

УДК 378**Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов современного вуза****Колькина Елена Анатольевна**

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания,
Забайкальский государственный университет,
672039, Российская Федерация, Чита, ул. Александрово-Заводская, 30;
e-mail: lena.kolkina@bk.ru

Фоменко Елена Геннадьевна

Кандидат биологических наук,
доцент кафедры физического воспитания,
Забайкальский государственный университет,
672039, Российская Федерация, Чита, ул. Александрово-Заводская, 30;
e-mail: feg2000@ya.ru

Новоселова Галина Алексеевна

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания,
Забайкальский государственный университет,
672039, Российская Федерация, Чита, ул. Александрово-Заводская, 30;
e-mail: novoselovaga@yandex.ru

Аннотация

В статье рассматривается образовательный процесс, содействующий формированию мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, основам здорового образа жизни и формированию культуры личности. Авторы предполагают, что психолого-педагогическая работа в современном вузе заключается в развитии методов самоконтроля, саморегуляции, познавательных процессов, а также в развитии волевых качеств, умения управлять собственным поведением в условиях учебного педагогического процесса физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом. Целями данной статьи являются обозначение и раскрытие проблемы физического образования студентов с точки зрения психологического и педагогического аспектов. Это многоуровневая проблема, которая требует многостороннего рассмотрения. Положительный эффект, оказываемый на здоровье обучающихся на занятиях по физической культуре в учебном

учреждении, зависит от формирования положительных мотивационно-ценностных отношений к физической культуре. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов являются значимыми в нашем обществе, так как физическая культура является одним из главных факторов психологического и физического развития.

Для цитирования в научных исследованиях

Колькина Е.А., Фоменко Е.Г., Новоселова Г.А. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов современного вуза // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 3А. С. 11-16.

Ключевые слова

Физическая культура, физическое воспитание, образование, спорт, здоровье.

Введение

Главной целью физического воспитания в высшем образовании является формирование культуры личности, прежде всего физической. Данная цель существует во многих отраслях науки, связанных с физической культурой: педагогике, психологии, физиологии, медицине, теории физической культуры и др.

Исторический опыт показывает, что потребность общества в физически развитом и работоспособном населении и заложена в основу для создания системы образования в области физической культуры. Поэтому она становилась основным, или базовым, фактором формирования и развития двигательных умений и навыков.

Психолого-педагогическое развитие подрастающего поколения представляет собой целенаправленную работу с обучающимися. Эта работа направлена на развитие навыков самоконтроля, саморегуляции, познавательных процессов, развитие волевых качеств, постановку целей в спорте, умение управлять собственным поведением в условиях учебно-педагогического процесса, в физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Основная часть

Получение образования – это не только освоение новых знаний, но и эмоциональная нагрузка, а также «сидение за компьютером». Все это отрицательно сказывается на самочувствии студентов и становится большой проблемой. Ухудшение экологии и вредные привычки являются негативными факторами для организма студента.

Пубертатный период приводит к тому, что функциональные способности молодого организма «дают сбой» и он часто перегружается из-за прилагаемых во время школьных занятий умственных усилий. Дальнейшее обучение в университете еще сильнее сказывается на здоровье студента, поскольку обучающийся получает огромное количество умственной нагрузки (гораздо большее, чем в школе). Малоподвижный стиль жизни приводит к негативным изменениям в организме, превращающимся затем в заболевания хронического характера.

Проблема физического образования – это многоуровневая проблема, требующая многостороннего рассмотрения. Необходимы детальное рассмотрение и внесение изменений в систему физического воспитания всех уровней образования. Требуется в корне изменить

отношение к спорту и к здоровому образу жизни. Физическая культура не только позволяет усилить физическую подготовку девушек и юношей, но часто является и основным фактором укрепления здоровья, богатым источником повышения не только физической, но и интеллектуальной работоспособности.

В последнее время все больше школьников, а впоследствии и студентов имеют частичное или полное освобождение от занятий по физической культуре. Таким образом, у современных студентов проявляется тенденция к снижению физических нагрузок, почти постоянному нарушению здорового режима сна и питания, что, несомненно, отрицательно отражается на общем состоянии здоровья. Большой процент студентов, обучающихся в университете, подвержен повышенному уровню стресса, что также в перспективе опасно для здоровья. Отсутствие или недостаток физической активности может способствовать увеличению жировой массы, появлению отдышки, ослаблению организма и подверженности простудным заболеваниям.

В наше время можно отметить рост гиподинамии у студентов как следствие роста интенсивности обучения в университете и самостоятельной подготовки. Последствия гиподинамии включают в себя ухудшение состояния здоровья, искривление позвоночника и опорно-двигательной системы, нарушение зрения и некоторые психические отклонения [Ильинич, 2010]. Все занятия, кроме физической культуры, проходят в аудиториях. После занятий студент идет домой, дома самостоятельно занимается подготовкой к завтрашнему дню (сидя за компьютером или, по крайней мере, за столом), затем играет в компьютерные игры или посещает страницы социальных сетей, чтобы расслабиться после усиленной интеллектуальной нагрузки и пообщаться с друзьями – все это ярко отображает малоподвижность образа жизни современного студента. Это является одной из главных причин, по которой спорт должен стать неотъемлемой частью жизни студента, так как он поможет восстановить силы, повысить работоспособность, отвлечь от негативных мыслей, увеличить продолжительность жизни и повысить выносливость.

Предусмотренных учебным планом занятий недостаточно для решения задачи по укреплению здоровья студентов. Такую задачу может решить лишь комплекс как учебных, так и самостоятельных физических упражнений. Необходима обдуманная и осознанная система образования в вузах, создание благоприятных условий для того, чтобы у студента формировался здоровый образ жизни. Посещение занятий физической культуры, выполнение небольшой зарядки дома и даже легкий бег помогут студентам сформировать позитивные привычки, избавиться от перенапряжения и стресса, получаемого во время образовательного процесса [Гришина, 2014].

Положительный эффект, оказываемый на здоровье обучающихся на занятиях по физической культуре в учебном учреждении, зависит от формирования положительных мотивационно-ценностных отношений к физической культуре, которые образуются путем проведения различных конференций, формальных и неформальных дебатов, на которых студенты могут открыто поговорить о проблемах физического воспитания в университете и предложить свои идеи и пути решения проблем [Васильков, 2008]. Также требуется показать важность ведения здорового образа жизни не только как средства получения рельефных мышц и подтянутого тела, а именно как комплекса факторов, помогающих студенту быть здоровым. Имеет смысл проведение некоторых учебных занятий на свежем воздухе, например игр (волейбол, футбол, бадминтон и т. д.), различных эстафет, развивающих соревновательный дух.

Необходимо закрепить мотивацию для ведения здорового образа жизни через пропаганду здорового образа на специальных курсах и семинарах.

Сильное значение в мотивации имеет проработка самих мотивов у студентов. Мотивами для молодежи становятся спортивные и подтянутые фигуры, снятие напряжения и усталости, а также достижение успехов в спорте. Для формирования мотивационного отношения к спорту необходимо учитывать многие психолого-педагогические условия: желание и физическую возможность студентов к занятию определенным видом спорта, проведение различных секций во внеучебное время, профессиональные советы преподавателя по питанию и корректировке веса, которые приносят видимый результат и тем самым стимулируют студентов на достижение собственной цели [Ямалетдинова, 2014].

Проведенное анкетирование студентов Забайкальского государственного университета показало, что всего 21% удовлетворены организацией процесса физического воспитания в вузе, 64% частично удовлетворены и 15% считают, что занятия физической культурой не отвечают их потребностям. В то же время отличным свое здоровье считают только 6% респондентов, хорошим – 38%, удовлетворительным – 47%, плохим – 9%.

Заключение

Повышение уровня заинтересованности молодежи в систематических занятиях физической культурой приводит к подъему физического воспитания студентов, при этом экзогенные мотивы для них имеют большое значение, следовательно, нужно повысить и эндогенную мотивацию к роли физических упражнений в жизни обучающихся. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов являются значимыми в нашем обществе, так как физическая культура является одним из главных факторов психологического и физического развития. Физическая культура формирует интересы и мотивы в ведении здорового образа жизни, что является неотъемлемым фактором в достижении целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Библиография

1. Акишин Б.А., Гилев Г.А. Особенности педагогики физической культуры в высшей школе // Материалы Всероссийской научной конференции «Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития». Казань, 2013. С. 18-21.
2. Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н. (ред.) Психология физической культуры и спорта. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.
3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 381 с.
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Гардарики, 2007. 218 с.
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. 256 с.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2010. 147 с.
7. Кильмяшкина Т.А., Варданян Ю.В., Майдокина Л.Г. Теоретические и технологические основы развития психологической компетентности студента педагогического вуза // Российский научный журнал. 2011. № 2. С. 92-97.
8. Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г., Шкляренко А.П. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни // Теория и практика физической культуры. 2013. № 6. С. 40-41.
9. Эрдонов О.Л. Массовая физическая культура и спорт как базис здорового образа жизни учащейся молодежи // Молодой ученый. 2015. № 6. С. 753-757.
10. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций. Екатеринбург: Издательство Екатеринбургского университета, 2014. 244 с.

Psychological and pedagogical aspects of the physical education of students in modern higher education institutions

Elena A. Kol'kina

PhD in Pedagogy, Associate Professor at the Department of physical education,
Transbaikal State University,
672039, 30, Aleksandrovo-Zavodskaya st., Chita, Russian Federation;
e-mail: lena.kolkina@bk.ru

Elena G. Fomenko

PhD in Biology, Associate Professor at the Department of physical education,
Transbaikal State University,
672039, 30, Aleksandrovo-Zavodskaya st., Chita, Russian Federation;
e-mail: feg2000@ya.ru

Galina A. Novoselova

PhD in Pedagogy, Associate Professor at the Department of physical education,
Transbaikal State University,
672039, 30, Aleksandrovo-Zavodskaya st., Chita, Russian Federation;
e-mail: novoselovaga@yandex.ru

Abstract

The article makes an attempt to study the educational process that contributes to shaping the motivation for regular physical activities, sport and a healthy lifestyle, as well as developing the personal culture. The authors of the article take into account the opinions of a number of scholars on the issue and point out that psychological and pedagogical work in a modern higher education institution includes the following: the development of the methods of self-control, self-regulation, cognitive processes, as well as the development of volitional qualities, the ability to control one's own behaviour during the educational process of sport activities and life on the whole. The article aims to carefully consider the psychological and pedagogical aspects of the physical education of students in modern higher education institutions in the Russian Federation. It is a complex issue that requires carrying out a detailed analysis. The positive effect, produced on the health of students during physical training lessons in an educational institution, depends on the formation of positive motivational and value attitudes to physical training. The psychological and pedagogical aspects of physical education of students are important in our society, as physical training is one of the main factors affecting psychological and physical development.

For citation

Kol'kina E.A., Fomenko E.G., Novoselova G.A. (2019) Psikhologo-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya studentov sovremennogo vuza [Psychological and pedagogical aspects of the physical education of students in modern higher education institutions]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 9 (3A), pp. 11-16.

Keywords

Physical training, physical education, education, sport, health.

References

1. Akishin B.A., Gilev G.A. (2013) Osobennosti pedagogiki fizicheskoi kul'tury v vysshei shkole [The features of the pedagogy of physical culture in higher education]. *Materialy Vserossiiskoi nauchnoi konferentsii "Mediko-biologicheskie aspekty fizicheskoi kul'tury: problemy i perspektivy razvitiya"* [Proc. Conf. "Medico-biological aspects of physical training: problems and development prospects"]. Kazan, pp. 18-21.
2. Babushkin G.D., Smolentseva V.N. (eds.) (2007) *Psikhologiya fizicheskoi kul'tury i sporta* [The psychology of physical training and sport]. Omsk: Siberian State University of Physical Culture and Sports.
3. Erdonov O.L. (2015) Massovaya fizicheskaya kul'tura i sport kak bazis zdorovogo obraza zhizni uchashcheisya molodezhi [Mass physical training and sport as a basis for a healthy lifestyle for students]. *Molodoi uchenyi* [Young scientist], 6, pp. 753-757.
4. Grishina Yu.I. (2014) *Obshchaya fizicheskaya podgotovka. Znat' i umet'* [General physical training. To know and be able]. Rostov-on-Don: Feniks Publ.
5. Il'inich V.I. (2010) *Fizicheskaya kul'tura studenta* [Physical training of students]. Moscow: Gardariki Publ.
6. Kil'myashkina T.A., Vardanyan Yu.V., Maidokina L.G. (2011) Teoreticheskie i tekhnologicheskie osnovy razvitiya psikhologicheskoi kompetentnosti studenta pedagogicheskogo vuza [Theoretical and technological foundations of the development of the psychological competence in students in pedagogical higher education institutions]. *Rossiiskii nauchnyi zhurnal* [Russian scientific journal], 2, pp. 92-97.
7. Ul'yanov D.A., Kovalenko T.G., Shklyarenko A.P. (2013) Vliyanie fizkul'turno-ozdorovitel'noi deyatelnosti na formirovanie u studentov potrebnosti v zdorovom obraze zhizni [The influence of physical training and health activities on the formation of a healthy lifestyle for students]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 6, pp. 40-41.
8. Vasil'kov A.A. (2008) *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya* [The theory of and the technique for physical education]. Rostov-on-Don: Feniks Publ.
9. Vilenskii M.Ya., Gorshkov A.G. (2007) *Fizicheskaya kul'tura i zdorovy obraz zhizni studenta* [Physical training and a healthy lifestyle for students]. Moscow: Gardariki Publ.
10. Yamaletdinova G.A. (2014) *Pedagogika fizicheskoi kul'tury i sporta: kurs lektsii* [The pedagogy of physical training and sport: a course of lectures]. Ekaterinburg: Ekaterinburg University.