

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ОГУ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Кузнецов Н.Н.

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург

Низкий уровень состояния здоровья выпускников вузов, не без оснований, вызывает озабоченность не только медицинских работников, но также у преподавателей физического воспитания. «Необходимо учитывать, что в последние годы резко ухудшилось здоровье школьников. Исследования показывают, что только 15% выпускников средних школ здоровы, остальные имеют в состоянии здоровья те или иные отклонения от нормы» [1;5].

«Заключение «здоров» может быть дано лишь при отсутствии каких-либо (даже незначительных) отклонений и жалоб. Конечно, нельзя не учитывать определенную условность такого диагноза. Нельзя забывать и то, что людей, обладающими всеми признаками физиологической нормы, так называемым «абсолютным» здоровьем, вообще не так уж и много. Ведь и сама по себе «норма» - это в определенной мере абстракция, а проведение четкой грани между «здоровьем» и «болезнью» возможно далеко не всегда. Если исключить из употребления термин «практически здоров», то даже с такими нарушениями как, например кариозные зубы, не резко выраженный сколиоз, миопия небольшой степени, умеренное плоскостопие и т.п., придется отнести к числу больных, что резко затруднит вопросы допуска к занятиям физической культурой» [6].

Хотя понятие «Здоровье» категория скорее эмоциональная, но есть объективные показатели, которые позволяют с большой долей вероятности оценить уровень здоровья индивидуума.

Введение уровневого высшего профессионального образования - важнейший элемент комплексного преобразования сферы высшего образования. «При разработке государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования третьего поколения в сфере физической культуры (ФК) в современных условиях как никогда раньше возрастает роль педагогических технологий, направленных на формирование организаторского, коммуникативного компонентов профессиограммы специалистов, их социальной активности и личностных качеств. Данная задача может быть решена через активизацию учебной деятельности студентов, то есть за счет усиления их самостоятельной работы» [3].

Учитывая требования государственных образовательных стандартов третьего поколения, на кафедре физвоспитания ОГУ, по окончании теоретического курса по предмету физическая культура, проводилось тестирование студентов 4-го курса, всех факультетов - путем анонимного анкетирования. Целью исследования было изучение мотивации учащихся к занятиям, и оптимизации учебного процесса по вышеназванному предмету.

Были обработаны анкеты четырех факультетов ОГУ - Архитектурно-строительного (АСФ), Электроэнергетического (ЭЭФ), Аэрокосмического института (АКИ) и Транспортного факультета (ТФ). Всего 331 анкета – (224 муж., - 107 жен.).

Приведем некоторые предварительные данные нашего исследования. На вопрос анкеты: «Как Вы оцениваете уровень своего здоровья?» - «неудовлетворительно», - «удовлетворительно», - «хорошо», - «отлично», - были получены следующие ответы:

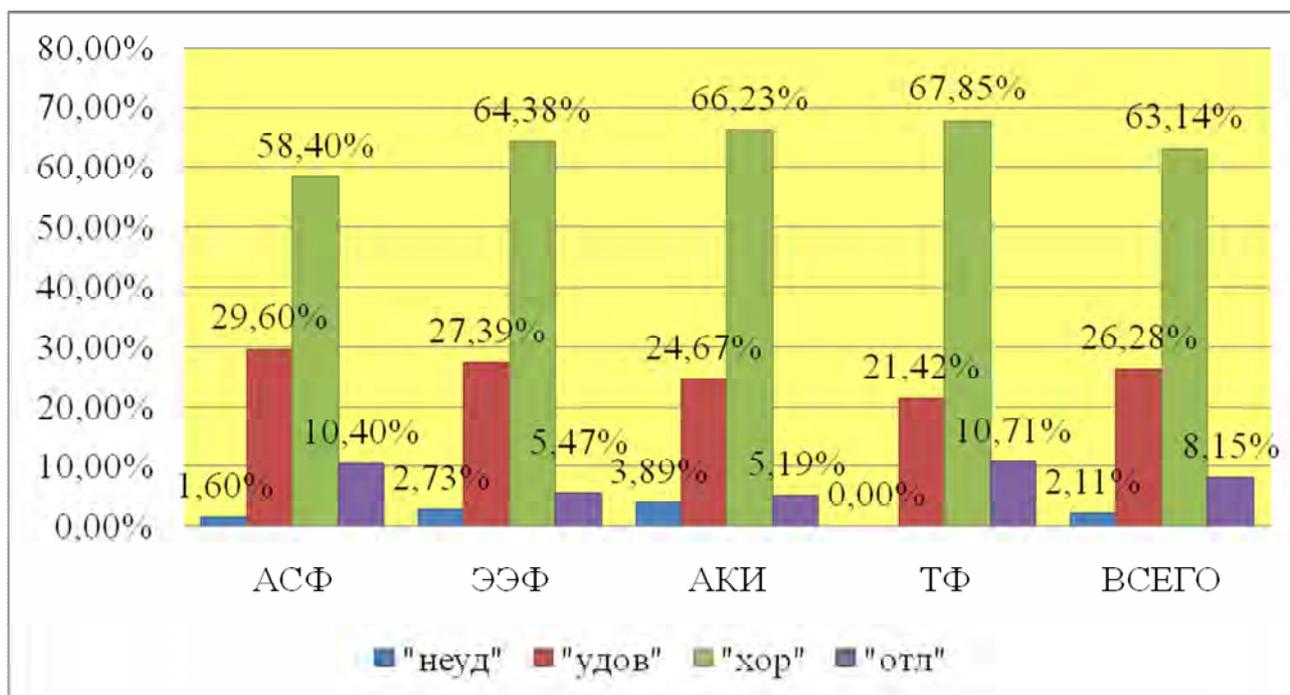


Рисунок № 1. Самооценка уровня здоровья студентов.

Из приведенного рисунка № 1 видно, что лишь немногим более 2% (2,11%) студентов оценивают уровень своего здоровья как, «неудовлетворительно», хотя среди опрошенных были студенты, полностью освобожденные от практических занятий по физкультуре, по медицинским показаниям, а также студенты специальной и подготовительной групп. «Студенты специальных медицинских групп обычно характеризуются слабым физическим развитием и низким функциональным состоянием. Они, как правило, были освобождены от уроков физкультуры в школе» [1].

Более 71% опрошенных (71,29%), оценили уровень своего здоровья на «хорошо» и «отлично». Однако, учитывая то, что опрос проводился среди всех студентов, куда входили учащиеся, полностью освобожденные от занятий физкультурой по медицинским показаниям, студенты специальной и подготовительной групп, вырисовывается картина необъективной оценки уровня своего здоровья студентами. Даже принимая во внимание юношеский оптимизм, эти показатели явно выглядят завышенными.

По-видимому, опрошиваемые находились на «ситуативном уровне, при котором отмечается отсутствие специальных знаний и интеллектуальных

способностей, представлений о социально-духовных ценностях физической культуры. Физическое совершенство характеризуется низким уровнем физического развития и несоответствием физической подготовленности возрастному эталону, отдельным индивидуальным особенностям. В целом отсутствует положительное отношение к освоению ценностей физической культуры» [4].

Вероятно объяснение, кроется в недостаточности информационно-теоретических знаний студентов, по предмету физическая культура, для объективной оценки уровня своего здоровья. Это иллюстрируется рисунком №2. На вопрос анкеты – «На Ваш взгляд теоретические занятия (лекции) по предмету физическая культура: - «нужны», - «не нужны», - мнения студентов практически разделились поровну, 49,2% ответили - «нужны» и 50,8% ответили - «не нужны».

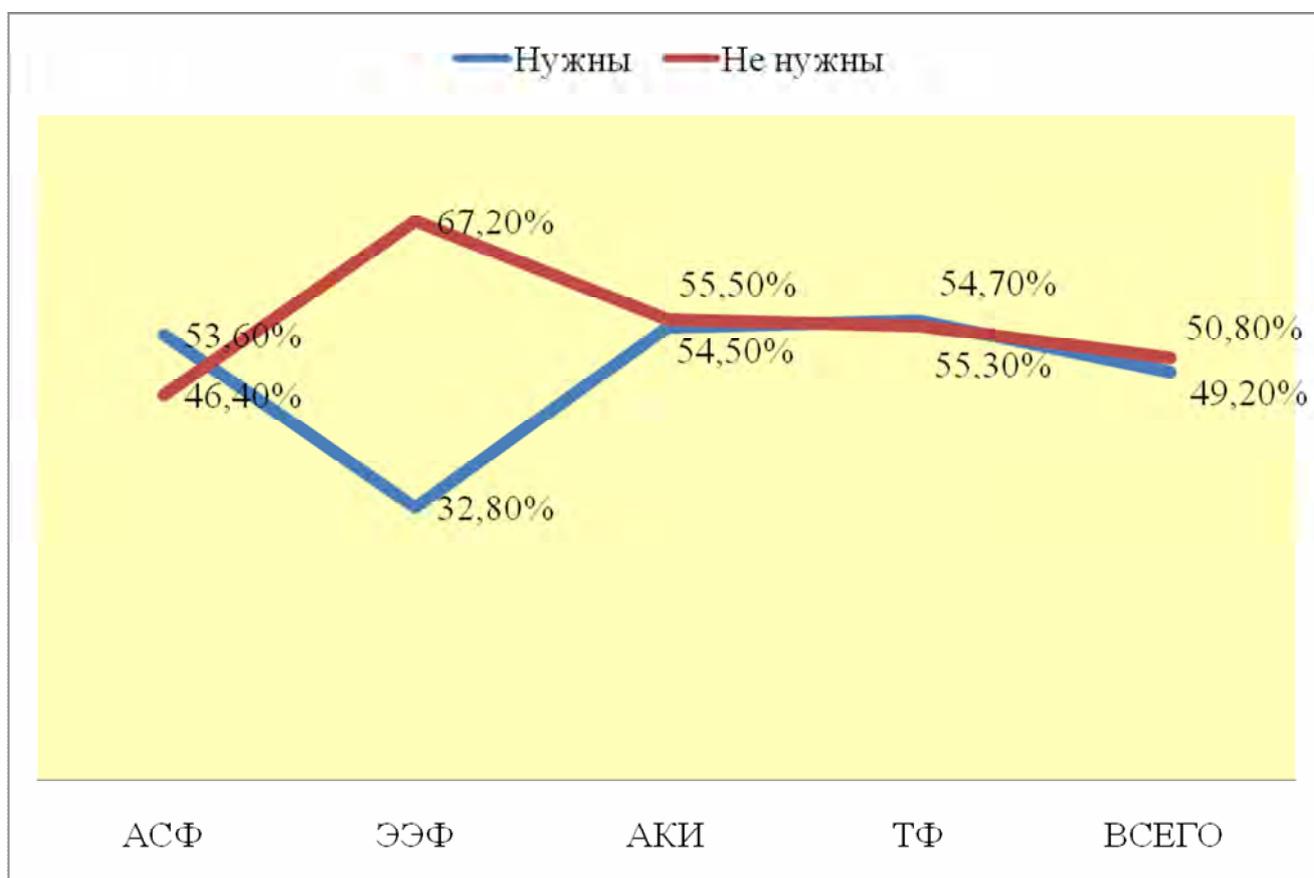


Рисунок № 2. Нужны ли теоретические занятия (лекции) по предмету «физическая культура»?

На вопрос анкеты: «Занятия по физкультуре в ВУЗе надо»: - «отменить», - «проводить 2 раза в неделю», - «проводить 4 раза в неделю», - «проводить ежедневно» - были получены следующие данные.

Недостаточная компетентность и малый набор практических навыков в деле укрепления уровня своего здоровья и повышения устойчивости организма

к стрессовым ситуациям и вредным факторам окружающей среды, у студентов, - иллюстрируется на рисунке № 3.

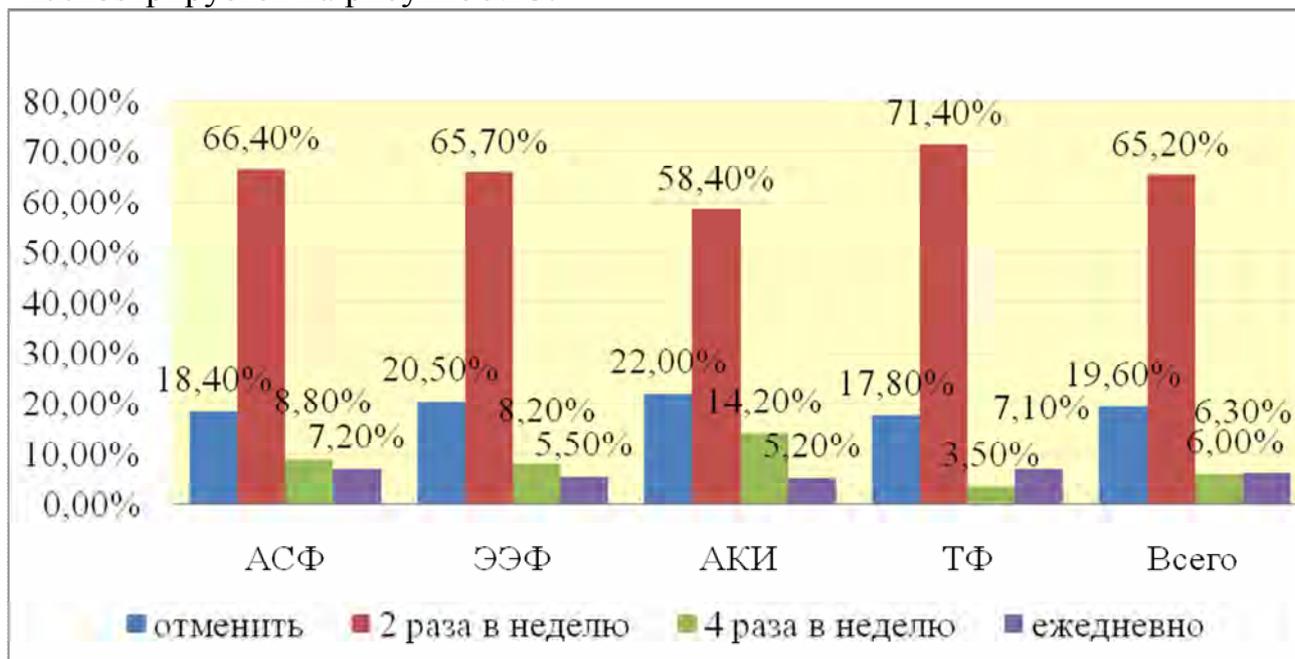


Рисунок № 3. Количество занятий по физической культуре в неделю.

Почти пятая часть студентов (19,6%) считают, что занятия физкультурой в вузе надо отменить, почти две трети (65,2%), считают, что надо заниматься 2-раза в неделю, и только одна десятая (12,3%) считают необходимым заниматься физической активностью 4 - 6 раз в неделю.

Занятия физической культурой два раза в неделю по 60-70 минут, позволяют только поддерживать уровень своего здоровья. «Наблюдения отечественных и зарубежных авторов свидетельствуют, что оптимальный режим занятий физкультурой – не менее трех раз в неделю по 45-60 мин в день. 5-12 часов в неделю для девочек и 7-15 часов занятий для мальчиков физическими упражнениями различного характера. Интенсивность занятий должна быть достаточно высокой. Средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) 140-160 ударов в минуту (уд/мин.). Если пульс ниже 130 уд/мин то нагрузка слишком мала и эффект от физкультуры минимален» [5].

Для укрепления и повышения уровня своего здоровья требуется большее количество занятий в неделю (3-5 раз) и больше времени (90-100 мин.). «Необходима более интенсивная работа, при которой используется 25-50% аэробной мощности. По рекомендации ВОЗ допустимыми считаются нагрузки, при которых ЧСС достигает 170 уд/мин» [2].

Это предположение подтверждается, ответами на следующий вопрос анкеты: «Нужна ли сдача контрольных нормативов по предмету физическая культура в вузе?» - «нужна», - «не нужна».

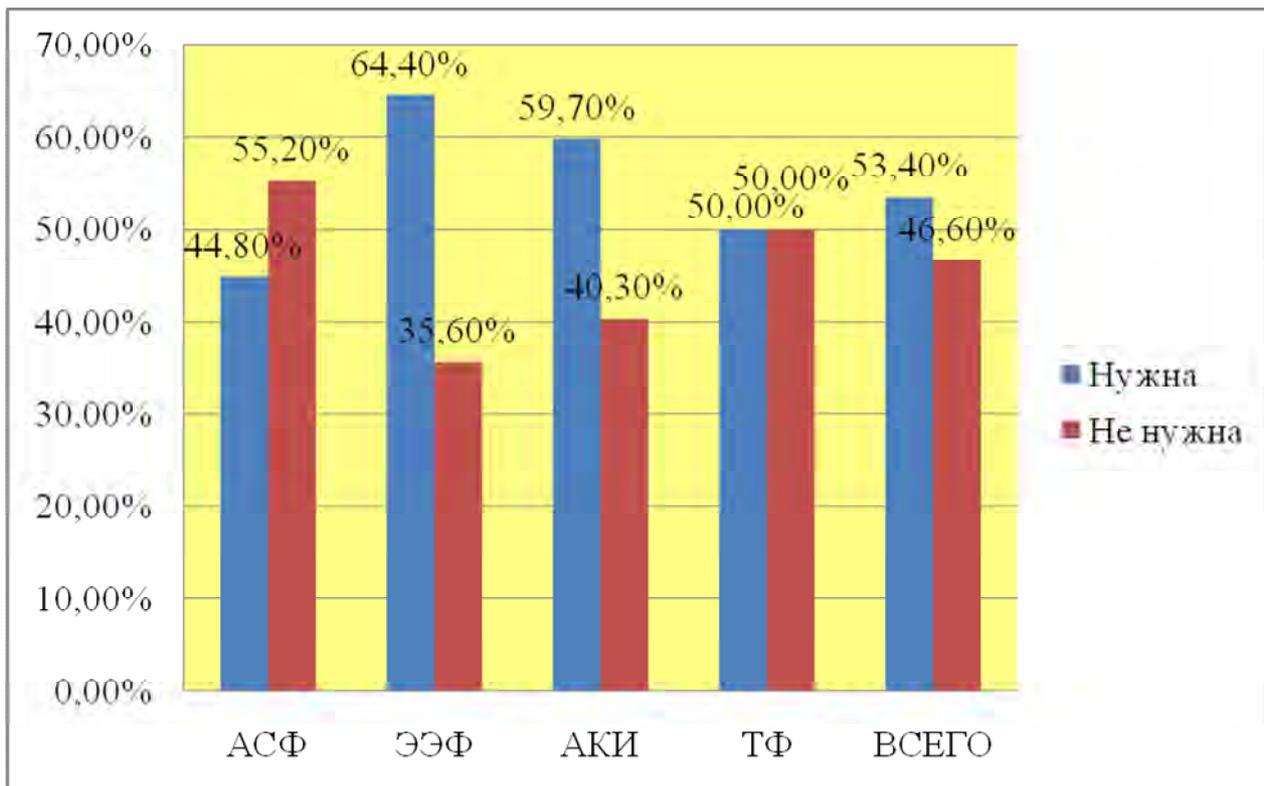


Рисунок № 4. Нужна ли, по Вашему, сдача контрольных нормативов по предмету «физическая культура» в вузе?

Лишь 53% (53,4%) студентов считают, что для оценки уровня своего здоровья необходима сдача контрольных нормативов, и почти половина опрошенных 47% (46,6%) - не хотят знать объективную оценку уровня своего здоровья.

Всё вышеизложенное позволяет сделать несколько предварительных выводов:

1. Необходимо повысить теоретические знания будущих специалистов для правильного и объективного оценивания уровня своего здоровья и способов его укрепления.

2. Плохо воспринимается студентами сдача контрольных нормативов, позволяющая более объективно подходить к оценке уровня своего здоровья.

3. Помимо академических часов занятий по предмету физическая культура в вузе (4 академических часа в неделю), надо прививать студентам сознательную необходимость дополнительных, самостоятельных занятий физической культурой, с целью укрепления своего здоровья и не допущения возможного снижения его уровня.

Список литературы

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов. Москва, 1999.- 479с.

2. **Дубровский, В.И.** Лечебная физическая культура. Учебник для вузов. 2-е издание, стереотипное. Москва, 2001. -608с.
3. **Костюченко, В. Ф., Минаев, А. В., Орехов, Е. Ф., Степанов, В. С.** Государственные стандарты высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта третьего поколения: Какими им быть? Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им.П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.
4. **Лубышева, Л.И.** Социология физической культуры и спорта: Учеб. Пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 240с.
5. **Смирнов, В.М., Дубровский, В.И.** Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. Москва, 2002.-606с.
6. **Чоговадзе, А.В.** с соавт. Спортивная медицина. Руководство для врачей. Москва, 1984.- 384с.