

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА
НА ОСНОВЕ ПРИОБЩЕНИЯ К ЦЕННОСТНОМУ ПОТЕНЦИАЛУ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 242 группы
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Перепелицы Юлии Владимировны

Научный руководитель
кандидат педагогических наук,
доцент

И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук
доцент

В.Н. Мишагин

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день учебная деятельность занимает ведущее место в жизни студентов, а двигательная активность напрямую связана с режимом учебной деятельности. Известно, что длительное и значительное ограничение физической активности человека приводит к отрицательным изменениям, в том числе к ухудшению умственной работоспособности, снижению функции внимания, мышления, памяти. В условиях недостаточной повседневной двигательной активности студентов физическое воспитание должно обеспечить развитие двигательных качеств, а так же высокий уровень работоспособности.

Для заинтересованности и привлечения большего количества молодежи к регулярной двигательной активности, применяются новые формы занятий. Формирование ценностей физической активности, приобщение к здоровому образу жизни, является приоритетом в системе физического воспитания в вузе.

Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса. Педагогам и студентам принадлежит ведущая роль по реальному включению физической культуры и спорта в здоровый образ студенческой молодежи. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двуединой позиции - как лично-значимая и как общественно-необходимая¹.

Одной из важнейших задач физического воспитания в вузе является внедрение в молодежную среду ценностей физического воспитания, которое рассматривается как базовый фактор физкультурного образования, способствующий общему и профессиональному развитию личности.

Подводя итог, следует отметить, что цель физического воспитания студентов - это формирование физической культуры личности и его создание

¹ Шнайдер Н.А. Анализ организации учебного процесса в вузах Западной Европы/Н.А. Шнайдер, В.Х. Шнайдер//Теория и практика физической культуры, 2012. №2. - С. 45-49

способности направленно использовать разнообразные средств физической культуры и спорта, чтобы сохранить и укрепить здоровье, психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей профессиональной деятельности. Для улучшения состояния физического подготовки студента необходим индивидуальный подход к проведению занятий и концентрирование внимания на профилактике заболевания, которым страдает каждый конкретный студент. Физическое развитие студента напрямую отражается на уровне его самооценки, что показывает значимость физической культуры в жизни студентов

Цель исследования состоит в изучении принципов организации физического воспитания в высшем учебном заведении, определение методов мотивации и формирования ценностных ориентаций у студентов.

Достижение поставленных целей предполагает последовательное решение нижеперечисленных задач:

- рассмотреть теоретические принципы реализации возможных форм физического воспитания;
- провести исследование восприятия спорта у студенческой молодежи;
- разработать методику приобщения студентов к ценностям физкультуры и спорта;
- исследовать эффективность разработанной методики;
- сформировать содержание программы физического воспитания в системе оздоровительной подготовки студентов.

Объект исследования: процесс физического воспитания студентов.

Предмет исследования: структура и содержание спортивно-оздоровительной подготовки в системе физического воспитания.

Гипотеза исследования: программа физического воспитания должна быть ориентирована на формировании устойчивой мотивации к физкультуре и спорту у студенческой молодежи. Предполагается, что подобным образом ориентированная система физического воспитания станет фактором

формирования ценностных ориентаций на дальнейшее приобщение к спорту и формирование устремлений к здоровому образу жизни.

Практическая значимость заключается в систематизации теоретических аспектов организации физического воспитания в ВУЗе и разработке программы повышения двигательной активности студентов. Определены практико-методические рекомендации, которые могут быть использованы в процессе занятий физкультурой, а также рекомендованы для занятий по физическому воспитанию и элективных курсов в высших образовательных учреждениях.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первую очередь нас интересовало, насколько физически активны студенты, и есть ли проблема в этом вопросе. Полученные результаты позволяют сделать вывод, что проблема все-таки есть, и, несмотря на то, что 22% студентов регулярно занимаются спортом, есть и те 10% в жизни которых спорт отсутствует совсем.

Для активного развития интереса к физической культуре у студентов, формирование устойчивой мотивации к спорту и ценностных ориентаций, было проведено анкетирование, в котором приняло участие 50 человек. Результаты анкетирования показали, что большинство студентов 45% всегда посещают занятия физической культурой; часто пропускают - 33%, не посещают - 24%. Указанные причины пропуска занятий физической культурой можно объединить в две группы:

- 1) проблемы оснащения раздевалок (28% опрошенных);
- 2) неудовлетворенность программой обучения (отмечено 39% обучающихся).

Нами предлагается многоуровневая система занятий по физической культуре, учитывающая индивидуальные особенности каждого студента. В начале года проводится распределение в учебные отделения: основное, специальное и спортивное с учетом пола, здоровья (медицинского заключения), физического развития, спортивной подготовленности и

интересов студентов. Таким образом, студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, получают необходимую коррекцию нарушений, работают по индивидуальной программе, включающей в себя адекватную двигательную активность.

Учебный процесс в вузе регламентирован и обеспечен основополагающими документами федерального уровня. В ФГОС (федеральных государственных образовательных стандартах последнего поколения) указано, что дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках: базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения; элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов.²

Занятия в элективном курсе предусматривают самостоятельный выбор вида спорта (или системы физических упражнений) из числа предлагаемых профилирующей кафедрой. Занятия по видам спорта направлены: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма студентов; на психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности; на достижение наивысших спортивных результатов.

Для формирования групп по элективным курсам было проведено анкетирование студентов с первого по третий курс по всем специальностям и направлениям. Полученные данные свидетельствуют о том, что 97% студентов выразили желание систематически заниматься различными видами спорта или системой физических упражнений. Проанализировав данные анкетирования, где студенты выбирали вид спорта по желанию, мы обнаружили, что количественные показатели распределились следующим образом: 19% юношей изъявили желание заниматься силовыми видами спорта, 35% — футболом, 12% — спортивными единоборствами, 7% — плаванием, 6% — волейболом, 8% — спортивными единоборствами, 5% —

²Федеральные государственные образовательные стандарты, примерные учебные планы и программы высшего профессионального образования // Интернет-ресурс: <http://www.sportedu.ru> (Дата обращения: 25.02.2017)

баскетболом, 2% — скалолазанием, 4% — настольным теннисом и 2% — легкой атлетикой.

Рассмотрев количественные показатели результатов анкетирования среди студенток, можно наблюдать, что 39% учащихся выбрали волейбол — как неконтактный игровой вид двигательной активности, 18% — аэробику, 11% — бадминтон, 7% — настольный теннис, 9% — плавание, 3% — баскетбол, 5% — футбол, 3% — скалолазание, 5% — атлетической гимнастикой.

Обобщив все данные, можно увидеть, что существует значительный «перекос» при выборе игровых видов спорта (самый большой процент заявлений), также большое количество студентов выбрали плавание. Возникает проблема пропускной способности материально-технической базы. И такие ситуации будут повторяться систематически. Поэтому при формировании академических групп в соответствии с нормативными требованиями (не более 15 человек в группе, сформированной по половому признаку) необходимо учитывать и наличие мест. А значит, студент должен выбирать нескольких видов спорта по приоритету.

Проведенное исследование позволило выявить также, что 7% студентов занимаются самостоятельно. Регулярно посещают тренажерные залы и бассейны 3% студентов.

Хочется отметить, что с переходом на занятия по элективным дисциплинам значительно сократилось количество студентов, занимающихся в специальной медицинской группе (студентам стало интересно посещать занятия по физической культуре).

По данным опроса студентов параметр «значимость здоровья и ориентация на здоровый образ жизни» находится на четвертом месте в системе их приоритетов, уступая важности будущего карьерного роста, материального благополучия, создания семьи. Анализ проведенных исследований убедительно показал, что у студентов еще не сформировались ценности, обуславливающие переход к здоровому образу жизни.

На сегодняшний день среди первоочередных задач высшей школы сегодня — разработка новых физкультурно-оздоровительных технологий и использование методик адаптивной физкультуры, основанных на индивидуализации параметров физических нагрузок и способствующих укреплению здоровья студентов. Одной из таких методик является адаптация системы восточных практик к физическому воспитанию российских студентов.

Предлагается программа гимнастических упражнений с использованием восточных оздоровительных практик. В отличие от стандартных комплексов, в них задействованы все группы мышц, поскольку данный комплекс упражнений разработан с холистическим подходом. На занятиях физической культурой необходимо руководствоваться принципами, заложенными в идеологию восточной гимнастики.

При проведении эксперимента была выдвинута гипотеза, что для повышения физической активности следует использовать физические упражнения из восточных практик.

Эксперимент проводился в группе студентов 1 курса. Под нашим наблюдением находилось 40 студентов 17-21 года. Все студенты были распределены на 2 группы - контрольная и экспериментальная по 20 человек в каждой методом случайной выборки.

Таким образом, нами были отобраны две равноценные группы с целью изучения эффективности предлагаемой методики программы.

В экспериментальной группе был применен разработанный нами комплекс, включающий в себя:

стретчинг;

адаптированную йогу,

пилатес,

тибетские упражнения,

цигун,

методику Зарабули на основе хатха-йоги.

Занятия проходили в щадящем режиме.

Задачи занятия:

улучшение гемодинамики и повышение выносливости организма, изменение обменных процессов (увеличение толерантности к глюкозе, снижение холестерина и липопротеинов низкой плотности, активизация жирового обмена), улучшение состояния двигательной системы (устранение миофасциальных изменений и мышечного дисбаланса, повышение выносливости мышц).

Противопоказания для занятий:

значительное повышение АД (свыше 210 - 220 / 120 – 130 мм рт ст).
значительное снижение АД (на 20 – 30 % от исходного уровня), сопровождающееся резким ухудшением самочувствия больного.
нарушения сердечного ритма (мерцательная аритмия, экстрасистолия, пароксизмальная тахикардия)
общее противопоказание (острый период заболевания, высокая температура, сильные боли, инфекционные заболевания, опасность массивного кровотечения и т.д.).

В течение всего периода эксперимента проводился контроль как субъективного, так и объективного состояния студентов, реакция на занятия.

Наблюдение за ходом эксперимента позволило оценить отношение студентов к применению методики восточной оздоровительной практики, их состояние в течение применения методики, скорректировать разработанную методику, индивидуализировать нагрузки. При проведении занятий обращали внимание на мышечный тонус, частоту сердечных сокращений, цвет кожных покровов, характер дыхания.

На основании результатов комплексного исследования можно сделать вывод о том, что проведенная нами оценка физической активности, при применении нестандартных методов ведения занятий показало их высокую эффективность в системе оздоровления студентов. Включение нетрадиционных форм физического воспитания, с использованием комплекса

восточной гимнастики в комплекс реабилитационных мероприятий для физической реабилитации позволяет добиться более выраженных результатов.

Таким образом, применение специальных форм гимнастических упражнений в физической подготовке целесообразно и может быть рекомендовано для повышения физической активности студентов.

Подводя итоги, сделаем краткие выводы. Формирование устойчивых ценностных ориентаций на приверженность к здоровому образу жизни и спорту является важным элементом учебного процесса в вузе.

В учебном плане педагогического вуза физическое воспитание представлено дисциплиной «Физическая культура и элективные курсы по физической культуре» объемом 400 часов, что дает возможность проектировать содержание учебно-воспитательного процесса сообразно с предпочтениями студентов, наличием материально-технического обеспечения, кадровой подготовленностью.