

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Гурьев Сергей Владимирович

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания. Российский государственный профессионально-педагогический университет. Екатеринбург, Россия.

Email: sergeyguriev@mail.ru

PEDAGOGICAL ASPECTS OF FORMATION OF IMPROVING PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY

Guriev Sergey Vladimirovich

Russian State Vocational Pedagogical University. Ekaterinburg, Russia. Email: sergeyguriev@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Гурьев С. В. Педагогические аспекты формирования оздоровительной физической культуры в вузе // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — № 2 (13). — С. 32–38. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Guriev S. V. Pedagogical aspects of formation of improving physical culture in the university. Health, Physical Culture and Sports, 2 (13), pp. 32–38 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 13.02.2019

Принято к публикации / Accepted 11.03.2019

Аннотация. Статья содержит теоретический и методико-экспериментальный материал по проблеме определения педагогических аспектов как фактора развития физической культуры оздоровительной направленности со студентами 1–2 курсов вуза, занимающихся в учебное время по программе дисциплины в специально-медицинских группах. Изучены вопросы мотивации, интересов и особенностей организации занятий оздоровительной физической культурой.

В укреплении здоровья и гармоничном развитии личности с каждым годом возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. На службу человеку ставятся достижения науки, которые обеспечивают его благополучие и благосостояние. Однако, развивая науку, познавая законы природы и используя их в своих интересах, человек так и не стал властелином над самим собой. Развитие, рост и изменения современного общества, а также переход высшего образования к личностно-ориентированной педагогике с каждым годом вызывают необходимость изменения акцентов в исследовательской деятельности физической культуры и спорта. Уровень здоровья современных студентов требует серьезного подхода к решению проблемы формирования оздоровительной физической культуры в условиях вуза.

Под воздействием физических упражнений происходит адаптация организма любого человека к проявлениям факторов внешней среды. Полученные экспериментальные данные могут оказать стимулирующее влияние на организацию двигательной активности студентов специальной медицинской группы, следовательно, на уровень их физической подготовленности. Можно сделать заключение, что двигательная функция человеческого организма является основной для повышения работоспособности в любом виде деятельности, в том числе и умственной, поэтому её необходимо постоянно совершенствовать.

Результаты проведённого эксперимента подтвердили эффективность предложенных автором рекомендаций к занятиям физической культурой в специальных медицинских группах, позволяют расширить возможности учебно-воспитательного процесса по формированию у студентов навыков здорового образа жизни.

Ключевые слова: студенты, педагогические аспекты, физическая культура, оздоровительная направленность, мотивация, здоровый образ жизни, физическая подготовленность.

Abstract. Article Guryev S. V. "Pedagogical aspects of the formation of recreational physical culture in the university" contains theoretical and methodological and experimental material on the problem of determining pedagogical aspects as a factor in the development of physical culture of health-improving orientation with university students of 1–2 courses engaged in study time, according to the program of discipline in specially medical groups. This material examines the issues of motivation, interests and features of the organization of classes of recreational physical culture.

In strengthening the health and harmonious development of the personality, the importance of physical culture and sports increases every year, introducing them into everyday life. The achievements of science, which ensure its well-being and well-being, are undoubtedly placed at the service of man in our society. However, developing science, cognizing the laws of nature and using them to their advantage, man did not become a master of himself. The development, growth and changes of modern society, as well as the transition of higher education to student-centered pedagogy, every year make it necessary to shift the emphasis in the research activities of physical culture and sports. The level of health of modern students requires a serious approach to solving the problem of the formation of recreational physical culture in a university

Under the influence of physical exercises, an adaptation of the organism of any person to the manifestations of environmental factors occurs. The experimental data obtained will help to exert a stimulating effect of the organized physical activity of students of a special medical group on the level of physical fitness. It can be concluded that the motor function of the human body is essential for improving performance in any kind of activity, including mental activity, and it must be constantly improved.

The results of the experiment confirmed the effectiveness of the recommendations made by the author for physical culture classes in special medical groups and allow expanding the possibilities of the educational process for developing students' skills of a healthy lifestyle.

Keywords: students, pedagogical aspects, physical training, improving orientation, motivation, healthy lifestyle, physical fitness.

Актуальность. В укреплении здоровья и гармоничном развитии личности с каждым годом возрастает значение физической культуры и спорта, необходимость их внедрения в повседневную жизнь.

На службу человека в нашем обществе, несомненно, ставятся достижения науки, которые обеспечивают его благополучие и благосостояние. Однако мы можем наблюдать определенные издержки научной деятельности. Развивая

науку, познавая законы природы и используя их в своих интересах, человек так и не стал властелином над самим собой. Развитие, рост и изменения современного общества, а также переход высшего образования к личностно-ориентированной педагогике с каждым годом вызывают необходимость изменения акцентов в исследовательской деятельности физической культуры и спорта. Уровень здоровья современных студентов требует серьезного подхода к решению проблемы формирования оздоровительной физической культуры в условиях вуза [1; 2].

На протяжении многих десятилетий решается проблема подъёма уровня физическо-го воспитания и культуры студенческой молодёжи. Чтобы привлечь студентов университета к активным занятиям физической культурой и спортом, необходимо понять, каково отношение студентов к этому социальному явлению. Важное значение имеют ценностные ориентации, стимулы, мотивы, особенности структуры организации физической культуры в вузе [2].

Уровень здоровья каждого человека зависит от образа его жизни. В наши дни предъявляются всё более высокие требования к поиску наиболее оптимальных средств оздоровительной физической культуры. Кроме этого, необходимо определить цель, которая бы являлась наиболее значимой для каждого студента, занимающегося физическими упражнениями. Большую роль в этом процессе играет пропаганда принципов здорового образа жизни человека, его занятия физической культурой [3–5].

Основы культуры занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности закладываются именно в период обучения в школе и вузе. Несмотря на разрабатываемые программы, полезность занятий, широкомасштабные мероприятия, занятия физической культурой среди населения имеют ещё недостаточно массовый характер. Можно выделить несколько причин, которые сдерживают развитие физической культуры оздоровительной направленности. В большинстве случаев одна из основных причин — неудовлетворительная материально-техническая база. К другим причинам можно отнести, например, вынужден-

ные посещения занятий по физической культуре в вузе с целью получения обязательного зачёта, а также прекращение физической нагрузки после завершения обязательной учебной программы [5].

Важнейшая обязанность каждого государства — забота о здоровье своего населения. Охрана здоровья населения является обязанностью всех государственных органов, предприятий, учреждений и организаций. Эти слова внесены в Конституцию РФ. Если анализировать состояние здоровья и физическое развитие студенческой молодёжи, то можно отметить, что существенных улучшений за последние годы не отмечается. С каждым годом увеличивается количество студентов с различными заболеваниями, которые занимаются физической культурой в специальных медицинских группах (СМГ). Организм человека растёт на протяжении всей жизни, поэтому особенно нуждается в мышечной деятельности. Недостаточная двигательная активность, низкая интенсивность физических нагрузок приводят к развитию целого ряда заболеваний. Разорвать этот замкнутый круг можно только с помощью научно обоснованной организации физической культуры оздоровительной направленности [1].

Таким образом, определение педагогических аспектов как фактора организации оздоровительной физической культуры в вузе является актуальным исследованием нашей работы. Организация оздоровительной физической культуры в вузе поможет оптимизировать студентам их образ жизни, улучшить состояние здоровья.

Цель настоящей работы — выявление некоторых педагогических аспектов, которые способствовали бы формированию у студентов мотивационного отношения к своему здоровью.

Задачи исследования: изучить причины снижения уровня физкультурно-спортивной активности студентов; выявить интересы, мотивы и особенности организации физической культуры оздоровительной направленности; разработать программу по оздоровительной физической культуре.

К методам исследования можно отнести теоретический анализ литературных источников, интернет-ресурсов, педагогические наблюдения, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент, статистические методы обработки экспериментальных данных.

Многие студенты, приходя учиться в вуз, имеют уже хронические заболевания, различные патологии в развитии, низкий уровень физической подготовленности. Всё это впоследствии отражается на низком уровне работы многих систем организма, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Из-за малой двигательной активности значительно снижается сопротивляемость организма к внешним факторам среды, понижается и ослабляется иммунитет, организм больше подвержен инфекционным и простудным заболеваниям. И для того, чтобы нейтрализовать перечисленные выше отрицательные явления, которые развиваются чаще при занятии умственным трудом, возникает единственная возможность — занятия активной физической деятельностью. В этом и заключается положительное влияние физической культуры оздоровительной направленности как фактора всестороннего развития студенческой молодежи.

Чтобы решить основную задачу физического воспитания для студентов с различными патологиями развития, в вузе организуются специальные медицинские группы, в которых широко используются разнообразные средства физической культуры. В каждой из медицинских групп используется почти все средства, методы и формы организации деятельности, применяемые в основной группе, за небольшим исключением [9; 10].

Изложение результатов исследования.

С целью изучения вопросов мотивации, интересов и особенностей организации занятий физической культурой оздоровительной направленности было проведено анкетирование со студентами кафедры профессиональной педагогики и психологии Российского государ-

ственного профессионально-педагогического университета. Всего было опрошено 73 студента первого и второго курсов. Анкетирование проводилось среди студентов основной и специально-медицинской групп. Это позволило нам сделать более реальный анализ физкультурно-спортивной активности студентов, выявить спортивные интересы, мотивы и причины, которые сдерживают их массовое вовлечение в активные занятия физическими упражнениями. В результате анкетирования нами было установлено, что основная масса студентов проявляет достаточно высокий интерес к спортивной информации: 83,7% смотрят передачи спортивного характера по телевидению и интернету; 46,8% читают спортивные новости в интернет-ресурсах; 28,9% принимают участие в спортивных соревнованиях факультета, университета и города.

Результаты опроса свидетельствуют о высоком уровне вербального интереса студентов инженерно-технического института к физической культуре и спорту: 74,8% юношей и 21,3% девушек выражают желание заниматься секционными занятиями оздоровительной направленности университета и других физкультурно-спортивных организаций. Несмотря на достаточно высокий уровень желания заниматься физической культурой и спортом не сопровождается реальной активностью в занятиях ими. Только 18,7% студентов первого и второго курсов отметили, что регулярно занимаются физическими упражнениями, кроме занятий физической культурой в рамках учебного плана вуза. Основной формой занятий физической культурой оздоровительной направленности в вузе являются занятия по физической культуре в учебное время (три раза в неделю по 90 минут) [4].

Кроме основных занятий в учебное время в университете организованы спортивные секции по различным видам спорта (100 часов в год). В результате анкетирования мы выявили показатели занятости студентов 1–2 курсов в спортивных секциях (см. табл.).

Занятия студентов первого и второго курсов физической культурой и спортом (% к числу опрошенных)

№	Вид спортивной деятельности	Всего	Первый курс	Второй курс
1	В спортивных секциях университета	14,6	13,5	10,5
2	В группах оздоровительной направленности	14,1	11,1	10,0
3	Самостоятельные занятия	8,0	3,2	3,6
4	В физкультурно-спортивных организациях	6,0	4,2	1,2

Как видно из таблицы, наблюдается тенденция к снижению спортивной активности на втором курсе. Больше количество второкурсников предпочитают заниматься физическими упражнениями самостоятельно. Исследуя мотивы приобщения к занятиям физической культурой оздоровительной направленности, мы пришли к выводу, что преобладающим оказался оздоровительный мотив (40,9%); далее отдых и развлечения (20,4%); повышение умственной и физической работоспособности (18,3%); желание совершенствоваться физически (5,9%); приобщение к спорту друзьями (6,2%); желание участвовать в соревнованиях и добиться успехов в спорте (8,3%).

Кроме этого, в ходе нашего исследования были выявлены причины, которые снижают уровень физкультурно-спортивной активности студентов кафедры профессиональной педагогики и психологии. К ним относятся: низкая материально-техническая база спортивных секций и недостаток спортивных сооружений (25,8%); усталость после учёбы (20,7%); недостаток свободного времени (37,8%); ослабленное здоровье (5,2%); отсутствие желания и интереса к спорту в принципе (7,8%); низкая организация занятий (3,5%). После данного опроса несомненный интерес вызвали предложения студентов, направленные на улучшение организации занятий физической культурой оздоровительной направленности в вузе. В число таких предложений вошли: расширение сети спортивных сооружений (68,0%); строительство нового, усовершенствованного стадиона и площадок (42,0%); спортивных залов (19,1%); приобретение качественного инвентаря (32,0%); усиление пропаганды здорового образа жизни (22,0%).

С целью решения поставленных нами в данном исследовании задач по выявлению

влияния оздоровительной физической культуры на организм студентов вуза, занимающихся в специальной медицинской группе, преподавателями кафедры физического воспитания был проведён педагогический эксперимент в период с марта по ноябрь 2018 г. Летний период этого же года был задействован для самостоятельных занятий физическими упражнениями. В данном эксперименте приняли участие студенты первого и второго курсов. Всего было обследовано 28 студентов СМГ, из них 18 юношей и 10 девушек, средний возраст студентов 18,3 года. Студенты СМГ (28 человек) — экспериментальная группа. В нашем эксперименте мы использовали методы антропометрических измерений и контрольные испытания по физической подготовленности. После этих измерений мы сравнили результаты показателей до и после эксперимента.

Для определения уровня физической подготовленности нами были проведены контрольные тесты по физической культуре с критериями оценки, соответствующими учебной программе по дисциплине. Кроме контрольных тестов были использованы методы антропометрических измерений (рост, вес, объем грудной клетки) [4; 9].

Для математической обработки результатов данного исследования мы использовали t-критерий Стьюдента. После предварительного измерения уровня физической подготовленности и антропометрических показателей мы предложили ввести в программу занятий по физической культуре комплекс упражнений, направленный на воспитание выносливости, ловкости, гибкости. Были рекомендованы следующие упражнения: бег на длинные дистанции (до 3000 м); бег на короткие дистанции (60, 100 м); подвижные игры с элементами техники спортивных игр; упражнения стрей-

чинга, степ-тесты, самостоятельные занятия в летний период: йога, плавание, пеший туризм. По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование. Анализ полученных данных в ходе исследования выявил прирост по всем показателям физического развития (у девушек в беге на 9%, в упражнениях силового характера — 21,3%; у юношей в беге на 11,5%, в упражнениях силового характера на 37,5%). Произошёл значительный прирост в антропометрии (у девушек снижение веса по сравнению с началом эксперимента на 8,4%; у юношей увеличение разницы в объеме грудной клетки на 39,2%).

Проанализировав результаты эксперимента и литературные источники, мы можем сделать следующие выводы:

1. К основным педагогическим факторам формирования у студентов положительной мотивации к своему здоровью относятся:

- увеличение внеурочных спортивно-массовых мероприятий в вузе;
- создание новых спортивных секций и внеурочных специальных медицинских групп;
- высокий уровень материально-технической базы для занятий физической культурой.

2. Основными направлениями в организации физической культуры оздоровительной направленности относятся: оздоровительный бег, подвижные и спортивные игры во время заня-

тий физической культурой в рамках расписания, йога, плавание и пеший туризм как дополнительное средство физического воспитания.

3. Двигательные действия и физические упражнения играют большую роль во взаимодействии студента с внешней средой. Выполняя сложные и разнообразные движения, студент может осуществлять учебную, а в дальнейшем и трудовую деятельность, общаясь с другими людьми.

Под воздействием физических упражнений происходит адаптация организма любого человека к проявлениям факторов внешней среды. Полученные экспериментальные данные помогут оказать стимулирующее влияние организованной двигательной активности студентов специальной медицинской группы на уровень физической подготовленности. В силу всего сказанного выше можно сделать заключение, что двигательная функция человеческого организма является основной для повышения работоспособности в любом виде деятельности, в том числе и умственной, и её необходимо постоянно совершенствовать.

Результаты проведённого нами эксперимента подтвердили эффективность предложенных нами рекомендаций к занятиям физической культурой в специальных медицинских группах и позволили расширить возможности учебно-воспитательного процесса по формированию у студентов навыков здорового образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алькова С. Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов // Теория и практика физической культуры. 2013. № 4. С. 10.
2. Ашмарин Б. А., Курамшин Ф. Педагогика физической культуры. СПб., 1999. 352 с.
3. Бала М. А. Высшее физкультурное образование: проблемы и решение. М., 2015. 186 с.
4. Борисова О. В., Кудинов А. А. Научно-методические основы определения уровня физической подготовленности студентов : учебно-методическое пособие. Волгоград, 2004. 49 с.
5. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. М., 2009. 358 с.
6. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов. М., 2012. 86 с.
7. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие. М., 2012. 158 с.
8. Лейфа А. В. Система физической активности и здоровьесберегающих средств как фактор достижения оптимального уровня профессиональной готовности студентов высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2015. 48 с.

9. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах. «Паспорт здоровья» : монография / под общ. ред. В. Ю. Лебединского. Иркутск, 2008. 268 с.

10. Семенов Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях : монография. М., 2016. 168 с.

11. Смурьгина Л. В., Разуваева И. Ю. Педагогические аспекты организации учебных и самостоятельных занятий в процессе физического воспитания студентов // Молодой ученый. 2015. № 20. С. 188–190.

12. Чесебиева С. Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов // Вестник Адыгейского государственного университета. 2011. № 2. С. 8–12.

REFERENCES

1. Alkova S. Yu. The implementation of a differentiated approach in physical education based on the subjective experience of students // Theory and practice of physical culture. 2013. № 4. P. 10 (in Russian).

2. Ashmarin B. A., Kuramshin Yu. F. Pedagogy of physical culture. SPb., 1999. 352 p. (in Russian).

3. Bala M. A. Higher physical education education: problems and solutions. M., 2015. 186 p. (in Russian).

4. Borisova O. V., Kudinov A. A. Scientific and methodological basis for determining the level of physical fitness of students: a teaching aid. Volgograd, 2004. 49 p. (in Russian).

5. Bulich E. G. Physical education in special medical groups. M., 2009. 358 p. (in Russian).

6. Weiner E. N. Valeology: textbook for universities. M., 2012. 86 s. (in Russian).

7. Vilensky M. Ya., Pots A. G., Gorshkov A. G. Physical culture and healthy lifestyle of a student: study guide. M., 2012. 158 s. (in Russian).

8. Leif A. B. The system of physical activity and health-saving means as a factor in achieving the optimal level of professional readiness of students of higher educational institutions: Author. dis. Cand. ped. Sciences. M., 2015. 48 p. (in Russian).

9. Monitoring the health of subjects of the educational process in universities. Health Passport: monograph / ed. ed. Dr. med sciences, prof. V. Yu. Lebedinsky. Irkutsk, 2008. 268 p. (in Russian).

10. Semenov L. A. Monitoring of conditioned physical fitness in educational institutions: monograph. M., 2016. 168 p. (in Russian).

11. Smurygina L. V., Razuvaeva I. Yu. Pedagogical aspects of the organization of training and self-study in the process of physical education of students // Young scientist. 2015. № 20, pp. 188–190 (in Russian).

12. Chesebieva S. T. Physical culture as a factor in the approval of a healthy lifestyle of students. Bulletin of Adyghe State University. 2011. No. 2, pp. 8–12 (in Russian).