

Выбор альтернативных форм занятий в физическом воспитании студенческой молодежи

В последнее время существенно снизилась мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом, вследствие чего наблюдается снижение посещаемости учебных занятий по физическому воспитанию и, как следствие, снижение уровня физической подготовленности и состояния здоровья студентов вузов.

В этой связи все большее значение приобретают разработка и научное обоснование методов, направленных на повышение эффективности и совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов, дифференцированному подходу к занимающимся.

К настоящему времени накоплен определенный теоретический и эмпирический материал, обосновывающий различные средства и методы.

В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Учебные занятия проводятся в форме:

- теоретических, практических, контрольных;
- элективных медико-практических и учебно-тренировочных занятий;
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий и консультаций;
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия проводятся в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Все эти формы занятий являются обязательными и по большому счету не учитывают индивидуальные особенности занимающихся, и тем более, не учитывают их интересы и приоритеты, тем самым, являясь фактором снижения мотивации к занятиям физической культуры.

Вместе с тем, в рамках решения проблемы повышения качества и эффективности процесса физического воспитания студентов ряд авто-

ров как один из ключевых выделяют вопрос о повышении мотивации самоопределения и самоориентации студентов в сфере физической культуры и спорта (С.Н. Богданов, Л.Б. Андриющенко, 1995 г.; В.Б. Мандриков, 2001 г.).

В этом плане представляется весьма перспективным такой методический подход к физическому воспитанию, когда те или иные формы занятий не навязываются занимающимся, а выбираются ими самими, в соответствии с собственными интересами, возможностями и потребностями. Тогда физическая культура действительно будет рассматриваться как основа самодеятельного, инициативного самовыражения, проявления творчества в использовании средств физической культуры (И.А. Ерошенко, Л.В. Агафонова, 2004 г.).

Исходя из вышеизложенного, мы считаем, что повышение эффективности процесса физического воспитания студентов может быть достигнуто при: использовании разнообразных форм учебных и внеучебных занятий, при непосредственном участии студентов в их выборе; оптимизации управления физической подготовленностью студентов; обеспечении функционирования системы «педагог-студент»; при соблюдении основных педагогических принципов, используемых в физическом воспитании.

Для реализации данной технологии необходимо решить следующие вопросы:

1. Выяснить индивидуальные предпочтения студентами различных форм занятий физической культуры, определить основные их совокупности и проклассифицировать.
2. Разработать способы и методические подходы к организации физического воспитания в вузе при расширении форм занятий и альтернативном выборе их индивидуального комплекса.
3. Экспериментально выяснить эффективность организации физического воспитания на основе расширения форм занятий и их альтернативном комплектовании и установить степень влияния данного способа на функциональную подготовленность и физическую работоспособность студентов.