УДК 796-053.7 **DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-4-80-85**

Самостоятельные занятия студентов физической культурой в структуре физического воспитания вуза

Листкова М.Л.*
Омский государственный педагогический университет
Омск, Россия
*ORCID: 0000-0002-7481-6059, Lest58@mail.ru**

Аннотация: Самостоятельные занятия студентов физической культурой, мы полагаем, являются наиболее эффективной формой восполнения дефицита двигательной активности. **Материалы.** В статье рассматривается проблема повышения эффективности физического воспитания в вузе на основе организации самостоятельных занятий студентов физической культурой. **Методы исследования.** Общетеоретические: информационный поиск, анализ и обобщение научно-методической, психолого-педагогической, социологической, справочно-энциклопедической и валеологической литературы по проблеме исследования; обобщение педагогического опыта. **Результаты.** Самостоятельные занятия студентов физической культурой являются наиболее приемлемой формой для восполнения дефицита двигательной активности в периоды вынужденных перерывов учебных занятий физической культурой. Особенно это касается студентов, имеющих недостаточный уровень здоровья, физической подготовленности, не обладающих знаниями, навыками в области физической культуры и спорта [1]. **Заключение.** Для повышения эффективности физического воспитания студенческой молодежи следует включить в программу работы кафедр физического воспитания раздел по организации и внедрению самостоятельных занятий физической культурой в повседневный режим дня студентов, чья физическая активность ограничивается рамками академических занятий.

Ключевые слова: студенты, двигательная активность, физическая подготовка, самостоятельные занятия студентов физической культурой.

Для цитирования: Листкова М.Л.* Самостоятельные занятия студентов физической культурой в структуре физического воспитания вуза. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019; 14(4): 80-85. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-4-80-85.

Independent physical culture activity of students in the structure of physical upbringing at a higher educational establishment

Marina L. Listkova*
Omsk State Pedagogical University
Omsk, Russia
*ORCID:0000-0002-7481-6059, Lest58@mail.ru**

Abstract: Independent physical culture activity of students, in our opinion, is the most effective form of motor activity deficiency prevention. **Materials.** The article is about the problems of physical upbringing effectiveness improvement at a higher educational establishment on the basis of independent physical culture activity organization among students. **Research methods.** General theoretical: information retrieval, scientific-methodical, psychological-pedagogical, sociological, encyclopedic and valeological sources analysis and summarizing; pedagogical experience summarizing. **Results.** Independents physical culture activity among students are the most optimal form for motor activity deficiency prevention during the periods of physical culture lessons absence. It is especially urgent for students, who have insufficient level of health, physical fitness, who don't have knowledge, skills in the sphere of physical culture and sport [1]. **Conclusion.** In order to increase the effectiveness of physical upbringing among students independent physical culture activity organization and introduction unit (concerning everyday activity of students, whose physical activity is restricted only by academic lessons) should be included into the program of physical upbringing departments.

Keywords: students, motor activity, physical training, students' independent physical culture activity.

For citation: Marina L. Listkova*. Independent physical culture lessons of students in the structure of physical upbringing at a higher educational establishment. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2019; 14(4): 80-85. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-4-80-85 .

АКТУАЛЬНОСТЬ

Целью федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» является «создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом, и повышение эффективности подготовки спортсменов в спорте высших достижений» [2, с. 1]. Основным приоритетом социальной и экономической политики федеральной целевой программы является популяризация стандартов здорового образа жизни, приобщение широких масс населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, улучшение состояния здоровья населения.

Успехи российских спортсменов на международной арене являются неоспоримым доказательством жизнеспособности сильной нации. В программе указывается, что количество обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом, необходимо увеличить до 80% от общего их числа.

Оценкой эффективности социально-экономической реализации федеральной целевой программы является качественный показатель "экономический эффект от привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом", который выражается в сокращении количества дней временной нетрудоспособности людей. Увеличение этого показателя свидетельствует о положительных результатах реализации программы.

Для обеспечения методического развития организации занятий физической культурой и спортом программой предусмотрено выполнение научных исследований, экспериментальных разработок гражданского назначения [2; 3]. Выполнение поставленной цели возможно при условии развития научно-экспериментальной базы, на основе которой и будут формироваться условия, необходимые для реализации качественного образования в области физической культуры.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Общетеоретические: информационный поиск, анализ и обобщение научно-методической, психолого-педагогической, социологической, справочно-энциклопедической и валеологической литературы по проблеме исследования; обобщение педагогического опыта.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В свете преобразований, коснувшихся России в последнее десятилетие, возникает необходимость в серьезной переоценке роли физической культуры для всего населения страны.

Стремительный темп жизни в настоящее время приводит к тому, что студентам как будущим конкурентоспособным специалистам приходится тратить значительную часть времени на решение профессиональных задач, при этом они испытывают высокую информационную и эмоциональную нагрузку. Физическая активность в данной ситуации отходит на второй план, зачастую студент забывает о важности рационального сочетания труда и отдыха. Повсеместное использование компьютерных технологий для работы, обучения и досуга приводит к снижению двигательной активности и возникновению проблем с опорно-двигательным аппаратом [4].

Реформы высшего образования связаны в первую очередь с модернизацией системы в целом, однако процесс физического воспитания не получает должного внимания. Физическая подготовленность студентов, скорректированная в условиях обучения при повышенной учебной нагрузке, является важной составляющей

качества усвоения образовательной программы за счет того, что способствует поддержанию работоспособности молодого организма [5; 6]. Однако сложившаяся ситуация не всегда находит своё подтверждение в реальности. «По данным Госкомстата Российской Федерации за 2002-2009 годы, более 70% студенческой молодежи имеют отклонение в состоянии здоровья, 80% страдают выраженной гиподинамией, около 40% имеют заболевания позвоночника» [7, с. 3]. Распространенность заболеваний, связанных с функциональными нарушениями позвоночника у представителей молодого поколения, свидетельствует о недостатке двигательной активности, которая во многом обусловлена отсутствием специальных программ по физической подготовке, реализуемых в вузах страны [7].

Согласно имеющимся сведениям, в Белгородском государственном университете к специальному медицинскому отделению было отнесено в 2005-2006 учебном году 10,5% первокурсников; в 2006-2007 учебном году – 13,6% первокурсников; в 2007-2008 учебном году – 25,4% первокурсников; в 2008-2009 учебном году – 32,4% первокурсников. В настоящее время среди представителей студенческой молодежи наблюдается все большее число тех, кто относится по медицинским показателям к специальной медицинской группе [8].

Физическая культура в вузе выступает как учебная дисциплина и как важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи. Развитие высшей школы в современных условиях сопровождается дальнейшей интенсификацией труда студентов, возрастающим разнообразием информационного потока, широким введением в учебный процесс технических средств и компьютерных технологий. Для поддержания высокого уровня работоспособности, творческой производственной отдачи студенту необходимо постоянно уделять внимание собственному здоровью, развитию мотиваций к занятиям физической культурой.

Потенциал учебного процесса по физическому воспитанию обладает достаточно большими возможностями, позволяющими наряду с развитием физических качеств совершенствовать профессиональные навыки средствами физической подготовки.

Адаптация студентов к профессиональной деятельности во время их обучения в вузе во многом зависит от применяемых средств физической культуры и будет считаться успешной при условии высокого уровня развития у студентов профессиональных, физических и личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности [9].

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по программе бакалавриата, направление подготовки 44.03.01. «Объем программы бакалавриата составляет 240 зачетных единиц (далее – з.е.) вне зависимости от формы обучения, применяемых образовательных технологий, реализации программы бакалавриата с использованием сетевой формы, реализации программы бакалавриата по индивидуальному учебному плану…» [10, с.2]. Однако заявленная норма не способна в полной мере обеспечить повышение у студентов образовательного уровня в области физической культуры, что в совокупности с низкой самостоятельной двигательной активностью приводит к снижению качества жизни современной молодежи. В процесс физического воспитания студенческой молодежи следует внедрять дополнительные занятия физической культурой. Интеграция в быт студентов различных форм спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности позволит компенсировать их недостаточную физическую активность [11].

Одной из таких форм занятий является секционная. Именно занятия в секции в полной мере обеспечивают компенсацию дефицита двигательной активности. Увеличение количества занятий от двух до трех и более раз в неделю позволяет достичь необходимой степени должного тренировочного и оздоровительного эффекта.

Факультативные и секционные занятия во внеучебное время позволяют восполнить дефицит

двигательной активности. Введение различных дополнительных комплексов спортивно-оздоровительных тренировок в базовую систему физического воспитания улучшает процесс физического развития, повышает уровень здоровья, физической подготовленности студентов, позволяет поддерживать организм в тонусе и сохранять физическую форму, что ведет к повышению работоспособности независимо от академических занятий.

По нашему мнению, расширение сети секций оздоровительного, спортивного характера в условиях вуза не даст желаемого результата в увеличении двигательного режима для большей части студентов. Как правило, одну спортивную секцию могут посещать до 15-25 студентов, а занятия проводятся только во внеучебное время, что, в свою очередь, заметно ограничивает пропускную способность спортивной и оздоровительной секций. Обеспечить вуз необходимым количеством секций и специалистами в настоящее время не представляется возможным по причине недостаточных материально-технических возможностей вузов.

Поэтому организация дополнительных секций в вузе не является перспективным направлением в вопросе развития массовости, несмотря на их эффективность для повышения двигательной активности, физического совершенствования, улучшения состояния здоровья студентов.

Посещение секций оздоровительного характера вне вуза, спортивных залов, бассейнов далеко не всегда доступно для подавляющей части студентов из-за высоких цен на предоставляемые услуги, не укладывающихся в рамки студенческого бюджета.

На наш взгляд, заниматься в спортивных секциях вне вуза могут только студенты, имеющие спортивный опыт и соответствующий уровень физической подготовленности, спортивные разряды не ниже первого.

Таким образом, несмотря на неоспоримые достоинства спортивно-оздоровительных секций в области физической подготовки, оздоровительных технологий на сегодняшний день их организационные возможности не обеспечивают потребности студентов в массовых занятиях физической культурой.

Иными возможностями может располагать такая внеучебная форма двигательной активности, как самостоятельные занятия студентов физической культурой, позволяющая, на наш взгляд, компенсировать представленные нами недостатки учебных и секционных занятий. Организация этих занятий допускает возможность в большей степени варьировать средства, время их проведения, использовать индивидуальный подход в решении задач физического воспитания.

На наш взгляд, немаловажным фактором, влияющим на физическую подготовку студентов в вузе, является наличие сессий, каникул, систематическое прохождение студентами различных видов практик, что, в свою очередь, прерывает академические занятия по физическому воспитанию [12]. В частности, в педагогическом вузе учебной программой предусмотрены психолого-педагогические, учебные, производственные, диагностические, ознакомительные, научно-исследовательские, музейные практики. Количество их в учебном году может достигать двух раз и более. Чаще всего практики проходят во втором полугодии. Длительность одной составляет от 7 до 14 дней, в отдельных случаях – свыше 20 дней. При 7-дневной практике разрыв между учебными занятиями по физической культуре может достигать 11-12 дней.

Вынужденное прерывание учебного процесса по физическому воспитанию вследствие прохождения практик, как правило, компенсируется переносом учебных часов на последующие курсы.

Ситуация усугубляется и тем, что академические занятия не всегда могут проводиться два раза в неделю у I и II курсов, их периодичность может быть различной в течение всего учебного года. Расписание занятий по физической культуре для всех курсов в каждом учебном году может изменять интервал их проведения, что создает проблему планомерного управления физической подготовленностью

студентов в учебном году.

Интервал между учебными занятиями по физической культуре в годичном цикле обучения может составлять:

- в январе и начале февраля – свыше 25 дней вследствие зимней сессии и каникул;

- в феврале-июне – 11-20 дней и более при прохождении как минимум одной практики.

Кроме того, планом учебного процесса предусмотрено прохождение студентами ряда практик и после учебы, что создает дополнительное препятствие для занятий в спортивных секциях. Сложившаяся ситуация продиктована необходимостью оптимизации учебной программы, направленной на более качественную профессиональную подготовку студентов, ростом требований, предъявляемых в современных условиях к образовательному процессу по подготовке будущего специалиста. В итоге становится затруднительным соблюдение основных принципов физического воспитания: систематичности и непрерывности занятий физическими упражнениями. Мы считаем, что обозначенное противоречие обусловлено, в первую очередь, недостаточной степенью совершенства технологий по организации физического воспитания, изученности возможностей различных его форм, их адаптированности к динамично меняющимся требованиям совершенствования программ вуза. Недостаточно изучены возможности такой формы физического воспитания, как самостоятельные занятия студентов физической культурой, резерв которой, по нашему мнению, обладает возможностями устранения обнаруженных нами недостатков.

На наш взгляд, немаловажную роль в успешности самостоятельных занятий физической культурой в укреплении здоровья студентов, управления их физической подготовленностью играет их организация и содержание.

Важность изучения вопросов организации, содержания самостоятельных занятий студентов физической культурой диктуется и тем, что педагогический вуз, как правило, характеризуется наличием таких специализаций, студенты которых после учебного времени дополнительно занимаются в вузе совершенствованием профессионального мастерства от трех до семи раз в неделю (музыкальное и художественное отделение). Это ограничивает возможность посещения студентами данных отделений спортивных и оздоровительных секций и актуализирует вопрос организации для студентов самостоятельных занятий физической культурой [12].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самостоятельные занятия физической культурой могут проводиться в любых условиях и в наиболее приемлемое для занимающихся время, регулироваться преподавателем индивидуально для каждого.

Мы считаем, что установка преподавателя на выполнение задания активизирует у занимающихся инициативу, самонаблюдение, анализ своей деятельности. Студенты в условиях проведения самостоятельных занятий физической культурой могут прибегать к методической помощи кафедры физического воспитания. Это предусмотрено основными положениями федерального государственного образовательного стандарта третьего поколения, предписывающего преподавателю формировать у студентов:

- способность использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования системы движений с позиций основных направлений развития теории управления двигательной деятельностью человека, развития интереса обучающихся к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом и потребности в них;

- готовность осуществлять все виды педагогического контроля состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик [13].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Листкова М.Л. Программно-методическое обеспечение самостоятельных занятий по физической культуре студентов

вуза. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2019; 14(1): 168-175. DOI 10.14526/2070-4798-2019-14-168-175

2. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы». *Правительство Российской Федерации*. 2017.

3. Постановление Правительства РФ от 2 января 2018 г. «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».

4. Трофимова О. В. Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес-аэробики: дис. … канд. пед. наук. Чебоксары. 2010: 194.

5. Забелина Л. Н. Дифференцированная методика развития физических качеств студентов технического вуза с учетом их индивидуальных особенностей: дис. … канд. пед. наук. Тула. 2011: 164.

6. Неботова И.И. Физическое воспитание студентов в условиях повышенной учебной нагрузки, детерминированной интеграцией разноуровневых непрофильных образовательных программ: дис. … канд. пед. наук. Краснодар. 2013: 185.

7. Рукавишникова, С. К. Применение средств пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток вузов: автореф. дис. … канд. пед. наук. СПб. 2011: 21.

8. Копейкина Е. Н. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы: дис. … канд. пед. наук. Белгород. 2010: 132.

9. Болотин А.Э., Токарева А.В., Паульс А.А. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2013; 10: 23-28.

10. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (бакалавриат), направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование – приложение. Министерство образования и науки Российской Федерации 04.12.2015. №1426.

11. Гусева Н. Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности. *Теория и практика физической культуры*. 2007; 3: 7-9.

12. Листкова М.Л. Обоснование содержания самостоятельных занятий физической культурой студенток педагогического вуза. *Омский научный вестник*. 2014; 2: 200-204.

13. Фокс Б., Фокс А. *Проснитесь! Вы живы! Рецепт доктора медицины*. СПб.: Диля, 2007: 256.

14. Biddle S.J.H., Brehm W., Verheijden M., Hopman-Rock M. Population physical activity behavior change: A review for the European College of Sport Science. European Journal of Sport Science. 2012; 12(4): 367-383. DOI: 10.1080/17461391.2011.635700.

15. Fromel K., Mitas J., Kerr J. The associations between active lifestyle, the size of community and SES of the adult population in the Czech Republic. Health and Place. 2009; 15(2): 447-454. DOI: 10.1016/j.healthplace.2008.08.003

16. Hallal P.C., Andersen L.B., Bull F.C., Guthold R., Haskell W., Ekelund U. Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. The Lancet. 2012; 380(9838): 247-257. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1.

Статья поступила в редакцию: 12.11.2019

Листкова Марина Леонидовна *– старший преподаватель, Омский государственный педагогический университет, 644099, Россия, г. Омск, Набережная Тухачевского, дом 14, e-mail: Lest58@mail.ru*