



УДК 378

Н.А. Рыбачук

Рыбачук Наталия Анатольевна, профессор, док. пед. наук, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет» (Краснодар, ул. Ставропольская, 149), e-mail: nataliaryba@mail.ru

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

В статье представлены некоторые предложения по сохранению собственного здоровья студентов. Адресуется преподавателям физического воспитания и студентам вузов.

Ключевые слова: дисциплины, сохранение здоровья, студенты.

N. A. Rybachuk

Rybachuk Nataliya Anatolievna, Professor, doc. pedagogical sciences, Federal State educational institution of higher education budget «Kuban State University» (149, Stavropol'skaya St., Krasnodar), e-mail: nataliaryba@mail.ru

ELECTIVE DISCIPLINES ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE UNIVERSITY

The article presents some suggestions for preserving the students' own health. Addressed to teachers of physical education and university students.

Keywords: discipline, health preservation, students.

Проблема сохранения здоровья студентов относится к приоритетным задачам общественного и социального развития и существует давно. Однако по-прежнему эта проблема остается не решенной. Как мотивировать студенческую молодежь на активные занятия физическими упражнениями для сохранения собственного здоровья и полноценного труда?

В стратегических направлениях развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года говорится о необходимости формирования у подрастающего поколения ответственности по отношению к собственному здоровью. Однако формирование потребности в здоровом образе жизни по-прежнему только декларируется. В детской и семейной среде нет системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Также отсутствует культура здорового питания и культура безопасной жизнедеятельности, мероприятия по профилактике вредных привычек. Концептуальные положения о демографической политике Российской Федерации на период до 2025 года также ориентированы на сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни. В другом документе в «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года» отмечается, что необходимым условием формирования новой экономики является модернизация системы образования.

Учебные программы предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» ФГОС ВО также ориентированы на формирование здорового образа жизни студентов и мотивацию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Однако работа, проводимая в образовательных организациях по формированию у студентов ответственного отношения к собственному здоровью, не дает ожидаемого эффекта. Использование активных методов обучения также не решает проблемы.

К тому же следует помнить, что студенты составляют особую социальную группу, объединенную специфическими условиями учебного труда и жизни. Ученые в области физического воспитания и медицинские работники по-прежнему утверждают, что это одна из самых многочисленных групп населения с повышенным уровнем риска заболеваний. Снижение уровня здоровья и физической работоспособности у молодых людей является следствием большой психоэмоциональной нагрузки, нарушений гигиенически обоснованного режима дня, питания. Так же большая часть студенчества плохо адаптирована на новые условия быта и труда [2].

Гипотетически мы предположили, что процесс формирования у студентов способности к сохранению собственного здоровья будет успешным если:

- будут определены актуальный уровень физической подготовленности и физического здоровья каждого студента;
- будет разработана индивидуальная модель профессионально-прикладной физической подготовки студента.

Цель научного исследования: формирование способностей студентов к сохранению собственного здоровья.

Задачи исследования:

1. Определить актуальный уровень физической подготовленности студентов и сравнить с показателями тестирования физических качеств в конце учебного года.
2. Определить актуальный уровень физического здоровья студентов и сравнить с показателями тестирования в конце эксперимента.
3. Создать индивидуальную модель профессионально-прикладной физической подготовки студента.

В период с 2016 по 2017 учебный год нами проведены педагогические исследования по проверке эффективности процесса формирования у студентов способности к сохранению собственного здоровья. В исследованиях участвовали студенты – юноши 1 курса экономического

факультета (n-60). По результатам тестирования студенты были определены в уровни физической подготовленности (низкий, посредственный, хороший и отличный). В течении учебного года мы наблюдали за перемещениями студентов из одного уровня в другой.

В начале эксперимента определено, что в низком уровне физической подготовленности находились 13% студентов. В посредственном уровне – 47%, в хорошем уровне – 39%, в отличном – 1%. В конце учебного года мы снова протестировали группы. Эксперимент показал, что в низком уровне находится только 1 % студентов. В посредственном уровне – 15%. Число студентов в хорошем уровне увеличилось до 69%. К тому же в отличном уровне зафиксировано 15% студентов.

Обследования студентов по определению уровня физического здоровья показали следующее. Низкий уровень физического здоровья имеют только 2% студентов. В уровне – ниже среднего, располагается 19%. В среднем уровне – 69 %. И только 10% студентов имеют более высокий уровень. В конце учебного семестра эксперимент показал, что число студентов в низком уровне осталось прежним – 2%. Уровень физического здоровья – ниже среднего снизился до 11 %. В среднем уровне количество студентов повысилось до 76 %. 11% студентов имеют достаточно высокий уровень физического здоровья и находятся в уровне – выше среднего. Как до начала эксперимента, так и после в отличном уровне физического здоровья студентов нет.

Повышение эффективности процесса предмета «Элективные дисциплины по физической культуре» в вузе невозможно без его рационального планирования. Поэтому за основу был принят годичный образовательный цикл (макроцикл), который делился на 2 периода [1]. Каждый макроцикл состоял из мезоциклов (4 – 6 недель), что позволило решать задачи поэтапного планирования. Основу мезоциклов составили недельные микроциклы.

Первый период начался в сентябре и продлился до 1 октября. В течение первых 2-х недель (начало академических занятий) – первый микроцикл, следующие 2 микроцикла – прием контрольных нормативов. В каждом мезоцикле, первый недельный микроцикл имел направленность на объемную работу с низкой интенсивностью, т.е. работа в умеренном режиме (65%), с тремя сериями по развитию физических качеств, с акцентом на развитие отстающих. Первое занятие направлено на развитие скоростно-силовых, силовых качеств. Второе – все виды выносливости: 12-минутный бег, тест Купера, выполняется 3 сериями по 6 мин. Второй и третий микроциклы направлены на повышение интенсивности (в субмаксимальном режиме) с чередованием режимов деятельности 65%, 85%. 4 микроцикл – ударный, цикл максимальной нагрузки, соревновательные игры или прием контрольных нормативов.

Результаты исследования позволили нам подтвердить гипотезу и сформулировать некоторые выводы.

1. В первые тридцать минут учебного занятия использовать игровые виды спорта (на технику и тактику). Далее – развитие физических качеств с вариативной направленностью по разработанным нами индивидуальным программам физического развития.

2. Сравнительный анализ по обследованию студентов показал, что после эксперимента число студентов, имеющих низкий уровень физической подготовленности снизилось с 13% до 1%. Также уменьшилось количество студентов имеющих посредственный уровень с 47% до 15%. К концу учебного года все эти студенты улучшили показатели физических качеств и перешли в более высокий уровень. Их число увеличилось с 47% до 69%. К тому же к концу эксперимента увеличился процент студентов с 1% до 15%, имеющих отличный уровень физической подготовленности. Исследования подтвердили эффективное использование средств профессионально-прикладной физической подготовки.

3. Оптимизация учебного процесса с использованием игровых видов спорта и индивидуальных программ физического развития позволила улучшить тестовые результаты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа ($p < 0,05$); сгибание и разгибание туловища ($p < 0,05$); прыжок в длину с места ($p < 0,05$); бег, тест Купера ($p < 0,05$).

Педагогические исследования позволили подтвердить гипотезу, решить задачи и проверить эффективность индивидуальных программ развития. Так же подтверждено предположение об эффективности занятий при включении в первое – игровых видов спорта.

Анализ уровней физического здоровья показал, что число студентов, с высоким уровнем физического здоровья практически не изменилось – 10 % – 11%. Но это указывает на более высокий актуальный уровень физической подготовленности этих студентов. Количество студентов с низким уровнем физического здоровья тоже практически не изменилось – 2% – 2%. Процент студентов с уровнем физического здоровья ниже среднего снизился с 19% до 11%. При этом число студентов имеющих средний уровень увеличилось с 69% до 76%. Это подтверждает эффективность содержания индивидуальных программ физического развития, разработанных нами. Опыт педагогической деятельности позволяет рекомендовать использовать индивидуальные программы развития физических качеств в учебных заведениях различного типа.

Список используемой литературы

1. *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

2. *Рыбачук, Н.А.* Теория и технология формирования культуры здоровья студентов: автореферат диссертации д-ра пед. наук. Майкоп, МГУ. 2003. 45 с.