УДК 796 **DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-141-146**

Аспекты физического воспитания студентов вуза в рамках формирования здорового образа жизни

Львова А.К.*
Тюменский индустриальный университет
г. Тюмень, Россия
*548348@bk.ru**

Аннотация: Основным содержанием подготовки студенческой молодежи к жизни является их социализация и адаптация в рамках получения профессионального образования и приобретения будущей профессии. Специалистами вуза вопросы образования и воспитания рассматриваются в единстве, при этом они признают и реализуют специфику каждого раздела по отдельности. Физическое воспитание студенческой молодежи рассматривается как часть общей культуры, где физическое совершенство должно занимать центральное место. Физическое воспитание как процесс реализации соревновательных и нормативных стимулов направлено на гармоничное развитие студенческой молодежи. Физическое совершенствование, приобретение двигательных навыков и умений на занятиях физической культурой являются основой воспитательного процесса, направленной на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ). Проведенные исследования показали, что физическое здоровье студентов сегодня не вызывает оптимизма. Наблюдается снижение уровня двигательной активности из курса в курс, достигая низкого уровня к выпуску. Выявлено у студентов отсутствие специальной или самостоятельной двигательной активности. Выявлены как отрицательные, так и разнонаправленные стороны организации здорового образа жизни. ***Методы и материал исследования.*** Исследование проводилось на базе Тюменского индустриального университета, г. Тюмень, Россия. В исследовании приняли участие студенты, обучающиеся в учебных группах по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование». Проведен анализ научно-методической и специализированной литературы, опрос с целью выявления отношения студентов к вопросам двигательной активности и здорового образа жизни. ***Результаты***. Выявлен уровень физической культуры студентов, характеризуемый показателями и видами проявления двигательной активности, а также знания методов формирования здорового образа жизни, владения методами оздоровительной тренировки. Определен и оценен уровень физической подготовленности студентов в целом. После реализации воспитательных мероприятий по формированию здорового образа жизни, направленных на повышение двигательной активности, уровень физической подготовленности изменился в положительную сторону. ***Теоретическая значимость*** данной работы заключается в получения новых знаний о расширении возможностей самостоятельной и специализированной двигательной активности студентов в условиях вуза, особенно в программе формирования здорового образа жизни. ***Практическая значимость*** результатов исследования заключается в более высокой эффективности физического воспитания студентов вузов, раскрываемой в показателях физической, функциональной подготовленности и результативности физкультурно-спортивной активности. Выявлена значимость специальной и собственно самостоятельной двигательной активности, которую необходимо обосновать в экспериментальных исследованиях. Полученные результаты позволят разработать практические рекомендации по повышению физического потенциала обучающихся. ***Заключение.*** Наше исследование подтвердило важность повышения интереса студентов к различным вариантам повышения двигательной активности как условия изменения физического потенциала студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физическая культура, здоровый образ жизни, двигательная активность, опрос, физическая подготовленность.

Для цитирования: Львова А.К.* Аспекты физического воспитания студентов вуза в рамках формирования здорового образа жизни. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022; 17(4): 141-146. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-141-146.

Aspects of students' physical education at higher education establishments in terms of healthy life style formation

Anastasiya K. Lvova*
Tyumen Industrial University
Tyumen, Russia
*548348@bk.ru**

Abstract: The main content of preparing students for life is their socialization and adaptation in terms of getting professional education and the future profession mastering. The specialists of a higher education establishment consider the questions of education and upbringing in unity. They admit and realize the specificity of each unit separately. Physical education of students is considered as the part of general culture. There physical development should take a central place. Physical education as the process of competitive and normative stimuli realization is directed toward a harmonious development of students. Physical development, motor skills and abilities gaining during physical culture lessons is the base of an upbringing process, directed toward a healthy life style (HLS) formation. The held research works showed that physical health of students nowadays is not perfect. We see the level of motor activity decrease from course to course, which becomes very low by graduation. We revealed the absence of special or independent motor activity among students. We revealed both negative and multidirectional sides of a healthy life style organization. ***Research methods and material.*** The research was carried out on the basis of Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia. The students of 09.02.07 "Information systems and programming" specialty took part in the research work. We analyzed scientific-methodical and specialized information sources, organized a questionnaire in order to reveal the attitude of students to the questions of motor activity and healthy life style. ***Results.*** We revealed the level of students' physical culture, characterized by the indices and kinds of motor activity demonstration and the knowledge of the healthy life style methods formation, the methods of health-improving training. We determined and estimated the level of students' physical readiness in general. After the upbringing events realization, which were directed toward a healthy life style formation, motor activity increase, the level of physical readiness increased. ***Theoretical significance*** of this work is in new knowledge getting concerning the opportunities broadening for students' independent and specialized motor activity at a higher education establishment, especially in the program of a healthy life style formation. ***Practical significance*** of the research results is in higher effectiveness of physical upbringing of students at higher education establishments, shown in the indices of physical, functional readiness and the effectiveness of physical culture and sport activity. We revealed the significance of special and own independent motor activity. It should be substantiated in the experimental research works. The received results will help to create practical recommendations concerning students' physical potential increase. ***Conclusion.*** The presented research work proved the significance of students' interest increase in different variants of motor activity increase as the condition for their physical potential change.

Keywords: students, physical education, physical culture, healthy life style, motor activity, questionnaire survey, physical fitness.

For citation: Anastasiya K. Lvova*. Aspects of students' physical education at higher education establishments in terms of healthy life style formation. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2022; 17(4): 141-146. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-141-146.

Введение

В работах В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой отмечено, что воспитательная функция физической культуры и спорта проявляется не прямо, а опосредованно, через воздействие на все стороны жизнедеятельности человека. Средства физического воспитания реализуются влиянием на физическое состояние, психологический статус и эмоциональный фон обучающихся. При этом спортивно ориентированное физическое воспитание становится концепцией формирования здорового образа жизни школьников и студенческой молодежи [1,2,6].

Государство уделяет особое внимание вопросам расширения мероприятий физической культуры спорта в рамках целевой программы

развития образования, где вопросы формирования здорового образа жизни подрастающего поколения рассматриваются на всех уровнях воспитания и обучения [7,8].

Анализ научно-методической литературы показал, что физическое воспитание состоит из множества компонентов двигательной активности, взаимодействующей с будущей профессиональной деятельностью студентов. Однако в работах специалистов отмечено, что оздоровительная физическая культура имеет тенденцию расширения из-за увеличения количества студенческой молодёжи с потребностью в занятиях оздоровительной направленности [4,5,9].

Спортивная ориентация студенческой молодежи к занятиям силовыми видами спорта с учетом их физиологических критериев выступает как доказательная база такого подхода для формирования самостоятельной или специализированной двигательной активности студентов [4,5].

И.Г. Гибадуллин и его коллеги в своих исследованиях широко освещают физическое здоровье студенческой молодежи, указывая на структурные единицы его формирования [3, с. 101-108].

З.М. Кузнецова и ее аспиранты изучали мотивы студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, подчеркивая при этом важность формирования физического здоровья и двигательного потенциала различными средствами и методами. Потребность в двигательной активности подкрепляется проведением разнонаправленных физкультурно-спортивных мероприятий, подвижных и народных игр [5, с. 97-100].

Специалистами доказана эффективность спортивно-ориентированных и спортивно-образовательных занятий для изменения физического потенциала студентов.

Целью работы явилось изучение теоретических и практических аспектов физического воспитания студентов вуза для формирования двигательной активности.

Материалы и методы

Исследование проводилось на базе Тюменского государственного индустриального университета, г. Тюмень, Россия. В исследовании приняли участие студенты, обучающиеся в учебных группах ИСПт-22-9-1 (n=25); ИСПт-22-9-2 (n=25); ИСПт-22-11-1(n=25); ИСПт-21-11-1(n=25). Студенты обучаются по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование». Проведен анализ научно-методической и специализированный литературы, анкетный опрос с целью выявления отношения студентов к вопросам здорового образа жизни.

Многолетние исследования специалистами проблемы здоровья студенческой молодежи показали, что состояние их физического здоровья снижается. Количество студентов с потребностями заниматься в специально-медицинских группах увеличивается с колебанием ежегодно на 15-20%. [3, с. 101-108]. Выявлено наличие специальной и самостоятельной двигательной активности, которой пользуются современные студенты в свободное от учебы время.

Нами проведен опрос студентов в учебных группах вуза с целью выявления занятости студентов различными видами двигательной активности. Выявлено, что здоровый образ жизни характеризуется таким показателем, как объем двигательной активности.

Специалистами отмечено, что невысокая двигательная активность или неудовлетворительная двигательная активность студентов встречается повсеместно, поэтому данная проблема привлекает особое внимание. Получение исходных показателей уровня проявления двигательной активности позволяет определить дефицит двигательной активности, необходимость поиска надежных методов формирования и воспитания потребности ведения здорового образа жизни.

Проведен опрос студентов с целью выявления уровня физического самовоспитания как одного из показателей, характеризующий физическую культуру личности.

На рисунке 1 наглядно представлены результаты опроса студентов. Анкета включала вопросы: «Занимались ли Вы физическими упражнениями в последние три месяца?» (Ответы: «да», «нет», «не знаю»); «Выполняете ли Вы утреннюю зарядку?» (Ответы: «да», «нет»); «Посещаете ли вы секционные занятия по видам спорта?» (Ответы: «да», «нет»); «Какова периодичность Ваших самостоятельных занятий?» (Ответы: 1 раз в неделю; 2-3 раза в неделю; 4-5 раз в неделю; каждый день недели).

Рис. 1. Результаты анкетного опроса в начале исследования

Из полученных данных можно отметить, что на первый вопрос – «Занимались ли вы физическими упражнениями в последние три месяца?» – 20% ответили «да», 30% – «нет» и 50% – «не знаю».

На второй вопрос – «Выполняете ли Вы утреннюю зарядку?» – 8% ответили «да» и 92% – «нет». Обосновали свой ответ тем, что они не успевают выполнять утреннюю зарядку. На третий вопрос – «Посещаете ли Вы секционные занятия по видам спорта?» – 16% ответили «да», 84% – «нет». Обосновали свой ответ тем, что в ходе учебной деятельности им не хватает времени на дополнительную физическую нагрузку, а именно, на посещение спортивных секций по избранным видам спорта. На четвертый вопрос – «Какова периодичность Ваших самостоятельных занятий?» – 80% ответили «1 раз в неделю», 16% – «2-3 раза в неделю», 2% – « 4-5 раз в неделю», 2% – «каждый день».

В течение одного учебного года со студентами проведена программа реализации воспитательных мероприятий по повышению потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом как средству подготовки к будущей профессиональной деятельности и повышения физической работоспособности. Помимо повышения потребности студентов к специализированным занятиям двигательной активности, активизировали использование самостоятельных тренировок, повышая при этом значимость развития физических качеств.

В начале учебного года проведен контроль оценки уровня физической подготовленности студентов с использованием тестовых упражнений. Оказалось, что в группах, где проводились воспитательные мероприятия о значимости двигательной активности и формирования здорового образа жизни, показатели существенны возросли.

В таблице 1 представлены контрольные нормативы (тесты), по которым оценивалась физическая подготовленность студентов в начале и в конце учебного года.

Таблица 1

Контрольные нормативы (тесты) физической подготовленности студентов

Контрольные нормативы	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
Бег 100 метров, сек.	14,5 и больше	14,2-14,4	13,2-14,1	13,1 и мень
Бег 3000 метров, мин, сек.	14,31 и больше	13,41-14,30	12,01-13,40	12,00 и мен
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз.	9 и меньше	10-11	12-14	15 и боль
Наклон вперед из положения, стоя, см.	5 и меньше	6-7	8-12	13 и боль
Прыжок в длину с места, см.	209 и меньше	210-224	225-239	240 и боль

На рис. 2 и 3 наглядно представлена динамика показателей физической подготовленности до и после реализации воспитательных мероприятий, а именно, количество студентов, сдавших контрольные нормативы на отметки «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично».

Наше исследование подтвердило важность повышения интереса студентов к различным вариантам повышения двигательной активности как условию изменения физического потенциала студентов.

Рис. 2. Показатели физической подготовленности студентов до реализации воспитательных мероприятий

Рис. 3. Показатели физической подготовленности студентов после реализации воспитательных мероприятий

Воспитательные мероприятия, направленные на формирование ЗОЖ на принципах специализированности и самостоятельности двигательной активности студентов, дали свои результаты.

Специальная двигательная активность студентов характеризуется посещением занятий по избранным видам спорта с определённым объемом времени в неделю, месяц и год. Отмечено, что рациональный объем двигательной активности студентов, который был определен специалистами, составляет 6-8 часов в неделю, при систематических занятиях спортом – 12-14 часов в неделю в зависимости от уровня их подготовленности.

Специализированная двигательная активность студентов характеризуется происходящими изменениями в адаптационных процессах организма. Показатели физиологической нагрузки определяются показателями ЧСС, причем студенты должны уметь управлять своим функциональным состоянием. Это очень важно для современных студентов, особенно в технических вузах, где больше времени студенты проводят за компьютером. Распределение личного времени зависит от объема свободного времени, который будет зависеть от расписания занятий в вузе. Следовательно, руководитель по воспитательным вопросам должен просмотреть этот аспект и создать условия для расширения возможностей выделения свободного времени в режиме дня студентов.

Содержание и планирование специализированной двигательной активности студентов должно иметь физкультурное, спортивно-оздоровительное и тренировочное направление. Во всех направлениях реализуются физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование физических качеств, таких как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость и скоростно-силовые способности. Специалисты также предлагают разработать программу

ЗОЖ студентов на учебный год, где структурными единицами могут стать личная гигиена, питание, суточный режим, закаливание, оздоровительная тренировка, специализированная тренировка, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Важно рассмотреть льготы студентам-спортсменам (перенос сессии, сроков обучения и сдачи экзаменационной сессии). Предложенный подход позволяет увеличивать количество студентов, желающих заниматься избранными видами спорта.

Программа оздоровительных мероприятий, особенно в специальных медицинских группах, разрабатывается руководителями по воспитательной работе кафедры и вуза. Программы включают следующие мероприятия:

- формирование умений и навыков для физического совершенствования двигательного потенциала;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление здоровья и проведение профилактических мероприятий;
- воспитание патриотических и морально-волевых качеств, социальной активности и жизненной позиции.

Все мероприятия выполняются студентами на специализированных и самостоятельных занятиях двигательной активностью, где важно проведение контроля со стороны педагога.

Заключение

Наше исследование подтвердило важность проявления интереса студентов к различным вариантам повышения двигательной активности как условию изменения их физического потенциала. Компонентом формирования здорового образа жизни студенческой молодежи является расширение возможностей реализации как специализированных, так и самостоятельных видов двигательной активности

Список литературы

1. Базанов А.Н. Двигательная активность студентов в течение недели. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2021; 16(3): 68-72. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-3-68-72.

2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005; 5: 50-53.

3. Гибадуллин И.Г., Торохов А.С., Мутаева И.Ш. Структура формирования здоровья студентов медицинской академии. Проблемы, инновации. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2021; 16(1): С. 101-108. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-1-101-108.

4. Исмагилова Л.Ф., Мутаева И.Ш., Парамонова Д.Б., Кузнецова З.М. Реализация элективного курса по физической культуре с применением народных игр тюркоязычных стран. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2022; 17(1): 71-79. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-1-71-79.

5. Исмагилова Л.Ф., Мутаева И.Ш., Кузнецова З.М. Башкирская народная игра «Жмурки в кругах» («Хэпэлек даирэхен») как средство повышения эмоциального и физического состояния студентов. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2022; 17(3): 88-94. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-3-88-94.

6. Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание – образовательный и социальный аспекты. *Теория и практика физическая культуры*. 2003; 3: 19-22.

7. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации: Федеральный закон от 05.10.2015 274-ФЗ. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_186927/.

8. О Федеральной целевой программе развития образования на 2011-2015 годы (с изменениями и дополнениями): постановление Правительства РФ от 7 февраля 2011г. №61. URL: http://base.garant.ru/55170694/.

9. Анисимова А.Ю., Рябов М.Е., Горшкова С.В. Динамика показателей физических качеств у студентов – первокурсников технического университета. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2021; 16(3): 62-67. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-3-62-67.

Статья поступила в редакцию: 20.11.2022

Львова Анастасия Константиновна *– старший преподаватель, Тюменский индустриальный университет, 625000, Россия, г. Тюмень, ул. Володарского, 38, e-mail: 548348@bk.ru*