

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

АННОТАЦИЯ: в представленной работе систематизируют различные формы физического воспитания студентов в качестве основы повышения двигательной активности молодежи в процессе обучения в университете.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическое воспитание, студенты, двигательная активность, интеграционные формы, здоровье, учебный процесс.

ABSTRACT: in the presented work systematizes various forms of physical education of students as a basis for increasing the physical activity of young people in the process of learning at the university.

KEY WORDS: physical training, students, impellent activity, integration forms, health, educational process.

Войдя в двадцать первый век, человек обозначил для себя новые приоритеты, поставив во главе стола на улучшение качества программы образования, повышения квалификации специалистов, имеющих огромный спектр знаний, для принятия решений в отношениях между людьми и экологическими катаклизмами в природной среде, которые подвержены критическим изменениям. Данная актуальность обусловлена некоторым количеством негативных факторов: изменением экологической обстановки на Земле, сокращение природных ресурсов, острыми отношениями между населением и государствами. Для решения волнующих вопросов необходима подготовка высококлассных специалистов нового поколения, с наличием интеграционных знаний и подходов, разрешающих различные нетипичные ситуаций в различных сферах деятельности человека, требующих в процессе обучения в высших учебных заведениях высокого напряжения умственного и физического труда. В связи с этим ключевой задачей современной педагогики является поиск новых форм и технологий укрепления и поддержания здоровья студентов в процессе обучения в вузе. Сохранение и укрепление здоровья молодежи, полноценное развитие личности, подготовка высококлассных специалистов являются одной из частей современного образования в высших учебных заведениях.

Среди современных студентов наблюдают негативные тенденции в уровне состояния здоровья. Так установлено, что около 2-3% молодежи обладают высоким уровнем общесоматического здоровья. В то же время преобладающее количество студентов, не соблюдающих основные принципы здорового образа жизни, испытывают психоэмоциональное напряжение.

Одной характерной чертой для представителей студенческой молодежи является низкий уровень ответственности за собственное здоровье, повсеместное распространение факторов риска здоровью (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т.д.). Необходимы срочные социально-педагогические и лечебно-профилактические меры по сохранению и укреплению здоровья студентов. Для этого современный процесс

физического воспитания в университете необходимо направить, в первую очередь, на формирование у молодых людей принципов здорового образа жизни, на основе увеличения у студента двигательной активности.

Двигательная активность является естественной потребностью полноценного развития человеческого организма, его сохранения и укрепления на протяжении всей жизни. Если человек в период детства будет ограничен в естественной потребности двигаться, то его природные умственные и физические задатки не получат необходимого поступательного развития. Ограничение двигательной активности приводит к отрицательным функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Становится необходимым гармонизация двигательной активности и становления молодого человека в время получения им высшего образования, во время предъявления к нему высоких требований не только к умственной деятельности, но и физической работоспособности. Следовательно, возникают противоречия между увеличившейся необходимостью интенсифицировать умственный труд студента в современном образовательном пространстве и недостаточной двигательной активностью молодежи в процессе обучения в университете, как вынужденное условие укрепления и поддержания здоровья.

На фоне этих существующих противоречий появилась **проблема**, смысл которой заключается в поиске современных интегративных форм и технологий стимулирования двигательной активности среди студенческой молодежи в процессе обучения в университете, а также в повседневной жизнедеятельности.

В процессе теоретического обоснования и формирования педагогических условий были сформированы методологические положения проблемы, представленные ниже:

1. Процесс обучения в вузе в настоящее время выдвигает немалые требования не только к учебной деятельности, но и, в первую очередь, к здоровью студенческой молодежи. Интенсификация учебного труда постепенно демонстрирует высокое психофизическое воздействие на молодой и еще не окрепший организм студентов, что влечёт за собой перегрузку организма и различные заболевания. Для сохранения и укрепления здоровья молодых людей, а также, их полноценного развития нужны современная коррекция и поддержание стабильного состояния здоровья молодежи, в основу которой положена двигательная активность, как необходимая физиологическая потребность для гармоничного развития и реализации умственного и физического потенциала молодежи в процессе обучения в вузе.
2. Для улучшения и побуждения двигательной активности среди нынешних студентов в результате физического воспитания в университете сгруппированы и интегрированы различные формы физического воспитания, по таким организационно-педагогическим блокам, как: образовательно-оздоровительный, спортивно-массовый и индивидуально-

самостоятельный. В то же время были проработаны этапы ступенчатого формирования двигательной активности в период с первого по четвёртый курс, где на *первом* курсе определяется общий уровень двигательной активности, на *втором* курсе совершенствуются организационно-педагогические мероприятия для стимулирования двигательной активности, на *третьем* курсе реализуются интегративные формы повышения двигательной активности и на *четвертом* курсе формируется окончательный уровень двигательной активности у студентов, проводится дальнейшая коррекция организационно-педагогических мероприятий.

3. Для поддержания двигательной активности среди студентов и реализации индивидуального подхода двигательного потенциала молодежи в ходе обучения в университете созданы критерии и уровни сформированности двигательной активности студентов: низкий, средний и высокий. Все это позволяет корректировать двигательную активность студентов, как на отдельном учебно-практическом занятии, так и в течение семестра, учебного года, всего периода обучения в вузе.
4. Осуществление форм интеграции путём улучшения двигательной активности студентов в ходе обучения в вузе, способствующих гармоничному и поступательному развитию интеллектуальных и физических способностей среди молодых людей, улучшению академической мобильности в условиях постоянных повышений учебных и психофизических требований к подготовке настоящих и будущих компетентных специалистов.

Анализ учебно-методической и научно-исследовательской литературы показал, что вступление России в Европейскую систему высшего образования требует перестроения системы образования нашего государства в сторону повышения качества учебного труда, направленного на улучшение уровня профессиональной компетентности настоящих и будущих выпускников, способствующих участвовать в конкуренции на рынке труда с такими же молодыми специалистами, проживающими на территории Европы. В следствие этого, процесс обучения в вузах уже сейчас предъявляет немалые требования не только к учебной деятельности обучающихся, но и к здоровью студенческой молодежи. Напряжённая учебная деятельность даёт весомое психофизическое воздействие на молодой и ещё не сформировавшийся организм студентов. Для поддержания и усовершенствования здоровья молодых людей, их полноценного развития нужны новаторские интегративные формы стимулирования двигательной активности, как необходимой физиологической потребности для балансного развития и реализации умственного и физического потенциала молодежи в процессе обучения в университете.

Проработаны, сгруппированы и внедрены различные формы физического воспитания в организационно-педагогические блоки повышения двигательной активности студентов в вузе, как: 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.).

Создана педагогическая модель ступенчатой реализации организационно-педагогических блоков улучшения двигательной активности молодежи в процессе обучения в университете, 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 (рисунок 1.)

Разработаны критерии и уровни сформированности двигательной активности у студентов: низкий, средний и высокий, которые необходимо учитывать при реализации двигательных задач на практических занятиях по физическому воспитанию и повседневной учебной деятельности.

Анализ результатов проведенной опытно-экспериментальной работы выявил высокую эффективность внедрения различных форм физического воспитания в организационно-педагогические блоки возрастания двигательной активности у обучающихся, где у экспериментальной группы, возросло время занятий физической культурой и спортом в неделю с 5 часов до 12 часов ($p < 0,05$); увеличилась двигательная активность на практических занятиях с 6128 до 9500 шагов ($p < 0,05$); количество участия в спортивных мероприятиях за неделю повысилось с 1 раза до 4 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 раз до 1 раза в год, у девушек с 4 раз до 2 раз.

Стоит сказать о том, что реализация педагогических мероприятий направленных на интеграцию различных форм, физического воспитания в организационно-педагогические блоки повышения двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе способствует 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. Результаты работы можно широко использовать в отрасли. Общий уровень двигательной активности у студентов экспериментальной группы (юноши) к четвертому 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% ($p < 0,05$).

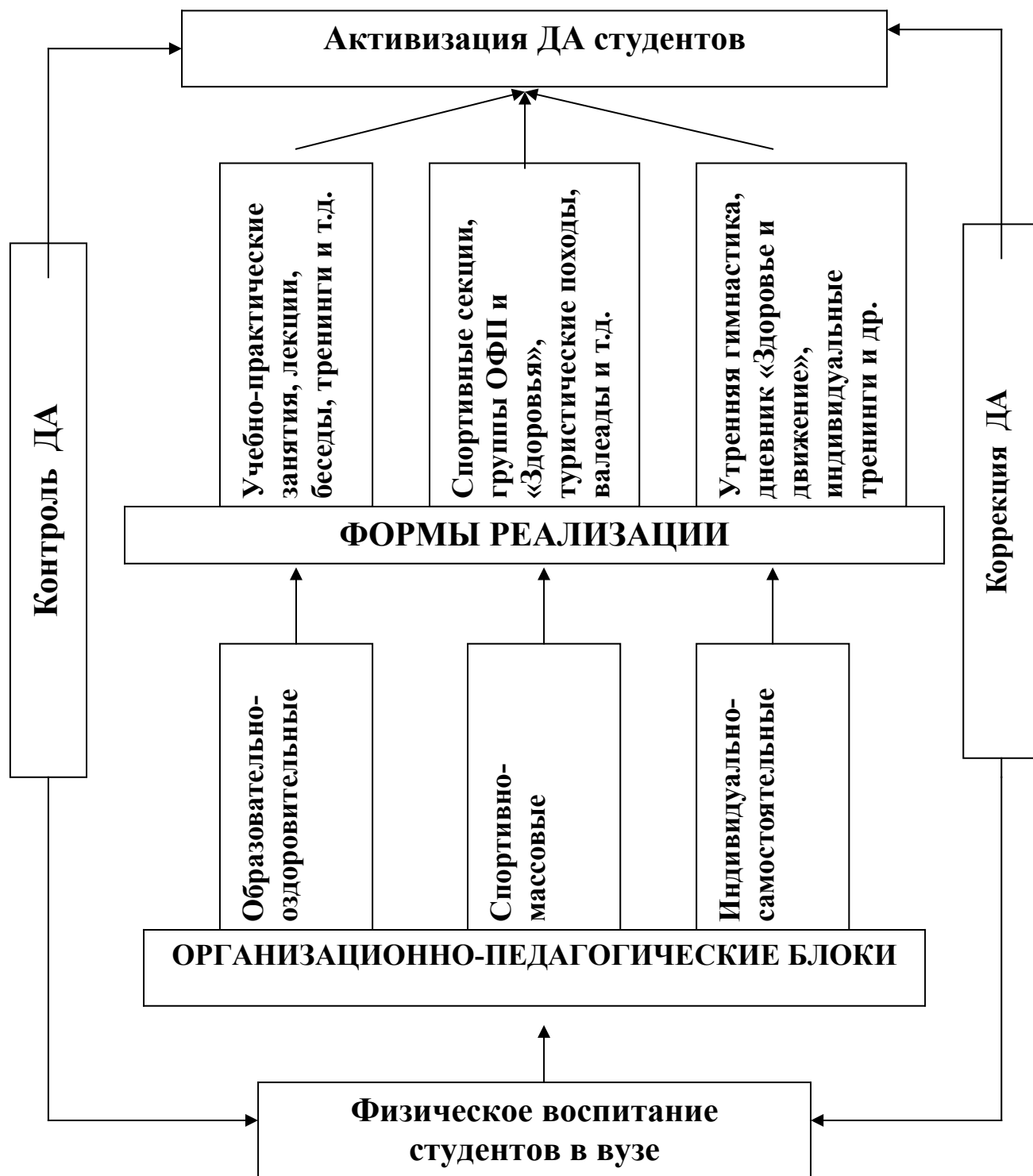


Рисунок 1 – Педагогическая модель реализации организационно-педагогических блоков повышения двигательной активности (ДА) студентов на основе интеграции различных форм физического воспитания в процессе обучения в вузе

Список использованной литературы

1. Козлов, Д.В. Интегративные формы повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе / Д.В. Козлов, В.В. Пономарев // Вестник КГУ. Гуманитарные науки. - 2006. - № 6/2. – С. 154 – 159.
2. Козлов, Д.В. Двигательная активность и здоровье студентов / Д.В.Козлов // Физическая культура и спорт в системе образования: мат. всерос. научно-практической конф.- Красноярск: СФУ, 2007. – С. 113-115.
3. Козлов, Д.В. Особенности двигательной активности студентов Сибирских вузов / Д.В. Козлов // Проблемы сохранения здоровья в Сибири и в условиях крайнего Севера: мат. всерос. научно-практической конф. – Омск: СибГУФК, 2007.- С. 153-157.
4. Козлов, Д.В. Двигательная активность и её значение в формировании творческого потенциала студенческой молодежи / Д.В. Козлов, В.В. Пономарев// Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. -Томск: Изд-во ТГПУ, 2008. – С. 277-281.