

СОСТОЯНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Берест Ю.К., доцент

В период независимости Украины физкультурное движение вступило в новый этап своего развития, конечная цель состоит в том, чтобы превратить занятие физическими упражнениями, спортом, туризмом в потребность каждого человека.

Для осуществления этой цели важная роль отводится высшим учебным заведениям Украины. Внимание кафедр физического воспитания, спортивных клубов и всех общественных организаций вуза акцентировано на повышение качества физкультурно-массовой и оздоровительной работы, совершенствование учебного процесса.

Программой физического воспитания предусмотрены обязательные занятия на всем протяжении теоретического обучения в вузе (четыре часа в неделю). Но не всегда это выполняется. На основе программы разработаны учебные и рабочие планы. Негативными моментами, по нашему мнению, является слабая посещаемость учебных занятий, отсутствие знаний, информации по формам самостоятельных занятий, низкий социальный престиж собственного здоровья, отсутствие условий для самостоятельных занятий, отсутствие психологического саморегулирования, низкий уровень физического состояния значительной части студентов, отсутствие рационального питания.

Обобщение практического опыта и социологических материалов позволяет выделить в целом два альтернативных направлений развития физического воспитания в вузе. Первое – сохранение обязательных занятий с объемом физической нагрузки 4 часа в неделю. Второе – отказ от обязательных занятий. Переход на 3-4 курсах на секционную работу. При отказе от обязательных занятий и переходе на секционную работу студентов старших курсов основной упор должен делаться на сознательное отношение к своему здоровью, на самостоятельное исполнение упражнений, широкую и работоспособную сеть массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых общественными организациями. На сегодняшний день нельзя считать второй вариант жизнеспособным из-за реального низкого уровня физической культуры студентов. Отказ

от обязательных занятий в связи с этим следует считать преждевременным.

Опыт нашей работы свидетельствует о целесообразности проведения на 4 курсах обязательных занятий. На старших курсах (4-5 курсах) оправдан факультативный подход с выбором самой студенческой группой формы проведения занятий. Педагогический опыт подтверждает, что для подготовки студентов к самостоятельным занятиям им необходимо привить понимание важности подобных занятий, дать ориентиры в выборе форм оздоровительных занятий. На это уходит не менее 3,5 года.

Для широты физического образования студента в рабочую программу должны быть включены, по нашему мнению, следующие разделы: оценка физического состояния, уровень физической подготовленности, факторов риска студенческого здоровья, обучению умению самостоятельно использовать простейшие средства физической культуры, обучение простейшим способам саморегулирования психического состояния; подготовка за 2-3,5 года нормативов программы; обучение приёмом само массажа; обучение приёмом закаливания; ознакомление с принципом рационального питания; теоретическая подготовка и др.

В заключение следует отметить, что сочетание различных форм проведения занятий способствует повышению теоретической и физической активности преподавателей и студентов в учебном процессе.

ОСОБЕННОСТИ САМООРГАНИЗАЦИИ НА БИОЛОГИЧЕСКОМ УРОВНЕ

Борщ С.М., медицинский институт, ЛД-508

Синергетические подходы к биологическим процессам реализуются со всевозрастающей эффективностью. Происхождение жизни и молекулярной асимметрии, добиологическая эволюция, периодические биологические процессы, морфогенез, возникновение иммунитета – во всех этих областях физика раскрыла сущность явлений. Не подлежит сомнению, что организм, вид популяции, биосфера, представляют собой диссипативные структуры – открытые системы, далекие от равновесия.

Модели таких систем описываются нелинейными дифференциальными уравнениями. Их анализ показывает, что при