

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

КРАСНОГОРЦЕВА Наталья Александровна

преподаватель кафедры физической культуры

ХОДОСОВА Дина Алексеевна

старший преподаватель кафедры физической культуры

БУ ВО «Сургутский государственный университет»

г. Сургут, Россия

В статье рассмотрены особенности проведения занятий физической культурой в высших учебных заведениях и их влияние на учебно-познавательную деятельность студентов при приобретении ими общекультурных и профессиональных компетенций в рамках выбранной специальности. Особое внимание уделено особенностям проведения занятий физической культурой со студентами с ослабленным состоянием здоровья.

Ключевые слова: высшее образование, физическая культура, элективные курсы по физической культуре, учебная деятельность.

Современная система высшего образования в Российской Федерации находится на стадии постоянных изменений. Происходит периодическое обновление федеральных государственных образовательных стандартов, на основе которых в вузах разрабатываются новые основные образовательные профессиональные программы и учебные планы по реализуемым направлениям и специальностям.

Следует отметить, что все перемены в основном связаны с использованием в реализации образовательных программ, так называемого, компетентностного подхода к освоению дисциплин и приобретению практических навыков и умений по соответствующим специальностям.

Важно подчеркнуть, что система высшего образования на современном этапе направлена на разностороннее развитие молодых специалистов – выпускников вузов. В связи с этим, внимание должно быть уделено не только изучению профессиональных аспектов будущей деятельности, но и физическому и духовному развитию личности.

Соответственно, при реализации основных образовательных программ и учебных планов в вузах должен быть сделан акцент не только на приобретение студентами профессиональных компетенций, умений и навыков по выбранной ими специальности, но и на формирование психической и физической пригодности студента для реализации в профессиональной сфере.

Образовательное пространство, в которое погружаются студенты в процессе обучения, должно оказывать положительное влияние на психологическую, биологическую и социальную сферу учеников, объединяя их в единую характеристику личностного роста, профессиональных и общечеловеческих составляющих.

В последнее время проводится большое количество исследований в области оценки влияния физической активности студентов вузов на эффективность учебной, познавательной и профессиональной деятельности [1; 2; 3; 4; 5]. Анализ публикаций авторов, позволяет сделать вывод о том, что особый интерес вызывает физиологические основы влияния физической культуры. Как отмечает Г.С. Петрова в своей работе [1], роль и место физического воспитания в высшем образовании существенно возрастает как подлинного компонента обучающего процесса, повышающего эффективность учебно-познавательной деятельности современных студентов.

Это связано с тем, что физиологические механизмы воздействия физической активности на умственную деятельность осуществляются практически каждый день и являются естественными, и, соответственно, возможности этого влияния должны быть учтены при реализации педагогических задач физического воспитания студентов.

Необходимо отметить, что физическая и умственная деятельность человека находятся

в тесной взаимосвязи, позволяющей стимулировать умственную деятельность человека за счет выполнения оптимальных физических нагрузок. Это факт является особенно актуальным в вопросе совершенствования учебной, познавательной деятельности студентов вузов. При этом, умеренная физическая нагрузка посредством выполнения определенных упражнений с физиологической точки зрения должна быть выполнена ранее, чем умственная нагрузка, т. к. за счет выполнения физических упражнений усиливается кровообращение в области мозга, что помогает впоследствии решать сложные умственные задачи.

В работе И.Н. Воробьевой и Г.Т. Годжиева освещена значимость выполнения умеренных физических упражнений с целью стимулирования умственной активности для обучающихся [2]. Авторы выделяют в качестве преимуществ умеренной физической нагрузки то, что применение релаксирующих физических упражнений не требует особых условий и затрат времени, а проводимые занятия не требуют от студентов специальной физической подготовки и могут выполняться в любое время.

В то же время, необходимо отметить, что одним из серьезных нововведений в учебном процессе в вузах является включение в образовательные программы элективных курсов по физической культуре, основной целью которых является формирование физической культуры личности и использование разнообразных средств для сохранения и укрепления психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности выпускника вуза. Грамотное применение элективных курсов по физической культуре позволяет индивидуализировать процесс обучения исходя из физической подготовленности студента и его эмоционального состояния.

Необходимо отметить, что занятия по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» при освоении образовательных программ направлены на приобретение учащимися общекультурных компетенций, связанных со способностью в будущем поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной дея-

тельности, а также применять методы повышения интеллектуального саморазвития и физического самосовершенствования.

Как отмечает Н.В. Решетников, под физическим совершенством понимается исторически обусловленный уровень здоровья и развития физических способностей человека и обеспечения высокой работоспособности в будущем [3]. С введением в учебные планы разных направлений профессиональной подготовки студентов элективных курсов по физической культуре, преподаватели имеют возможность использовать в учебном процессе индивидуальный подход к проведению занятий с учетом половозрастных особенностей студентов, направленности на обучение и приобретение определенных профессионально значимых физиологических и психофизических качеств студентов, а также с учетом уровней физической активности, включая различные отклонения в здоровье.

В связи с чем, на наш взгляд, особую актуальность приобретают аспекты организации проведения занятий физической культурой в учебном процессе со студентами, имеющими отклонения в здоровье.

На увеличение в нашей стране числа студентов с ослабленным здоровьем, безусловно, оказывают влияния такие факторы, как ухудшение техногенной и экологической сферы, а также социальные факторы. В связи с этим, учитывая сложившуюся ситуацию, связанную с негативным влиянием этих факторов на состояние здоровья молодежи, наиболее актуальными являются вопросы адаптации процесса физического воспитания в системе высшего образования с учетом аспектов здоровья студентов.

Как показывают исследования, здоровье молодежи в последнее время значительно ухудшается в крупных городах, в которых и располагаются, в основном, высшие учебные заведения. Вместе с тем, необходимо отметить, что у студентов с ослабленным здоровьем наблюдаются разные по степени, уровню и характеру заболевания. В виду наличия разносторонних видов заболеваний и разного уровня объективных физиологических особенностей у таких студентов, организация учебного процесса по физической культуре по единому подходу и типовой методике не

представляется возможной.

В этой связи, в настоящее время, проводится большое количество исследований по вопросам индивидуального подхода к проведению занятий по физической культуре со студентами с ослабленным здоровьем с учетом их заболеваний и физического состояния.

Необходимо подчеркнуть, что выделение студентов с ослабленным здоровьем в специальные отдельные группы не является новым в системе российского образования. Но, в таких случаях занятия по физической культуре сводились в основном к освоению теоретических аспектов физической культуры

средством написания письменных работ, рефератов и выполнение кратких докладов.

Автором С.Н. Кривсун в работе, посвященной вопросам организации занятий по физической культуре студентов с ослабленным здоровьем, рассмотрен подход к разделению студентов на специальные медицинские группы с учетом особенностей их заболевания [4]. В таблице 1 представлены специальные группы студентов с ослабленным здоровьем и предложенные физические упражнения различной степени сложности.

Таблица 1

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Специальная медицинская группа	Заболевания	Виды физических нагрузок
Группа А	Заболевания дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой системы	Бег, плавание, аэробные упражнения, спортивная ходьба
Группа Б	Заболевания органов зрения, почек, печени, нарушение обмена веществ	Различные упражнения общей гимнастики с учетом степени заболевания
Группа В	Заболевания опорно-двигательного аппарата	Общеразвивающая нагрузка, упражнения на исправление осанки, упражнения корригирующей гимнастики
Группа Лечебная	Заболевания с тяжелыми отклонениями здоровья	Упражнения в зависимости от медицинских показаний с учетом индивидуального подхода к каждому студенту

Рассмотренный подход к выделению специальных групп позволит обеспечить проведение учебных занятий с учетом особенностей здоровья студентов с целью не только освоения теоретических аспектов дисциплины, но и с целью приобретения практических навыков выполнения определенных физических упражнений, направленных на улучшение состояния здоровья студентов. Это, в свою очередь, повысит физическую активность обучающихся и положительно скажется на учебной деятельности по профессиональной образовательной программе и на приобретении профессиональных компетенций по будущей специальности.

Как известно, наиболее актуальным аспектом организации и проведения занятий по физической культуре и спорту в современных реалиях являются подходы к проведению занятий с использованием электронных технологий в условиях дистанционного формата обучения, вызванного пандемией Covid 19. В качестве наиболее распространенных платформ для проведения занятий в дистанционном формате многими вузами в настоящее время используются такие программы, как Zoom, FreeConferencCall, видеохостинг YouTube, а также электронная почта [5].

Необходимо отметить, что переход на дистанционный формат обучения на много

увеличил нагрузку на преподавателей физической культуры в вузах, т.к. такая организация проведения занятий требует от преподавателя обеспечение записи онлайн-занятий для последующего просмотра студентами. Кроме того, особое внимание преподаватель должен уделить проверке отправленных по электронной почте видео-отчетов обучающихся о проведенных занятиях и выполненных упражнениях. При этом, отчеты студентов с ослабленным состоянием здоровья требуют более скрупулёзного подхода к проверке и выработке корректировок и замечаний.

Таким образом, в заключении можно от-

метить, что современная система высшего образования, позволяющая использовать в учебном процессе элективные курсы по физической культуре, обеспечивает проведение занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий с учетом особенностей здоровья обучающихся, что приводит к улучшению физического и эмоционального состояния студентов. При этом осуществляется освоение не только общекультурных компетенций по дисциплинам физической культуры, но и профессиональных компетенций по выбранной профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Петрова Г.С.* Влияние физических и дыхательных упражнений на мозговую гемодинамику и сопровождающих ее патологий у студентов // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. Вып 1. Ч. 2. – 2012. – С. 200-209.
2. *Воробьева И.Н., Годжиев Г.Т.* Влияние физической культуры на активность учебно-вспомогательной деятельности студентов // Балтийский гуманитарный журнал. – 2017. – Т. 6. № 4(21). – С. 273-276.
3. *Решентников Н.В., Кислицин Ю.Л.* Физическая культура: учеб. Пособие для студентов сред. проф. учеб. Заведений. – М.: Мастерство, 2002. – 176 с.
4. *Кривсун С.Н., Бабушкина Е.С.* Методические основы занятий физической культурой с ослабленным здоровьем // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 11-3. – С. 46-49.
5. *Кучина Ю.С.* Методика и организация оздоровительной работы со студентами с ослабленным здоровьем // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2021. – Т. 27. № 2. – С. 160-167.