

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В БЕЛОРУССКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКОНОМИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Е. И. Юсковец

Белорусский государственный экономический университет,

г. Минск, Республика Беларусь

alena.yuskovetz@yandex.ru

В статье описаны особенности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура и спорт» и студенческого спорта в Белорусском государственном экономическом университете. Отмечены достижения в студенческом спорте, выявлены актуальные вопросы и обоснованы предложения по их реализации.

The article describes the features of the educational process on the subject of «Physical culture and sport» and student sports in the Belarusian state economic University. The achievements in student sports are noted, the current issues are identified and the proposals for their implementation are substantiated.

Ключевые слова: студенческий спорт; спортивные соревнования; образовательные технологии.

Keywords: student sports; sporting events; educational technology.

Введение. Состояние физической культуры и спорта, и спортивные достижения характеризуют уровень социально-экономического развития государства. Как в Республике Беларусь в целом, так в учреждениях высшего образования государством уделяется много внимания, как по развитию массового спорта, так и спорта высших достижений.

В Белорусском государственном экономическом университете (БГЭУ) образовательному процессу и оздоровительным технологиям посредством физической культуры и спорта и развитию студенческого спорта уделяется большое внимание.

Цель и задачи исследования – обобщение опыта организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» и студенческого спорта в Белорусском государственном экономическом университете.

Методы исследования: наблюдение, изучение учебно-методической литературы и протоколов соревнований, систематизация и интерпретация полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Технология образовательного процесса по предмету «Физическая культура» в университете предусматривают свободу выбора видов спорта и спортивных специализаций для студентов. На кафедре физической культуры и экономики спорта (ФКиЭС) студентам I курса в начале учебного года, после теоретико-методической подготовки предлагается

самостоятельно выбрать вид спорта, или иную форму двигательной активности (танцевальная аэробика, оздоровительное плавание, группы общей физической подготовки) для систематических занятий на период обучения в университете.

Из числа студентов основного и подготовительного медицинских отделений формируются специализации по видам спорта, которые в свою очередь являются резервом в сборные команды университета.

Наличие хорошей спортивной базы позволяет формировать учебные группы атлетической гимнастики и фитнеса, основная задача которых – общая физическая и профессионально-прикладная подготовка студентов.

На занятиях специализированных групп лёгкой атлетики в целях повышения функциональных возможностей занимающихся, широко применяется такая форма, как кардиофитнес, основу которых составляют беговые и прыжковые упражнения в различных вариациях и разных зонах интенсивности. Занятия проводятся круглый год на открытом воздухе, что способствует формированию и совершенствованию адаптационных возможностей организма студента к неблагоприятным факторам окружающей среды (перепады температуры, влажность, ветер, атмосферное давление, естественное ультрафиолетовое облучение). Так как занятия проходят не на стадионе, а в парковой зоне у водоёма, то параллельно с закаливанием и решением основных образовательных задач, студенты имеют возможность на учебных занятиях общения с природой, что так же благотворно влияет на их психоэмоциональное состояние.

Современный плавательный бассейн даёт возможность готовить как высококвалифицированных спортсменов, так и обучать студентов начальным навыкам в плавании. Занятия в водной среде со студентами специального медицинского отделения позволяют достаточно эффективно решать вопросы рекреации.

В университете широко культивируются и игровые виды спорта: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол и настольный теннис. Как фактор, совокупность хороших игровых залов, наличия талантливых студентов-спортсменов, профессионализма и мастерства педагогов, позволяют в игровых видах добиваться лидирующих позиций в программе Республиканской универсиады на протяжении многих лет.

Хороший борцовский зал обеспечивает разнообразные возможности для студентов, как для начальной подготовки по избранному виду борьбы, так и совершенствования спортивного мастерства в избранной дисциплине на высоком профессиональном уровне. В университете культивируется 6 видов борьбы: самбо, дзюдо, каратэ, борьба греко-римская, борьба вольная и таэквондо.

Помимо этого, в университете широко культивируется достаточно популярная среди студенток форма организации практических занятий, как танцевальная аэробика. Следует отметить, что в университете по традиции ежегодно проводится фестиваль танцевальной аэробики «Аэромакс», первенство специализации, первенство среди факультетов.

Как уже отмечено, из наиболее подготовленных студентов, имеющих спортивные разряды, формируются группы спортивного совершенствования. Всего сформировано и работают 33 таких групп по разным видам спорта. Зачисление студентов в группы спортивного совершенствования добровольное,

так как учебно-тренировочные занятия предполагают достаточно высокие физические нагрузки и требуют дополнительной затраты свободного времени. Занятия организуются вне сетки учебного расписания и в большем объеме, чем это предусмотрено программой по учебной дисциплине «Физическая культура». Основная задача групп спортивного совершенствования – подготовка и представление университета на различных спортивных мероприятиях.

Спортивное соревнование является одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы, как в университете, так и студенческой молодёжи в целом. В системе физического воспитания студентов высшей школы спортивные соревнования, как способ демонстрации, сравнения, оценки спортивных достижений и соревновательной борьбы, и оценки результатов в соответствии с установленными правилами, имеют большое значение. Результаты спортивных соревнований – это показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на учебно-тренировочных занятиях. Соревнования выступают не только как метод контроля эффективности учебно-тренировочного процесса, но и как формы оздоровления и определения уровня спортивной подготовки, и как средство, мотивирующее к совершенствованию общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки студентов.

Студенческие команды университета на высоком профессиональном уровне систематически участвуют в Республиканской студенческой универсиаде. Анализ итоговой таблицы командных результатов последних лет свидетельствует, что университет уверенно занимает лидирующую позицию среди высших учебных учреждений Беларуси по II группе (университетов, не имеющих спортивных факультетов): 2010–2018 гг. – первые общекомандные места.

По 12 видам спорта в университете проводится первенство спортивных специализаций, по 13 видам – спартакиада среди сборных команд факультетов, где могут принять участие все желающие при условии определённого уровня специальной спортивной подготовки.

Лучшие спортсмены университета защищают честь университета и республики на Всемирной универсиаде студентов и других международных спортивных форумах. Яркими представителями университета в разные годы были: Герой Беларуси, четырехкратная Олимпийская чемпионка по биатлону Дарья Домрачева, Олимпийская чемпионка Надежда Скардино, серебряный призер по плаванию Олимпийских игр 2012 г. в Лондоне Александра Герасименя, Олимпийский чемпион 2008 г. по гребле на байдарках и каноэ Александр Богданович, трехкратная Паралимпийская чемпионка 2018 г. Светлана Сахоненко и многие другие атлеты.

Самостоятельные занятия – еще одна из форм спортивной подготовки. Двигательная активность в свободное от учёбы время – неотъемлемая часть физического воспитания студентов. Осознавая всю ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья, многие студенты университета занимаются самостоятельно как на базе спортивных объектов университета, в спортивных комнатах по месту жительства в общежитиях, так и на спортивных объектах города. Помимо академических учебных часов по физической культуре, сту-

денты дополнительно занимаются атлетической гимнастикой в тренажёрном зале, посещают бассейн, бегают кроссы, ездят на велосипеде и т. д. Особенно большое число активно занимающихся самостоятельно среди студентов старших курсов, которые завершили академический курс по предмету «Физическая культура».

Такая форма организации физической активности проходят на самодеятельной основе, без каких-либо условий и ограничений для студента, обоснованная на личных мотивированных потребностях. Самоподготовка позволяет тренироваться в удобное и оптимальное для студента время. В ходе анкетного опроса ($n = 249$) были выявлены такие мотивации к самостоятельным занятиям, как: 1) поддержание и общее укрепление здоровья (повышение морфофункциональных возможностей организма); 2) коррекция недостатков физического развития; 3) подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками; 4) достижение наивысших спортивных результатов; 5) активный отдых.

Значительная часть студентов воспринимают занятия физической культурой и спортом именно как активный отдых, как средство «разрядки» от умственного аудиторного учебного труда. Возможность выбора студентами различных видов физической активности и видов спорта, только стимулирует их интерес к таким занятиям, а, следовательно, и позитивный результат. На свободный выбор вида двигательной активности влияют многие факторы, и прежде всего темперамент человека, его эмоциональное состояние, жизненные установки, мотивы, потребности.

Если студент проявляет интерес к самостоятельным занятиям, то такие занятия, несомненно, приносят большую пользу. Задача педагогов кафедры – дать профессиональные рекомендации студентам при выборе видов и форм самостоятельных занятий физической культурой и спортом. В этом случае очень важен индивидуальный подход к каждому студенту, при котором необходимо учитывать не только состояние здоровья, уровни физического развития и физической подготовки, но и типы высшей нервной деятельности и темперамент.

Так, студентам с легковозбудимыми типами характера (темперамент холерика или сангвиника) предлагаем игровые виды спорта, единоборства и другие скоростно-силовые виды двигательной активности, где ситуация каждое мгновение меняется и нет монотонности.

Усидчивым студентам с флегматическим темпераментом, склонным к однородной работе, способным выполнять тяжёлую монотонную физическую работу на протяжении длительного времени наиболее приемлемыми будут виды спорта с преимущественным преобладанием выносливости, такие как бег на длинные дистанции, велопрогулки, плавание, лыжный спорт, катание на роликах, скандинавская ходьба и туристические походы.

Меланхолики в большинстве своём замкнуты в себе, малообщительны, чрезмерно чувствительны к мнению окружающих, по возможности пытаются избегать коллективных занятий, поэтому им рекомендуем индивидуальные занятия соответствующими видами двигательной активности без внешних отвлекающих факторов.

Такая система организации студенческого спорта в университете по предмету «Физическая культура» успешно функционирует благодаря подбору и профессиональной работе профессорско-преподавательского состава кафедры. Следует отметить, что кафедре ФКиЭС представляют 18 мастеров спорта, 2 мастера спорта международного класса, в том числе Олимпийская чемпионка 1980 г. по баскетболу Татьяна Белошапко и много других высококвалифицированных специалистов.

Выводы. Таким образом, администрацией университета, кафедрой физической культуры и экономики спорта и спортивным клубом университета, созданы достаточно благоприятные условия для студентов в сфере оздоровления и повышения спортивного мастерства средствами физической культуры и спорта. Отличительной особенностью организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» является узкая направленность спортивной специализации или формы двигательной активности. Такой подход позволяет более углубленному совершенствованию в избранном виде спорта. Тем не менее, узкая специализация в учебных группах, не имеющих спортивной квалификации на уровне спортивного разряда, не позволяет разнообразить обучение и совершенствование целого комплекса двигательных навыков и всестороннее развитие физических качеств, что целесообразно как с профессионально-прикладной точки зрения, так и с позиции оздоровления организма.

Организационные особенности студенческого спорта в университете заключаются в том, что студенты имеют возможность заниматься избранным видом спорта в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура». Так же созданы условия для занятий спортом в свободное от академических занятий время в спортивных секциях и группах спортивных специализаций. Тем не менее, в университете потенциал студенческого спорта не реализован в полной мере. В целях дальнейшего развития таких видов спорта как лёгкая атлетика, лыжный спорт, биатлон, триатлон необходимо организовывать и проводить соревнования по этим видам спорта в университете среди факультетов и студенческих общежитий. Как известно, в условиях состязаний студенты более полно демонстрируют свои потенциальные возможности. Поэтому, организация и проведение массовых соревнований среди команд факультетов по лёгкоатлетическому кроссу, лыжному спорту, биатлону, зимнему многоборью «Здоровье», способствовали бы популяризации и привлечению студентов к занятиям традиционными и массовыми видами спорта. Такой подход позволит дальнейшему развитию и росту студенческого спорта в университете, формированию их профессионально-прикладных компетенций, сохранению и укреплению здоровья будущих специалистов.