

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

В.В. Пономарев¹, О.В. Лимаренко², К.А. Минченков¹

¹Сибирский государственный технологический университет, kf.val.i.fk@mail.ru

²Полесский государственный университет, olga_limarenko@mail.ru

Подготовка высококвалифицированных специалистов, сохранение и укрепление их здоровья в условиях образовательного процесса высшей школы является составной частью современной стратегии общества и государственной политики. На это нацелена государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013–2020 годы. В связи с этим важной задачей современной практической педагогики становится поиск новых

форм и технологий укрепления и поддержания физического здоровья, профессионально–прикладной физической готовности, стимулирование самостоятельной физкультурно–спортивной деятельности студентов в процессе обучения в вузе. Сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование мотивации на занятия массовой физической культурой является необходимым условием современного образовательного процесса студентов в высшей школе [1, 2, 3].

Особое значение в настоящее время приобретает стимулирование самостоятельной физкультурно–спортивной деятельности студентов вуза, как необходимое условие реализации индивидуального двигательного потенциала и двигательной потребности молодого организма в важный период получения высшего образования, когда продуктивность учебной деятельности невозможна без необходимой двигательной активности [4, 5].

Особенностью формирования основ самостоятельной физкультурно–спортивной деятельности у студентов в вузе является недостаточная сформированность у молодых людей способности интериоризации полученных знаний и умений в процессе физического воспитания во внутренней индивидуальной компонент повседневной деятельности, в том числе на выполнение самостоятельной физкультурно–спортивной деятельности в вузе [6, 7].

Данные теоретические положения обусловили следующие противоречия:

– между необходимостью обеспечения высокого качества российского образования на основе единства и взаимосвязи умственного труда с самостоятельной физкультурно–спортивной деятельностью студенческой молодежи и недостаточной разработанностью соответствующим задачам современных педагогических подходов, технологий и инструментария для осуществления данной взаимосвязи;

– между традиционным физическим воспитанием студентов в вузе и необходимостью организации данного педагогического процесса на основе учета и реализации индивидуальной двигательной активности студенческой молодежи, как гуманитарной составляющей профессионально–личностного компонента в период получения высшего образования;

– между необходимостью стимулирования самостоятельной физкультурно–спортивной деятельности студентов вуза как необходимое условие реализации индивидуального двигательного потенциала молодежи и поддержание умственной работоспособности и недостаточной сформированностью у студентов вуза гуманитарных знаний и умений перевода внешне актуализированных ценностей (необходимость физкультурно–спортивной деятельности в вузе) во внутренний компонент отдельного индивида (самостоятельную физкультурно–спортивную деятельность).

На фоне данных противоречий обозначилась проблема, которая заключается в поиске и разработке современного программно–методического обеспечения формирования основ самостоятельной физкультурно–спортивной деятельности у студенческой молодежи в процессе обучения в вузе и в повседневной жизнедеятельности, что и определило тему нашего исследования: «Технология формирования самостоятельной физкультурно–спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе».

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно–методической литературы по проблеме исследования, анализ медицинских карт студентов, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы оценки и контроля физических способностей студентов, анкетирование, социологический опрос, косвенный контроль иммунной системы, интегративный контроль физкультурно–спортивной деятельности, математико–статистический анализ результатов опытно–экспериментальной работы.

В процессе проведения педагогического эксперимента актуализировались следующие основные положения научного исследования:

для формирования основ самостоятельной физкультурно–спортивной деятельности у студентов вуза необходимо следующее организационно–педагогическое обеспечение:

1. Вариативная программа, направленная на формирование основ самостоятельной физкультурно–спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе, и включающая следующие учебно–практические разделы: учебный (программный материал организации процесса физического воспитания студентов вуза на основе современных фитнес–технологий в первой половине дня); спортивно–массовый (материал, направленный на организацию спортивно–массовой и оздоровительной работы среди молодежи во второй половине дня через различные организационные формы: спортивные секции, группы «здоровья», Универсиады, клубы по спортивным интересам, конкурсы, слеты, фестивали и др.); индивидуально–самостоятельный (материал, направленный на формирование теоретических знаний и практических умений самостоятельных занятий и тренировок, направленных на повышение и поддержание физической подготовленности и общего состояния здоровья в домашних условиях и на каникулах).

2. Педагогическая технология поэтапного формирования основ самостоятельной физкультурно–спортивной деятельности у студентов, включающая: образовательно–оздоровительный (первая половина дня); спортивно–массовый (вторая половина дня) и индивидуально–самостоятельный (занятия физической культурой и спортом в домашних условиях, на природе, на каникулах и т.д.).

3. Диагностика сформированности самостоятельной физкультурно–спортивной деятельности студентов вуза, включающая следующие блоки критериев: *физический* (ФП) – оценка уровня физической подготовленности: бег на 100 метров (юноши и девушки), бег на 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши), прыжок в длину с места (юноши и девушки), поднимание туловища из положения лежа за одну минуту (девушки), подтягивание на высокой перекладине (юноши); участие в *спортивно–массовых мероприятиях* (общее количество участия студентов в различных соревнованиях, проводимых в вузе на уровне учебной группы, факультета, а также общеуниверситетских); количество *времени, затрачиваемое на занятия физической культурой и спортом* (академические занятия, занятия в массовых спортивных секциях, самостоятельные занятия в домашних условиях, на каникулах); *общая двигательная активность* (количество локомоций (шагов) в течение месяца, полугодия и учебного года).

По результатам проведенной научной работы были сделаны следующие выводы:

1. Анализ учебно–методической и научно–исследовательской литературы показал, что интеграция России в Европейскую систему высшего образования требует перестройки системы образования в стране в сторону интенсификации учебного труда, направленного на повышение уровня профессиональной компетентности настоящих и будущих выпускников, способных конкурировать на рынке труда с молодыми специалистами из других Европейских стран. Поэтому современный процесс обучения в вузе предъявляет высокие требования не только к учебной деятельности, но и к физической работоспособности и здоровью студенческой молодежи. Интенсивная учебная деятельность оказывает сильное психофизическое воздействие на молодой и ещё не окрепший организм студентов. Для сохранения и укрепления здоровья молодых людей, их полноценного развития необходимы современные организационные формы и комплексные педагогические технологии формирования базовых основ самостоятельной физкультурно–спортивной деятельности у студентов, как необходимого условия для гармоничного развития и реализации умственного и физического потенциала студенческой молодежи в процессе профессионального обучения в вузе.

2. Разработана структура и содержание педагогической технологии поэтапного формирования основ самостоятельной физкультурно–спортивной деятельности у студентов на основе следующих организационно–педагогических блоков: образовательно–оздоровительный (практические занятия, лекции, беседы), спортивно–массовый (спортивные секции, группы ОФП и «Здоровья», туристические походы и др.) и индивидуально–самостоятельный (соревнования, спартакиады, конкурсы и др.), где образовательно–оздоровительный блок реализуется в первой половине дня; спортивно–

массовый во второй половине дня, в выходные дни; индивидуально–самостоятельный на каникулах и в домашних условиях.

3. Разработаны критерии оценки и контроля уровней сформированности самостоятельной физкультурно–спортивной деятельности у студентов вуза: низкий, средний и высокий, которые необходимо учитывать при реализации образовательно–оздоровительных задач на практических занятиях по физическому воспитанию и повседневной учебной деятельности.

4. Анализ результатов проведенной опытно–экспериментальной работы показал высокую эффективность педагогического обеспечения формирования основ самостоятельной физкультурно–спортивной деятельности у студентов вуза, где в экспериментальной группе, увеличилось время занятий физической культурой и спортом в неделю с 5 часов до 12 часов ($p < 0,05$); повысилась физкультурно–спортивная активность на практических занятиях с 6128 до 9500 шагов ($p < 0,05$); количество участия в спортивных мероприятиях за неделю повысилось с 0–1 раза до 4–5 раз ($p < 0,05$); общий уровень физической подготовленности по пятибалльной системе поднялся с 2,8 баллов до 4,5 баллов ($p < 0,05$), частота простудных заболеваний у юношей снизилась с 3–4 раз до 1–2 раз в год, у девушек с 4–5 раз до 2–3 раз.

Таким образом, реализация опытных педагогических мероприятий, направленных на формирование основ самостоятельной физкультурно–спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе способствовало: гармоничному и поступательному развитию интеллектуальных и физических способностей у молодых людей, повышению академической мобильности в условиях постоянно повышающихся учебных и психофизических требований к настоящим и будущим специалистам. Общий уровень самостоятельной физкультурно–спортивной деятельности у студентов экспериментальной группы (юноши) к третьему курсу поднялся с 30% до 85% ($p < 0,05$), у девушек с 10% до 65% ($p < 0,05$), в то же время в контрольных группах у юношей с 32% до 45% ($p < 0,05$), у девушек с 9,5% до 18% ($p < 0,05$). Результаты работы можно широко использовать в отрасли.

Литература

1. Викторов, Д.В. Формирование мотивации здоровьесбережения у студентов [Текст]/ Д.В. Викторов// Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 42–44.
2. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. [Текст]/ М.Я. Виленский// Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2001. – С. 131–174.
3. Виленский, М.Я. Студент как субъект физической культуры [Текст]/ М.Я. Виленский// Теория и практика физ. Культуры. – 1999. – № 10. – С. 2–5.
4. Ильин, А.А. Формирование у студентов мотивации к занятиям физической культурой [Текст]/ А.А. Ильин, К.А. Марченко, Л.В. Капилевич// Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 31–34.
5. Лотоненко, А.В. Формирование физической культуры молодежи: теория, методология, практика. [Текст]/ Лотоненко, А.В.// – М., 1999. – 92 с.
6. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации [Текст]/ Л.И. Лубышева// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –1996.– № 1. – С.11–17.
7. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью [Текст]/ Л.И. Лубышева// Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 6. – С.10–15.