

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS AT THE PRESENT STAGE

A. Ivanenko

Annotation

The problem of the effectiveness of specific means of physical education of students requires further study and clarification. Solving these issues will contribute to the development of systematic use of means of physical education with the passage of the discipline "Physical culture", in accordance with the specifics and peculiarities of the future professional activity.

Keywords: ability; learning; development; improvement.

Иваненко Александр Васильевич

К.пед.н., доцент,

*Санкт-Петербургский государственный
университет телекоммуникаций
им. проф. М.А.Бонч-Бруевича*

Аннотация

Проблема эффективности применения конкретных средств в физическом воспитании студентов требует дальнейшего изучения и уточнения. Решение указанных вопросов будет способствовать разработке планомерного использования средств физического воспитания при прохождении дисциплины "Физическая культура", в соответствии со спецификой и особенностями будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова:

Способность; изучение; развитие; улучшения.

Перед студенческой молодежью сегодня обществом поставлена глобальная социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировое сообщество. Однако её реализация по силам только специалистам новой формации, отвечающим по целому комплексу профессиональных и личностных качеств современным требованиям.

Вузовская физическая культура как подсистема физкультурного образования населения России является решающим фактором улучшения состояния здоровья студенческой молодежи. В настоящее время подтверждено, что главными причинами риска физического существования населения являются алкоголизм, наркомания и табакокурение [1].

Исследованиями показано, что указанные риски имеют под собой поведенческую базу, которая формируется воспитанием. Решать проблемные вопросы здорового образа жизни студенческой молодежи возможно, по нашему мнению, только лишь на основе четкого научного представления о его сущности и владения научно-обоснованными технологиями формирования интереса к занятиям физическими упражнениями.

Государственные образовательные стандарты ставят перед физическим воспитанием задачу формирования здорового образа жизни студента. Сейчас идет поиск организационных форм занятий физическими упражнениями, которые бы соответствовали характеру реально имеющихся потребностей у студенческой молодежи. Главные идеи, направления и принципы, отраженные в концепции физкультурного воспитания студентов, пред-

видят кардинальное изменение содержания физического образования студентов в направлении развития принципов либерализации, гуманизации и гармонизации[2].

Д.Н. Давиденко отмечает, что в последние годы все чаще говорят о физической культуре не только как о социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности[3]. Поэтому образование в вузе ориентировано на формирование студента как субъекта личной физической культуры. Физическая культура, будучи одной из составных частей общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных, оздоровительных и профессионально-прикладных задач[4].

Характерной особенностью исследований, проводимых по тематике физического воспитания и спорта в вузах, является последовательное расширение объекта и предмета исследования.

Научная литература изобилует данными, которые показывают роль физической культуры в оптимизации психофизического состояния и оздоровлении организма человека, в становлении здорового образа жизни[5].

Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов показывает, что значительное число таких работ связано со спецификой подготовки специалистов в вузах: технического, сельскохозяйственного, экономического, гуманитарного, железнодорожного, фармацевтического и других специальностей. Исходя из направленности перечисленных работ, их можно разделить на следующие исследовательские направления:

Первое направление рассматривает общие вопросы, связанные с совершенствованием физического воспитания студентов вузов [6]. Данное направление представлено обширным и научно-методическим и практическим материалом, позволяющим углубить знания по основам теории и методики физического воспитания, освоить практические умения и навыки по укреплению здоровья, повышению работоспособности, организации здорового образа жизни [7]. Также освещаются научно-методические вопросы формирования разностороннего физического развития, спортивного совершенствования, психологической подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности [8].

Второе направление реализуется в работах, напрямую связанных с совершенствованием содержания и методики на занятиях по физическому воспитанию на основе вида спорта, либо включения в этот процесс упражнений силовой рекреационной, оздоровительной и аэробной направленности [9]. В частности существуют экспериментальные разработки с включением в процесс физического воспитания:

- ◆ игровых видов спорта, таких как пляжный гандбол, стритбол, мини-футбол и других индивидуальных и командных видов спортивных игр, что заставляет обращать серьезное внимание на их развитие в неспециальных вузах. Это связано с тем, что данные виды занятий по физической культуре в вузе проходят более эмоционально, повышается интерес у студентов к выполнению игровых упражнений, что оказывает существенное влияние на эффект от занятий;

- ◆ упражнений силовой направленности Ануров В.Л. основной акцент предлагают делать на последовательность применения силовых рекреационных нагрузок различной направленности в течение учебного года, что позволяет преимущественно развивать отдельные силовые способности студентов. Следует отметить, что в данной работе методика применения упражнений силовой направленности описана не полно. Это касается режимов выполнения силовых упражнений и пауз отдыха между подходами, что оказывает на значительную трудность в ее реализации и затрудняет внедрение в практику физического воспитания студентов;

- ◆ фитнес-аэробики оздоровительной аэробики шейпинга восточных видов гимнастики авторские разработки по указанным видам физических упражнений могут рассматриваться как перспективные для совершенствования физического воспитания студентов, особенно для девушек;

- ◆ различных видов спортивных единоборств и их элементов. Исследования данного направления экспериментально обосновывают пути совершенствования физического воспитания по дисциплине "Физическая культура" на основе: а) рационального применения специальных упражнений восточных единоборств; б) оздоровительного потенциала средств тхэквондо; реализации методики сопряженной скоростно-силовой и технической подготовки в традиционном каратедо на факультета-

тивных занятиях по физической культуре; применения элементов бокса и др. видов единоборств. Исследованиями доказано, занятия определенными видами единоборств позволяют студентам улучшить свою физическую подготовленность и освоить технико-тактические действия в полном объеме;

- ◆ физических упражнений аэробной направленности авторы рекомендуют методические подходы к проведению и организации учебных занятий с учетом профилирующего вида спорта для полной компенсации дефицита двигательной активности, развития и совершенствования выносливости, повышения уровня функциональных возможностей организма и, как следствие – повышение работоспособности и укрепление здоровья студентов [10].

Рассмотренные направления являются спортивно-ориентированными, технологии, применения которых в физическом воспитании особенно интенсивно разрабатываются в последние годы. Представляется, что основой спортизации физкультурно-оздоровительной работы в вузах должен стать массовый студенческий спорт, который поможет сформировать устойчивую потребность в регулярных занятиях, что и будет являться оптимизирующим фактором двигательной активности студентов во вне учебное время. В связи с этим специалисты приходят к мнению, что "спортивный путь – это энциклопедия технологий культурного преобразования физического, психического и нравственного в личности, и не использовать его в физкультурном воспитании студенческой молодежи было бы неверно" [11].

В центре внимания исследователей находятся также вопросы информационного обеспечения физической культуры студентов управлением процессом физического воспитания студентов на основе педагогического мониторинга использования рейтинговой системы оценивания и системы автоматизированного динамического контроля в управлении физической подготовкой студентов комплексного контроля в системе физического воспитания студентов вуза.

В настоящее время выполнены исследования по вопросам сохранения и укрепления здоровья, формирования физической культуры личности студентов вузов и здорового образа жизни. В обобщенном виде исследователями [12–20] показано, что в нынешних условиях функционирования общества как никогда остро встает проблема формирования здорового образа жизни молодежи, в том числе и студенческой. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию профессионального потенциала человека.

Таким образом, анализ работ позволяет констатировать тот факт, что вопросы повышения эффективности физического воспитания студентов по дисциплине "Физическая культура" за последние годы не утратили своей

актуальности. В тоже время нами отмечается, что количество имеющихся экспериментальных данных, относящихся к проблеме применения в процессе учебных занятий по физическому воспитанию отдельных средств и методов физической культуры, комплексов физических упражнений направленных на решение частных задач, как правило, не содержит рекомендаций по их описанию, режимам нагрузки, применяемым методам и т.п. Особенно это касается методики применения физкультурно-

спортивных и оздоровительных технологий. Поэтому проблема определения эффективности применения конкретных средств в физическом воспитании студентов требует дальнейшего изучения и уточнения. Решение указанных вопросов будет способствовать разработке планомерного использования средств физического воспитания и спорта при прохождении дисциплины "Физическая культура", в соответствии со спецификой и особенностями будущей профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пальцев В. Образование как лекарство // *Alma mater*. 1998. № 7. С. 19 и др.
2. Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов // *Теория и практика физ. культуры*. 1993. № 3. С. 19–21.
3. Давиденко Д.Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического ВУЗа // *Теория и практика физ. культуры*. № 2. 2006. С. 2–6.
4. Авсарагов Э.Н. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Набережные Челны, 2010. 23 с.
5. Авсарагов Э.Н. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса. Набережные Челны, 2010.
6. Валетов М.Р. Формирование здоровьесориентированной направленности личности студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2006. 24 с.
7. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура" кроме направлений и спец. в обл. физ. культуры и спорта. М.: Гардарики, 2007. 218 с.
8. Васильковская Ю.А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терренкура и туризма: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2009. 24 с.
9. Игнатенко Т.С. Содержание физического воспитания в вузе на основе занятий волейболом: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2009. 24 с.
10. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания : методология развития и технология реализации // *Физическая культура : воспитание, образование, тренировка*. 1996. № 1. С. 11–17.
11. Мартиросова Т.А. Рекреативно-оздоровительная технология в системе физического воспитания студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2006. 22 с.
12. Зюкин, А.В. Проблемы студентов высших учебных заведений во время занятий физической культурой и спортом на современном этапе / Зюкин А.В., Стародубцев М.П., Танастишин А.А. В сборнике: Вопросы педагогики и психологии: теория и практика сборник материалов международной научной конференции [Электронный ресурс]. Научный редактор Маслов Сергей Ильич. Киров, 2015. С. 50–56
13. Стародубцев, М.П. Физическая культура как фактор комплексного воздействия на формирование здорового образа жизни военнослужащего в сборнике: Современная педагогика: теория, методика, практика Сборник материалов международной научной конференции под редакцией Д.Ю. Ануфриевой. Киров, 2014. С. 86–92.
14. Стародубцева, О.М. Уровни развития и закономерности формирования физической культуры личности. Проблемы и перспективы развития образования в России. 2015. № 33. С. 99–105.
15. Стародубцев, М.П. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов / М.П. Стародубцев, О.М. Стародубцева, В.Л. Татаренцев // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2015. № 3 (121). С. 239–24.
16. Стародубцев, М.П. Выявление роли преподавателя в формировании у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом / М.П. Стародубцев // *Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Москва, 17–18 октября 2014.* – Москва, 2014. – С. 96–98.
17. Стародубцев, М.П. Развитие мотивации преподавателей физической культуры к совершенствованию педагогической деятельности // *Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: материалы VII междунар. науч.-практ. конф., Россия, г. Новосибирск, 14–15 ноября 2014.* – Новосибирск, 2014. – С. 143–146.
18. Стародубцев, М.П. Роль занятий физическими упражнениями в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи / Стародубцев М.П. *психология и педагогика: методика и проблемы практического применения*. 2014. № 36. с. 301–305.
19. Татаренцев В.Л., Стародубцева О.М. Пути формирования сознания естественной необходимости физкультурно-спортивных занятий. В сборнике: Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. 2015. С. 91–93.
20. Стародубцев М.П. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов / Стародубцев М.П., Иваненко Т.А. // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2016. № 11 (141). С. 208–211.