении компонентов этой системы и отношений между ними. Выделение компонентов системы позволило определить их состав, дать характеристику каждого из них, наметить стратегию (что делать) и тактику (в какой последовательности) реализации системы. Выявление отношений между компонентами исследуемой системы (субординационных, координационных, прямых и обратных) позволило представить механизмы реализации системы в рамках целостного образования, способы организации процесса с учётом принципов необходимости и достаточности структуры алгоритмов деятельности (рисунок).

Наличие выбора концепций в организационно-методическом обеспечении системы учебного процесса физического воспитания студентов вузов следует расценивать как позитив. В этом случае создаются возможности реализации принципа вариативности и индивидуализации. Выбор концепции определяется с учетом многих факторов: индивидуальных «физкультурных» возможностей занимающихся (мотивация, уровень развития, самостоятельность, уровень самоопределения, целевые установки, ценностные ориентации, предпочтения, двигательный опыт), традиций и условий образовательного учреждения в организационно-методическом и материально-техническом обеспечении физического воспитания.

Компетенция рассматривается как общая способность и готовность личности к деятельности, основанной на знаниях и опыте, полученных благодаря обучению, ориентированной на самостоятельное участие студента в учебно-познавательном процессе, а

также направленной на успешное включение в дальнейшую трудовую деятельность. С точки зрения личностно-деятельностного подхода компетенция – отчужденное, наперед заданное социальное требование (норма) к образовательной подготовке специалиста, необходимое для его качественной продуктивной деятельности в определенной сфере.

Также концепции создают объективные ориентировки на то или иное построение системы физического воспитания студентов вузов. На этой основе осуществляется выбор адекватных концепции технологий.



Модель организационно-методического обеспечения по физическому воспитанию

На рисунке представлена схема взаимодействия компонентов моделируемой системы, обеспечивающей организационно-методическое обеспечение по физическому воспитанию в учебном процессе. Применительно к моделируемой системе условия были определены фактологически и сгруппированы в действия обеспечения, составе требований и принципов.

В данной модели имеются координационные отношения между компонентами, находящиеся на одном уровне моделируемой системы, они обеспечивают адекватность и совместимость по уровню проявления каждого из взаимодействующих компонентов. В случае «отставания» по уровню функционирования какого-либо компонента реализация функций всей системы становится неэффективной и несостоятельной. Координационные отношения действуют в обоих направлениях: справа-налево и слева-направо.

Поблочное и покомпонентное обсуждение моделируемой системы позволило осуществить системный анализ и системный синтез выделенных элементов процесса формирования и проявления физических возможностей студентов в отношении физкультурно-оздоровительной деятельности. Из выделенных в модели блоков более подробной характеристики требует процессуальный блок. Он, по существу, определяет содержание учебного процесса по физическому воспитанию студентов вуза.

При разработке обеспечения, требований и принципов руководствовались следующими основаниями:

- формирование цели и постановку задач физкультурно-оздоровительной деятельности в учебном процессе следует осуществлять исходя из учёта уровня физического развития, уровня физической подготовленности, заболевания, функционального состояния и потребностей студентов;

- построение двигательного режима должно производиться на основе приоритета средств оздоровительной физической культуры;

- формирование у студентов интереса к проектированию индивидуальной системы занятий физическими упражнениями;

- учёт условий физкультурно-оздоровительной деятельности, в которую они включены [10].

Одним из показателей целевой состоятельности студентов является теоретическая грамотность в отношении дисциплины. Формирование знаний студентов на основе определённого методического обеспечения способствует активизации и мотивации студентов на физкультурно-оздоровительную деятельность. Для решения данной задачи был разработан и введён в учебный процесс студентов теоретический курс. Содержание курса состояло из двух разделов (теоретического и методико-практического) и ориентировано на

методологический, физкультурный, медицинский и психолого-педагогический аспекты информационного обеспечения. Посредством приобретения теоретических знаний студенты смогли создать и управлять алгоритмами управления индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности, что позволило реализовывать принцип вариативности содержания образования, который полагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения с учётом возможностей студентов.

Выводы. Исходя из структуры и содержания компонентов моделируемой системы были определены организационные формы реализации задаваемого содержания деятельности в учебном процессе студентов по физическому воспитанию. Особенности эффективности предлагаемых организационных форм физкультурно-оздоровительной деятельности были подтверждены полученными результатами проведенной нами экспериментальной работы в этом направлении. Было выявлено, что в условиях экспериментальной системы формирование потребности в физкультурно-оздоровительных занятиях протекает более эффективно. Достоверно ($p < 0,001$) улучшились все показатели психосоциального состояния студентов из экспериментальной группы. Также за экспериментальный период произошли определённые изменения показателей физической готовности студентов. Анализ результатов исследования показал значительное превосходство в динамике прироста большинства показателей физической подготовленности студентов экспериментальной группы по сравнению со студентами контрольной группы. Эти данные подтверждают эффективность экспериментальной системы организационно-методического обеспечения системы физического воспитания в рамках учебного процесса по сравнению с традиционной и выявляют возможность и необходимость оптимизации последней.

Таким образом, положительные и существенные изменения показателей физической готовности студентов за экспериментальный период можно охарактеризовать как оптимизирующий фактор системы физического воспитания. Это стало возможным на основе организационно-методического обеспечения экспериментальной системы физического воспитания, реализованной нами в исследовании.

Список литературы

1. Акишин Б.А. Формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 12. – С. 77-79.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учебник / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М. : Альфа-М, 2010. – 336 с.

3. Белов В.И. Формирование готовности студентов факультета физической культуры и оздоровительной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 7-10.
4. Давиденко Д.Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 12-14.
5. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях : метод. рекомендации. - М. : Арсенал образования, 2011. – 80 с.
6. Максачук Е.П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения : учебник. – М. : Спутник, 2012. - 104 с.
7. Паначев В.Д. Оздоровительные технологии в вузе // Физическая культура, туризм и спорт : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Ханты-Мансийск, 2009. - С. 217-219.
8. Полиевский С.А. Стимуляция двигательной активности: монография. - М.: физическая культура, 2006. - 243 с.
9. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе : учебник. - М. : Дашков и К, 2008. - 208 с.
10. Тарабарина Е.В. Формирование готовности студентов вуза с ослабленным здоровьем к персональной физкультурно-оздоровительной деятельности : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2012. - 223 с.
11. Чичикин В.Т. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся в общеобразовательном учреждении : методическое пособие. - Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2010. - 311 с.