

Актуальные проблемы преподавания физической культуры в СПО

Проблема совершенствования физической подготовленности, здоровья студенческой молодежи остаётся важнейшей государственной проблемой. Каждое образовательное учреждение призвано содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья, которое чётко оговорено в "Законе об образовании".

В современном физкультурном образовании физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовленности студентов.

Содержание образовательной системы подразумевает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. Высокая общественная потребность в технологиях, укрепляющих и сохраняющих здоровье, как студентов, так и педагогов СПО обусловлена, прежде всего, тем, что уровень здоровья резко снизился за последние годы.

Дисциплина "Физическая культура" в среднем профессиональном образовании способствует совершенствованию физической подготовленности студента, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к выбранной профессиональной деятельности, которое осуществляется путем общих и специфических для нее закономерностей, принципов и правил.

Исходя из этого, задачами физического воспитания в Пятигорском техникуме торговли, технологий и сервиса являются развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью; занятия физкультурно-, спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение системой профессионального и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; улучшение уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов. И конечным итогом является формирование высокого уровня культуры здоровья студентов.

Чтобы правильно и эффективно совершенствовать физическую подготовленность в процессе обучения на уроках необходимо глубоко знать общие основы теории и методики этого вопроса. Однако знание теории и методики лишь основа работы. Успешный результат ее зависит от умения творчески применять знания с учетом особенностей задач физического образования студентов СПО, с учетом конкретных условий проведенных уроков.[4]

Какие же особенности надо знать и учитывать, прежде всего? Процесс физической подготовки – один из элементов единого процесса физического образования, цель которого – научить студентов самостоятельному улучшению уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности. Личность можно считать физически подготовленным, если у него быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость развиты своевременно, главное, гармонично. Дисгармония здесь такое же отклонение от нормы, как и их диспропорция в телосложении.

Основу физической подготовленности составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи положительных двигательных навыков, укрепления и сохранения здоровья студентов. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство физического воспитания. Физическая подготовленность только один из социально значимых результатов физического воспитания в среднем профессиональном образовании. [3]

Основная физическая нагрузка приходится на занятия различными видами спорта: легкая атлетика, волейбол, баскетбол. Они способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем. Для подавляющего большинства студентов наилучшими видами спорта являются спортивные игры, при которых в движение вовлекаются почти все мышечные группы тела, что способствует гармоническому развитию организма.

Достижение необходимой функциональной подготовленности организма является задачей уроков с максимальной аэробной потребляемостью. Вместе с тем, всегда необходимо учитывать тот факт, что никакие, даже самые тщательно разработанные, обобщенные программы по дисциплине, не могут учесть всего многообразия индивидуальных особенностей студента. Поэтому, каждому необходимо научиться “понимать” свой организм, “прислушиваться” к его работе, постоянно наблюдать и анализировать его реакции на всевозможные нагрузки.

Учебно-тренировочный процесс способствует улучшению координации и автоматизации мышечных движений, повышению работоспособности; развитию сообразительности, расчета, быстроты реакции, выносливости, красоты тела и духа. Усиленная мышечная работа значительно увеличивает потребность в кислороде, т. е. способствует тренировке дыхательной и сердечно – сосудистой системы, развитию сердечной мышцы и мышц грудной клетки. Мышечная работа способствует улучшению настроения, создает ощущение бодрости и в конечном итоге приводит к повышению жизнедеятельности всего организма. Преподаватели физкультуры стремятся к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. Понижение уровня физической подготовленности может привести к следующим последствиям – атрофии мышечной и костной ткани; уменьшению жизненной емкости легких; нарушении деятельности сердечнососудистой системы; застою крови в конечностях. Тренированный

студент, утомленный проделанной работой, способен быстро восстанавливать свои силы.[1]

Физическая подготовленность быстро утрачивается, если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования. Для наибольшей эффективности использования средств самостоятельной работы над своей физической подготовленностью надо четко сформулировать задания для творческой деятельности с учетом задач урока. Конкретная постановка задачи, указывающая на характер и цель предстоящей деятельности на уроке, помогает студентам более точно классифицировать выполняемые на уроке упражнения по их специфической направленности, способствует качественному предметному анализу результатов деятельности при подведении итогов.

Содержание заданий усиливает образовательную функцию урока, пополняет запас о специальных и подводящих упражнениях, а это, в свою очередь, укрепляет базу самостоятельности. Самостоятельная деятельность студентов на уроке всегда должна находиться под контролем педагога, основным средством которого являются ответы и действия студентов, аналитическая деятельность педагога по определению степени их правильности, числа и характера ошибок.

Для студентов СПО характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом. Наиболее интенсивны рост силовых показателей, выносливости и совершенствование двигательных координаций. В этом возрасте требуется особое внимание к формированию новых стимулов физического совершенствования. Основные направления физической подготовленности студента в этот период – повышение уровня силы и выносливости и достижение высокого уровня координации движений в физических, в том числе и спортивных, а для юношей и в военно-прикладных, упражнениях. Период студенчества – время бурного расцвета его физических способностей, формирования телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровню развития физических качеств. Главная задача – не опоздать с формированием физического потенциала молодого человека, ведь это теперь уже на всю жизнь. Наиболее целесообразно в этот период занятия спортом, возможно несколькими его видами. Помимо занятий физкультурой следует ходить в турпоходы, принимать участие в различных соревнованиях, заниматься помощью в домашнем хозяйстве, участвовать в коллективных играх.

Важно объяснить студентам то, какое влияние оказывает физическая подготовка на организм, каков смысл всех учебно-тренировочных процессов. Снижение интереса к традиционным формам и системам физического воспитания и недостаточная образованность в сфере физической культуры ограничивают способности студентов перейти к организации самостоятельных форм занятий физкультурной деятельностью, активно и целенаправленно использовать их в

укреплении своего здоровья, организации здорового образа жизни. В колледже создаются благоприятные условия для оздоровления студентов, максимальное их вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом, участие в спортивно-массовых мероприятиях, где студенты демонстрируют результаты своей образованности, усиливая их положительный эффект в формировании интереса к физической культуре, своему здоровью, организации своего культурного досуга.

Список литературы:

Видякин М.В. Начинающему учителю физкультуры. – Волгоград: Учитель, 2004.-154 с.

Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: метод. развития физических качеств.-М.: Лептос, 1994.– 368 с.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. Пособие для студентов СПО. – М.: Мастерство, 2002.-152 с.