

## ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВУЗОВСКОЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

В действующей примерной программе для вузов неверно определены функции кафедры физвоспитания в вопросах организации и проведения спортивно-массовых мероприятий во внеучебное время. Там сказано, что кафедра всего лишь помогает спортивному клубу организовывать и проводить эти мероприятия. В действительности же кафедра является не помощником, а непосредственным организатором спортивно-массовой работы в вузе. Для этого на кафедре назначается преподаватель, ответственный за спортивно-массовую работу, а на факультетах массовой и спортивной работой руководят преподаватели той же кафедры физвоспитания. В сущности, кафедра может обойтись и без спортивного клуба, так как она в состоянии сама решать и учебные, и спортивные вопросы. Спортивные клубы в вузах в полной мере будут востребованы тогда, когда будут упразднены кафедры физвоспитания (а дело идет к этому).

В программе не сказано, допускается или нет в основном учебном отделении проведение занятий в составе штатной учебной группы. Между тем проведение занятий в составе штатной группы способствует сплочению коллектива, создает наиболее благоприятные условия для подготовки группы к массовым соревнованиям, облегчает контроль за посещаемостью занятий, уменьшает учетную документацию на кафедре и позволяет закрепить преподавателя за определенным факультетом и курсом.

Предлагаемая минвузовской программой методика выставления общей оценки по среднему количеству очков несовершенна: за этим показателем скрываются серьезные недостатки в оценке подготовленности студента. Например, студент был проверен по четырем упражнениям и получил следующие оценки в очках: 5, 5, 1, 1. Сумма очков – 12, среднее количество очков – 3. Выходит, что этому студенту надо выставить общую оценку «4». Как же так? Студент в двух упражнениях из четырех показал откровенно слабые результаты (скажем, всего 2 раза поднял ноги к перекладине и смог проплыть всего лишь 50 м без учета времени), а ему выставляется

оценка «4». Данная оценка искажает уровень физической подготовленности студента.

Наиболее объективным подходом к выставлению общей оценки за практическую подготовленность является система, где общая оценка складывается из частных оценок, полученных за выполнение каждого упражнения:

«Отлично» – если половина и более оценок «5», а остальные «4»;

«Хорошо» – если половина и более оценок «4» и «5», а остальные «3»;

«Удовлетворительно» – если все оценки «3» или если одна оценка «2» при наличии хотя бы одной оценки «4» или «5».

**АЧКАСОВ В. В.**

### **ПОДДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

С середины 20-х гг. прошлого столетия в результате социального прогресса началась научно-техническая революция (бурное развитие науки и техники) и как следствие начался лавинообразный рост объема информации, продолжающийся и по сей день. Однако насколько мы, преподаватели и студенты вузов, умственно и физически готовы к работе с этим гигантским объемом знаний? Для студентов 1-2-х курсов сегодня в расписание занятий включена физическая культура (4 часа в неделю), существенно помогающая поддержать на лекциях и семинарах физическую и умственную работоспособность. Но что делать в дни, когда занятий физкультуры нет или если студенты освобождены от нее, не говоря уже о старшекурсниках и педагогах? Конечно, можно порекомендовать занятия в секциях и спортивных клубах после обучения, но как показывает практика, на это очень часто не хватает времени, а иногда и сил.

Целью нашей работы явился подбор методов физической реабилитации, которые позволили бы поддерживать физическую и умственную работоспособность как во время обучения в вузе, так и при самоподготовке дома.

Для отбора методик использовались: портативный компьютер – iRU (ноутбук, модель Intro-2315COMBO), аппарат для оценки функционального состояния целостного организма по биоло-