



**УДК.378.172**

**Н.А. Рыбачук**

**Рыбачук Наталия Анатольевна**, профессор, профессор кафедры физического воспитания Кубанского государственного университета (Краснодар, ул. Ставропольская, 149), e-mail: nataliaryba@mail.ru

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА  
АРХИТЕКТУРЫ И ДИЗАЙНА**

Статья содержит методику формирования способности студентов факультета архитектуры и дизайна к сохранению собственного здоровья. Адресуется преподавателям физического воспитания и всем студентам, кто хочет получить престижное профессиональное образование, развить профессионально значимые физические качества и сохранить здоровье.

**Ключевые слова:** здоровье, студенты, факультет архитектуры и дизайна, физическое развитие.

**N.A. Rybachuk**

**Rybachuk Nataliya Anatolyevna**, professor, professor of department of physical education of the Kuban state university (149, Stavropolskaya St., Krasnodar), e-mail: nataliaryba@mail.ru

**FORMATION OF PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL CULTURE  
OF STUDENTS OF ARCHITECTURE AND DESIGN FACULTY**

The article contains a methodology of forming the ability of students of the faculty of architecture and design to preserve their own health. It is addressed to teachers of physical education and all students who want to get a prestigious professional education, develop professionally significant physical qualities and maintain health.

**Key words:** health, students, faculty of architecture and design, physical development.

Процесс физического воспитания традиционно направлен на формирование физических качеств и не связан с обучением студентов способам сохранения здоровья. Не решается эта проблема и в семье. Нет преимущественности содержания предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в школьный период и в вузе. В вуз приходят молодые люди, имеющие низкий уровень физической подготовленности и физического здоровья. Мы предположили, что процесс сохранения здоровья у студентов факультета архитектуры и дизайна будет успешным, если он будет строиться на:

– моделировании знаний, умений и навыков для оценки физического состояния;

– методике содержания комплекса движений каждого студента и достижения комфортного физического состояния с целью успешной трудовой деятельности.

Цель педагогического исследования – обучение студентов факультета архитектуры и дизайна сохранению здоровья.

Задачи исследования:

1. Выявить актуальный уровень физической подготовленности студентов факультета архитектуры и дизайна в начале эксперимента.

2. Разработать методико-практические указания по физическому совершенствованию студентов факультета архитектуры и дизайна с учетом физического развития.

Обучение предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студентов факультета архитектуры и дизайна делится на несколько этапов и строится на диагностике уровня физической подготовленности в начале учебного года и по его окончании. Это первый этап. Уровень физической подготовленности в нашем исследовании мы определяем по методике известного американского специалиста в области оздоровительной медицины К. Купера [3]. Она позволяет не только определить актуальный уровень, но и спроектировать показатели уровня физической подготовленности на будущий период. В начале учебного года и по его окончании мы предлагаем студентам сделать педагогическое обследование собственного уровня физического здоровья по методике профессора Г.Л. Апанасенко [1]. Мониторинг уровня физической подготовленности и уровня физического здоровья позволяет преподавателям определить эффективность содержания учебного предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

В период с 2017 по 2018 учебный год нами проведены педагогические исследования по проверке эффективности процесса обучения студентов сохранению собственного здоровья [2; 4]. В исследованиях участвовали девушки факультета архитектуры и дизайна кубанского госуниверситета 1 и 2 курса, (n=60).

Выявлено, что в низком уровне физической подготовленности находились 21,3% студенток. Посредственный уровень подготовленности был у 45,1%. Хороший уровень – у 33,6 %. После эксперимента мы снова протестировали группы. Результаты показали, что в низком уровне физической подготовленности находится только 11,5% студенток, что на 9,8% меньше, чем до эксперимента. В посредственном уровне – 55,2%, что на 10,1% больше. Число студенток, находящихся в хорошем уровне физической

подготовленности практически не изменилось – 33,3%.

Тестирование знаний по сохранению здоровья студенток показало, что только 12,1% студенток освоили основы составления индивидуальных программ физического развития; 10,1% девушек могут дать определение понятию «профессиональная физическая подготовка» и «профессиональная физическая культура», где особо хочется выделить понятие «культура». Основы питания освоили 35,2% студенток; 22,9% девушек показали знания по овладению компетенцией по научной деятельности в области физического воспитания; 19,7% – освоили знания, как выявить профессионально-значимые физические качества и какие упражнения необходимо практически использовать для их развития.

Проведенные исследования позволили сделать некоторые обобщения и дать следующие рекомендации.

1. Используемая методика физического совершенствования студенток факультета архитектуры и дизайна позволяет мотивировать девушек на ежедневные физические упражнения и проектировать свое физическое развитие в перспективе. А определение каждый раз уровня физической подготовленности и уровня физического здоровья студентов позволяет составить индивидуальные программы физического развития и постоянно контролировать состояние физиологических систем организма.

2. Необходимо практиковать студенческие научно-исследовательские работы в области физического воспитания. При этом важно формулирование проблемы, цели и постановка реальных задач по формированию физических качеств. Каждый студент должен освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, и приобрести опыт использования методико-практических занятий для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. В зачетные требования по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо внести пункты:

- составление индивидуального плана спортивной тренировки;

– определение собственных критериев оценки физической деятельности и контроля в зависимости от актуального уровня физического состояния.

4. Опыт педагогической деятельности позволяет рекомендовать использовать индивидуальные программы развития физических качеств студентов, разработанные нами, в учебных заведениях различного типа.

### **Список используемой литературы:**

1. *Апанасенко Г.Л., Попова Л.А.* Медицинская валеология. Ростов н/Д, Феникс. 2000. 248 с.

2. *Барышев Г.И. и др.* Направленность и пути формирования мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности / Г.И. Барышев, О.В. Гаркуша // Мониторинг физического развития и физической подготовленности различных возрастных групп населения: матер. Всерос. научн.-практ. конф. Нальчик. 2003. С. 29–31.

3. *Купер К.Х.* Аэробика для хорошего самочувствия. М., 1989. 224 с.

4. *Рыбачук Н.А.* Теория и технология формирования культуры здоровья студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. / Н.А. Рыбачук. Майкопский гос. ун-т. Майкоп. 2003. 45 с.