

УДК 378.4

DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.027

Развитие физической культуры в вузах как средство формирования здорового образа жизни студентов

Новиков Сергей Вячеславович

Кандидат экономических наук, доцент,
заведующий кафедрой Экономическая теория
Московский авиационный институт
(национальный исследовательский университет),
125080, Российская Федерация, Москва, Волоколамское ш., 4 Г;
e-mail: ncsrm@mail.ru

Сазонов Андрей Александрович

Кандидат экономических наук, доцент,
кафедра Менеджмент и маркетинг
высокотехнологичных отраслей промышленности
Московский авиационный институт
(национальный исследовательский университет),
125080, Российская Федерация, Москва, Волоколамское ш., 4 Г;
e-mail: sazonovamati@yandex.ru

Аннотация

Статья посвящена анализу развития физической культуры в ВУЗах, как действенного механизма направленного на формирования здорового образа жизни обучающихся студентов. Авторами статьи определены цели, задачи и формы физического воспитания студентов. Приведена принципиальная схема взаимодействия компонентов моделируемой системы, обеспечивающей организационно-методическое обеспечение по физическому воспитанию в учебном процессе. Рассмотрено организационно-методическое обеспечение системы физического воспитания обучающихся студентов в высших учебных заведениях. Авторами представлено последовательное разделение системы физического воспитания обучающихся студентов на три концептуальных блока: продуктивный, концептуальный, процессуальный. Описаны составляющие элементы, входящие в состав продуктивного блока системы физического воспитания студентов. Определены основные принципы, условия, компетенции, которые необходимы для эффективной реализации организационно-методической системы физического воспитания современных обучающихся студентов. Выделены формы учебных и внеучебных занятий по физической культуре. Определены социальные функции физической культуры. В заключение статьи авторы, приходят к выводу, что для развития физической культуры, в рамках работы высших учебных заведений необходимо постоянное и качественное обновление профессиональных компетенций по дисциплине «Физическая культура», т.е. соответствовать она должна в полной мере соответствовать ФГОС ВО (3++).

Для цитирования в научных исследованиях

Новиков С.В., Сазонов А.А. Развитие физической культуры в вузах как средство формирования здорового образа жизни студентов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 5А. С. 261-268. DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.027

Ключевые слова

Физическая культура в ВУЗах, развитие студентов, реализация образовательных программ, здоровый образ жизни.

Введение

В настоящее время одной из актуальных проблем является привлечение студентов к занятиям физической культурой, так как в условиях трансформации сторон жизни общества увеличиваются требования к физической подготовленности молодежи, необходимой им для дальнейшей трудовой деятельности. Однако, как показывает практика, состояние здоровья студентов не соответствует запросам сегодняшнего дня. Это во многом обусловлено тем, что студенческая молодежь имеет низкий уровень мотивации и несформированность потребности к занятиям физической культурой [1].

К сожалению, статистика свидетельствует о том, что большинство обучающихся студентов высших учебных заведений имеет нейтральное отношение к физической культуре. Около 20-25% опрошенных студентов негативно относятся к занятиям физическими упражнениями. Основная масса студентов считает, что физические упражнения оказывают положительное влияние на состояние здоровья. Однако большинство из них занимается от случая к случаю, объясняя это нехваткой времени и высокой степенью занятости. Целью физического воспитания студентов высших учебных заведений является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основное содержание

Структурируем, перечень задач, входящих в развитие физического воспитания:

- образовательная задача, направлена на успешное изучение научных и практических основ физической культуры, а также предполагает успешное овладение комплексом практических навыков и умений);
- оздоровительная задача, необходима для качественного улучшения физического состояния организма, а, следовательно, увеличения физической работоспособности и повышению сопротивляемости организма к различным инфекциям;
- воспитательная задача, нужна для совершенствования различных нравственных, интеллектуальных, эстетических качеств).

Правильно подобранный способ регулирования нагрузок, а также порядок их сочетания с отдыхом составляют основу методов физического воспитания. Формы физического воспитания студентов включают в себя [Журабаев, Эгамбердиев, 2016]:

- обязательные учебные занятия; самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом;
- физические упражнения в режиме дня;
- массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия.

В список основных обязанностей студента в рамках развития физической культуры входят [Лубышева, 2014]:

- систематическое посещение занятий по физическому воспитанию;
- выполнение контрольных нормативов, сдача зачетов по физическому воспитанию;
- повышение своей физической подготовки;
- соблюдение рационального режима дня, учебы, отдыха и питания;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки;
- регулярно самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом;
- активно участвовать в массовых физкультурных и спортивных мероприятиях на курсе, факультете, в ВУЗе.

В структуре высшего учебного заведения необходимо наличие нескольких специализированных модулей.

Физкультурно-оздоровительный модуль. В его структуру входит:

1. Обеспечение формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на физическое самосовершенствование и самовоспитание.
2. Организация работы спортивных секций университета и развитие студенческого спорта.
3. Привлечение максимально возможного числа сотрудников университета к занятиям физической культурой и спортом в спортивных секциях университета.
4. Организация и регулярное проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий: спартакиад, соревнований, дней спорта и пр.
5. Участие сборных команд университета в соревнованиях различного уровня; материальная поддержка студентов – членов сборных команд университета;
6. Приобретение спортивной формы и инвентаря для членов сборных команд университета.
7. Введение формы поощрения «Спортивный стипендиат».
8. Организация работы специальных медицинских оздоровительных групп; разработка и внедрение новых методик и технологий для занятий физической культурой среди данного контингента обучающихся, а также учебно-методических пособий и материалов.
9. Разработка и внедрение индивидуальных и групповых коррекционных программ по лечебной физкультуре для студентов оздоровительных групп.
10. Разработка и внедрение функциональных и нагрузочных тестов для выявления адаптивности организма к физическим нагрузкам.
11. Организация и проведение мониторинга физического здоровья и физической активности студентов в процессе их обучения в университете.
12. Создание на базе физкультурно-оздоровительного модуля восстановительно-реабилитационного центра для активизации работы специальной медицинской группы и реализации программ адаптивной физической культуры.

Социально-воспитательный и информационно-пропагандистский модули. Организация внеучебной деятельности в университете, направленной на формирование у студентов мотивации здоровьесбережения, стремления к активному физическому и нравственному

самосовершенствованию, побуждающей к личному участию в пропаганде ЗОЖ и профессиональной компетентности в этой области:

- организация волонтерской работы по приобщению к ценностям здорового образа жизни и навыкам социально-ответственного поведения;
- организация и проведение студенческих акций и мероприятий по формированию негативного отношения к употреблению психоактивных веществ и другим асоциальным явлениям;
- организация и проведение конкурсов на звание «Самый здоровый факультет», «Самая здоровая группа», а также выставок фоторабот, плакатов, и других конкурсных мероприятий, связанных с пропагандой ЗОЖ;
- участие в городских фестивалях и конкурсах по тематике ЗОЖ;
- организация тематических семинаров для студентов, а также кураторов групп по вопросам профилактики алкоголизма, табакокурения, наркомании и других форм зависимости с привлечением специалистов наркоконтроля, правоохранительных органов и психологических служб.

На рисунке 1 представлена структурная модель обеспечения физического воспитания в учебном процессе. В данной модели имеются координационные отношения между компонентами, находящиеся на одном уровне моделируемой системы, они обеспечивают адекватность и совместимость по уровню проявления каждого из взаимодействующих компонентов. В случае «отставания» по уровню функционирования какого-либо компонента реализация функций всей системы становится неэффективной и несостоятельной. Направления действия координационных отношений возможны как справа-налево, так и слева-направо [Беляков, 2015; Пуляк, 2017].

В ВУЗ приходят люди с уже сложившимися жизненными принципами, установками, мировоззрением. Однако формирование в вузе различных общекультурных компетенций необходимо и очень важно. Формирование должно происходить таким образом, чтобы «не происходило воздействие на личность с целью формирования нужных ВУЗу качеств, а как создание условий для саморазвития личности в ходе вузовского обучения». В ВУЗе должно происходить формирование «профессионального специалиста», т.е. человека, обладающего не только необходимыми специализированными навыками и знаниями, но и самостоятельного в своих действиях и суждениях, активного в различных сферах жизни ВУЗа. Так как известно, что формирование личности происходит всю жизнь, то в ВУЗе должны закладываться хотя бы основы этих качеств. Например, если студента научить целенаправленно саморазвиваться в определенной сфере, не обязательно учебной, то он обязательно достигнет успеха в данной области. Этого можно добиться при помощи правильной политики воспитания в вузе. Необходима грамотная совокупность культурно-досуговой деятельности, органов студенческого самоуправления, возможности реализации разнообразных инициатив и проектов и это все должно органично сочетаться с обучением. Взаимодействие участников воспитательного процесса (педагога и студента) должно быть на уровне равноправных партнеров в любой совместной деятельности. Как правило, физическая культура в университете включает в свой состав социальные функции, к которым относятся:

- созидательная и преобразовательная функции, направлены на достижение требуемого показателя физического развития студента и улучшения уровня его здоровья;
- организационная и интегративная функции позволяют студентам объединяться в

- коллективы с целью совместного занятия физической культурой;
- проективная и прогностическая функции направления на развития и использование различных знаний студентов по физической культуре с целью практического применения их в профессиональной деятельности.

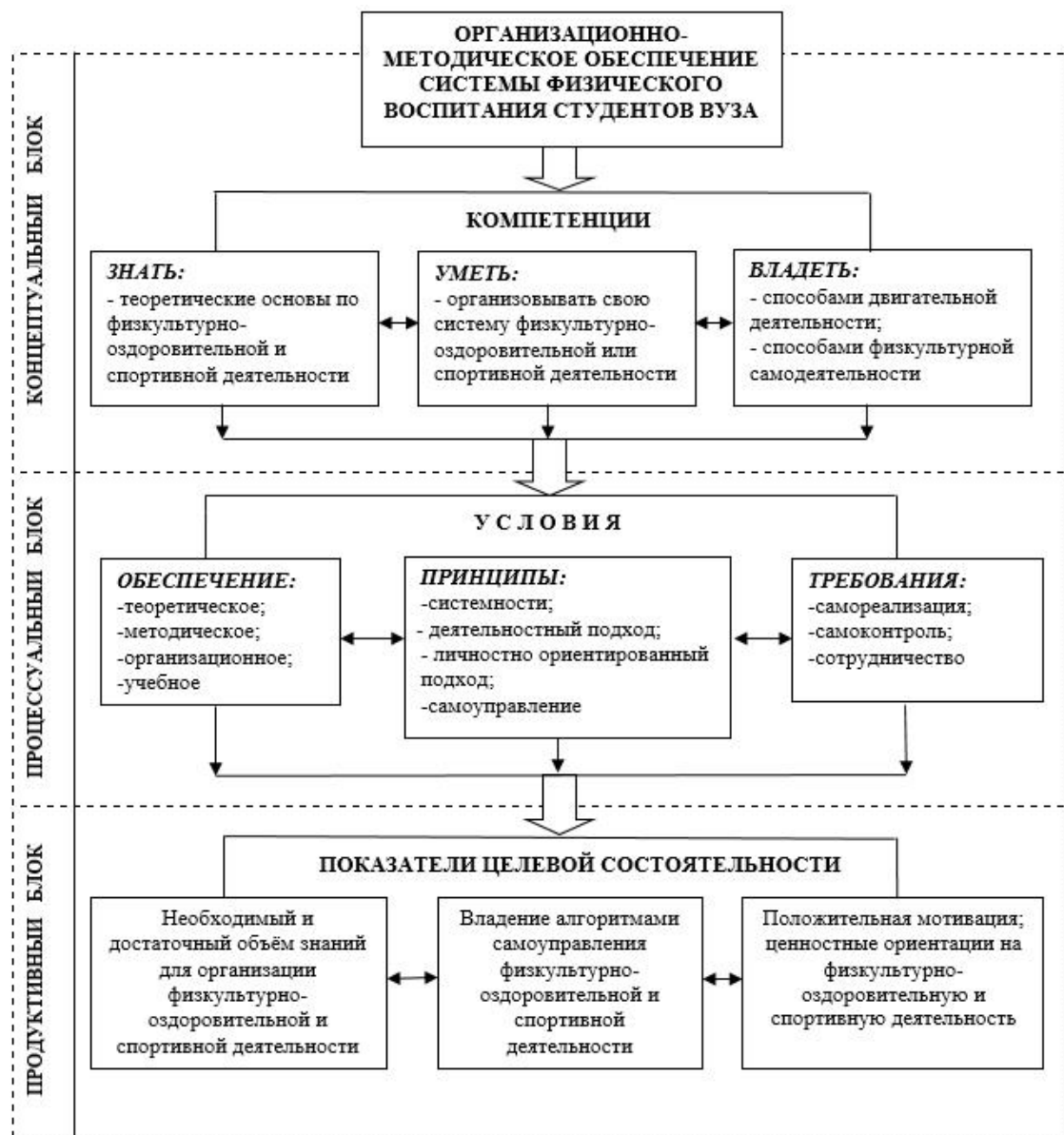


Рисунок 1 – Структурная модель обеспечения физического воспитания

Одним из направлений популяризации физической культуры среди обучающихся студентов является развитие спортивного волонтерства. Студенты, задействованные в спортивном волонтерстве должны обладать следующими навыками и умениями [Лубышева, 2014]:

- ориентироваться в структуре волонтерского движения;
- ставить волонтерские цели и разрабатывать проекты;
- знать задачи и функции волонтера на мероприятиях;
- общаться в деловом стиле, презентовать себя и волонтерские проекты;

- уметь управлять командой, мотивировать и вовлекать, давать конструктивную обратную связь;
- эффективно решать различные конфликтные ситуации, контролировать себя, применять эмоциональный интеллект;
- уметь работать с людьми с ограниченными возможностями здоровья.

Студенты крупных высших учебных заведений в России становятся волонтерами довольно просто: они участвуют во всех университетских мероприятиях, потом постепенно выходят на городской, областной и общероссийский уровень. Тем, кто живет в провинции и хочет участвовать в добровольческом движении страны, надо идти по аналогичному пути. Здесь есть небольшая трудность: в маленьких городах мероприятий не так много. Однако для молодых и энергичных студентов не составляет труда туда пробиться.

Наличие физической культуры и спорта в повседневной жизни каждого студента ведет к повышению уровня их здоровья, а впоследствии, оздоровлению нации в целом, как в психофизическом, так и в социально-экономическом плане. Практика жизни доказывает, что те люди, которые в студенческие годы регулярно занимались физической культурой и спортом, на всю жизнь сохраняют здоровье, творческое долголетие, бодрость духа, высокую трудоспособность, всегда на передовых рубежах в любой сфере деятельности. Объем недельной двигательной активности студентов не должен быть менее 8 часов. Поэтому дополнительно к объему аудиторных занятий физической культурой, определяемым Федеральным государственным образовательным стандартом 4 часа в неделю, необходимо внедрение самостоятельных занятий под руководством и контролем преподавателей кафедр физического воспитания.

Заключение

Как показывается сегодняшняя практика, молодежь, которая поступает, в высшие учебные заведения имеет довольно невысокий уровень физической подготовки, однако уже сейчас в обществе активно растет тренд, направленный на увеличение количества запросов на специалистов, которые обладают достаточно хорошим здоровьем. Следовательно, нужно актуализировать механизмы способные качественным образом решать различные проблемы, связанные со здоровьем как уже обучающихся студентов, так и тех, кто еще учится в школах, техникумах и гимназиях. В рамках работы высших учебных заведений необходимо постоянное и качественное обновление профессиональных компетенций по дисциплине «Физическая культура», т.е. соответствовать она должна в полной мере соответствовать ФГОС ВО (3++). Необходимо помнить, что физическая культура является одним из способов всестороннего изменения личности, развивает и обогащает ее, а также формирует и развивает потенциал качественного развития личности.

Библиография

1. Беляков А.В. Содержательный аспект понятия «физическая культура» в педагогической науке // Молодой ученый. – 2015. – №10. – С. 1094-1096. – URL <https://moluch.ru/archive/90/18581/> (дата обращения: 17.09.2019).
2. Воспитательная среда университета: традиции и инновации: монография / А.В. Пономарев [и др.]. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 408 с.
3. Кенжаев Ш.Х., Бокиев Ф.Э., Аманов Г.А. Организация воспитательной деятельности в вузе // Молодой ученый. – 2013. – №5. – С. 728-731. – URL <https://moluch.ru/archive/52/6957/> (дата обращения: 14.09.2019).
4. Лубышева Л.И. Использование клубных форм работы в деятельности автономных учреждений спортивной

- направленности как условие развития массовой физической культуры / Л.И. Лубышева, М.А. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 92.
5. Непопалов В.Н. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании спорта/ В.Н. Непопалов // Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М.: Академический Проект, 2004. – С. 112–131.
 6. Пуляк А.В. Физическая культура в высших учебных заведениях // Гуманитарные научные исследования. 2017. № 6 [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <http://human.snauka.ru/2017/06/24073> (дата обращения: 26.03.2019).
 7. Журабаев А.М., Эгамбердиев Р.Н. Задачи физического воспитания в вузе, направленные на развитие личности студента // Молодой ученый. – 2016. – №3. – С. 823-824. – URL <https://moluch.ru/archive/107/25508/> (дата обращения: 17.09.2019).
 8. Новиков С.В., Казакова Е.О., Мерзликин А.А. Концептуальный анализ программных подходов государства и вузов к формированию здорового образа жизни контингента студентов. Бизнес. Образование. Право. 2018. №3 (44). С. 436-441.
 9. Мерзликин А.А., Новиков С.В. Фитнес: организация занятий для начинающих. Мир науки, культуры, образования. 2018. №5 (72). С. 23-27.

The development of physical education in universities as a means of creating a healthy lifestyle for students

Sergei V. Novikov

PhD in Economics, Associate Professor,
Head of the Department of Economic Theory
Moscow Aviation Institute (National Research University)
125080, 4 G, Volokolamsk sh., Moscow, Russian Federation;
e-mail: ncsrm@mail.ru

Andrei A. Sazonov

PhD in Economics, Associate Professor,
Department of Management and Marketing of High-Tech Industries
Moscow Aviation Institute (National Research University)
125080, 4 G, Volokolamsk sh., Moscow, Russian Federation;
e-mail: sazonovamati@yandex.ru

Abstract

The article analyzes the development of physical culture in Universities as an effective mechanism aimed at the formation of a healthy lifestyle of students. The authors of the article define the goals, objectives and forms of physical education of students. The principal scheme of interaction of components of the simulated system providing organizational and methodical maintenance on physical education in educational process is resulted. Organizational and methodological support of the system of physical education of students in higher educational institutions is considered. The authors present a consistent division of the system of physical education of students into three conceptual blocks: productive, conceptual, procedural. The article describes the constituent elements that are part of the productive unit of the system of physical education of students. The basic principles, conditions, competences which are necessary for effective realization of organizational and methodical system of physical education of modern trained students are defined. The forms of

educational and extracurricular activities in physical culture are highlighted. Social functions of physical culture are defined. In conclusion, the authors come to the conclusion that for the development of physical culture, within the framework of the work of higher educational institutions it is necessary to constantly and qualitatively update professional competencies in the discipline «Physical culture», i.e., it must fully comply with the GEF HE (3++).

For citation

Novikov S.V., Sazonov A.A. (2019) Razvitiye fizicheskoy kul'tury v vuzakh kak sredstvo formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov. [The development of physical education in universities as a means of creating a healthy lifestyle for students]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (5A), pp. 261-268. DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.027

Keywords

Physical culture in Universities, development of students, implementation of educational programs, healthy lifestyle.

References

1. Belyakov A.V. The substantial aspect of the concept of «physical culture» in pedagogical science Young scientist. – 2015. No. 10. P. 1094-1096. – URL <https://moluch.ru/archive/90/18581> (accessed: 09.17.2019).
2. Educational environment of the university: traditions and innovations: monograph A.V. Ponomarev [et al.]. – Yekaterinburg: Publishing House Ural. University, 2015. P. 408.
3. Kenzhaev Sh.Kh., Bokiev F.E., Amanov G.A. Organization of educational activities at the university Young scientist. 2013. No. 5. P. 728-731. URL <https://moluch.ru/archive/52/6957> (accessed: 09.14.2019).
4. Lubysheva L.I. The use of club forms of work in the activities of autonomous sports institutions as a condition for the development of mass physical culture L.I. Lubysheva, M.A. Rodionov Theory and practice of physical education. 2014. No. 5. P. 92.
5. Nepopalov V.N. Psychological foundations of personality formation in the physical education of sports V.N. Nepopalov Psychology of physical education and sport: a textbook for universities. – M.: Academic Project, 2004. P. 112–131.
6. Pulyak A.V. Physical education in higher education Humanitarian research. 2017. No. 6 [Electronic resource]. Access mode: URL: <http://human.snauka.ru/2017/06/24/073> (accessed date: 03.26.2019).
7. Zhurabaev A.M., Egamberdiev R.N. Tasks of physical education at a university aimed at developing a student's personality Young scientist. 2016. No. 3. P. 823-824. – URL <https://moluch.ru/archive/107/25508> (accessed: 09.17.2019).
8. Novikov S.V., Kazakova E.O., Merzlikin A.A. A conceptual analysis of the programmatic approaches of the state and universities to the formation of a healthy lifestyle for the student population. Business. Education. Right. 2018. No. 3 (44). P. 436-441.
9. Merzlikin A.A., Novikov S.V. Fitness: organizing classes for beginners. The world of science, culture, education. 2018. No. 5 (72). P. 23-27