

УДК 796.011.1.

УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА КУЛЬТУРЫ

10.53885/edinres.2022.77.15.076

Кравчук Василий Иванович,

кандидат педагогических наук, профессор, зав. кафедрой физической культуры
Челябинского государственного института культуры, baitukvi@yandex.ru

В статье рассматриваются условия эффективного повышения физической подготовленности студентов вуза на основе внедрения спортизированного подхода, ориентации на ценности физической культуры и спорта, расширения физкультурно-спортивной среды.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, спортизированный подход, образовательная физкультурно-спортивная среда, ориентация на ценности физической культуры и спорта.

The article discusses the conditions for effective improvement of physical fitness of university students based on the introduction of a sportized approach, orientation to the values of physical culture and sports, expansion of the physical culture and sports environment.

Key words: physical fitness, students, sportized approach, educational physical culture and sports environment, orientation to the values of physical culture and sports.

Госстандарт высшего профессионального образования Российской

Федерации дисциплины «Физическая культура и спорт» требует обеспечить должный уровень физической подготовленности студентов.

Результаты тестирования физической подготовленности на различных факультетах Челябинского государственного института культуры (культурологического, консерваторского, документальных коммуникаций и туризма, театра, кино и телевидения, декоративно-прикладного творчества) показывают снижение показателей выносливости, силы, быстроты к третьему курсу у большинства студентов (более 60 %).

Студенты демонстрируют низкий уровень физкультурной образованности (знания средств и методов повышения физической подготовленности), умения работать самостоятельно.

Решение задачи повышения физической подготовленности студентов в соответствии с программой без методико-практических знаний и умений, систематической самостоятельной работы невозможно.

На основе специальных физкультурных знаний должна быть сформирована осознанная потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Процесс физкультурного образования студентов вуза должен быть направлен на освоение ценностей физической культуры и спорта для обеспечения оптимальной двигательной активности, создания адаптационных резервов организма.

В исследованиях отмечается, что в вузе необходимо внедрять здоровьесформирующие технологии, построенные на тренировочном эффекте адаптационных механизмов студентов, занимающихся физкультурой и спортом для оптимизации психофизического состояния [5, С. 93].

В настоящее время в вузовской системе физического воспитания происходит интеграционный процесс традиционных и инновационных средств физической культуры.

Все больше применяются фитнес-технологии, которые обеспечивают высокую моторную плотность учебно-тренировочных занятий, значимый прирост физической подготовленности, способствуют формированию потребности студентов в самосовершенствовании, мотивации как движущей силы сознательного активного поведения [1, С. 88 – 91].

На кафедре физической культуры Челябинского института культуры подготовлены программы элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Внедрена программа спортивно-ориентированного физического воспитания на основе фитнес-аэробики, способствующая формированию спортивной культуры студентов.

Спортизированный подход повышает мотивацию к активным занятиям и в учебное, и во внеучебное время.

Физическая активность, как социально значимый креативный элемент, способствует формированию двигательной культуры студентов.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

На спортивных занятиях преподавателями акцентируется максимальная результативность каждого студента на основе индивидуального подхода, формируется «мотивация успеха», повышающая уровень притязаний.

Внедрение в учебно-тренировочный процесс фитнес-технологий спортивной направленности, таких как фитнес-аэробика, функциональный тренинг, позволили большинству студентов значительно повысить выносливость (силовую, статическую и динамическую) и гибкость: от уровня «ниже среднего» до уровня «выше среднего» [2, С. 91–94].

При внедрении спортизации в учебные программы преподавателями кафедры физической культуры поэтапно решаются задачи повышения физической подготовленности студентов на основе ориентации на занятия спортом, участия в соревновательной деятельности.

Соревновательный метод используется как элемент организации физкультурно-спортивных занятий, спортивной тренировки, соревнований различного уровня, а также для эффективного решения задач обучения, воспитания, развития и психологической подготовки.

Внеучебная физкультурно-спортивная деятельность, как продолжение и дополнение к учебной, играет важную роль в ориентации студентов на ценности физической культуры и спорта, их целенаправленной подготовке к соревнованиям.

Развитие и саморазвитие мотивационно-ценностных ориентаций студентов в избранных видах спорта, рост их социальной физкультурно-спортивной активности создают предпосылки для реализации личностного потенциала в социокультурном пространстве вуза.

Использование особенностей социокультурного образовательного пространства института культуры позволяет сформировать готовность студентов осуществлять активную физкультурно-спортивную деятельность на уровне факультета и вуза [4, С. 104–169].

В целях реализации социокультурного потенциала физкультурно-спортивной деятельности кафедрой физической культуры проводится работа по расширению физкультурно-спортивной среды за счет увеличения спортивных направлений и секций, спортивных соревнований и праздников, фитнес-дней, формирования команд групп, факультетов, института по различным видам спорта, трансформации системы спортивных соревнований.

Использование возможностей социокультурного потенциала физкультурно-спортивной деятельности способствует достижению оптимальной физической готовности студентов [3, С. 180–183].

Решающее значение для достижения главных целей физического воспитания придается нами педагогическому воздействию преподавателей кафедры физической культуры на студентов в результате систематических личностных контактов в образовательной физкультурно-спортивной среде.

Литература

1. Брюховецкая А. В., Фитнес-технологии как средство повышения мотивации студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом / А. В. Брюховецкая, В. И. Кравчук // Культура – искусство – образование : материалы 43-й науч.-практ. конф. науч.-пед. работников ин-та. Челябинск, 4 февр. 2022 г. / науч. ред., сост. Ю. В. Гушул, отв. за вып. С. Б. Синецкий ; Челяб. гос. ин-т культуры. – Челябинск : ЧГИК, 2022. – 251 с. – С. 88 – 91.

2. Власова И. А., Функциональный тренинг в системе физического воспитания студентов вуза культуры / И. А. Власова // Культура – искусство – образование : материалы 43-й науч.-практ. конф. науч.-пед. работников ин-та. Челябинск, 4 февр. 2022 г. / науч. ред., сост. Ю. В. Гушул, отв. за вып. С. Б. Синецкий ; Челяб. гос. ин-т культуры. – Челябинск : ЧГИК, 2022. – 251 с. – С. 91 – 94.

3. Кравчук, В. И. Спортизация физического воспитания студентов и реализация элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе / В. И. Кравчук, И. А. Власова // Научные школы. Молодежь в науке и культуре XXI века : материалы междунар. науч.-творч. форума (научной конференции), 18–19 нояб. 2021 г. / сост.: Ю. В. Гушул (науч. ред.), С. Б. Синецкий (отв. за вып.); Челяб. гос. ин-т культуры. – Челябинск : ЧГИК, 2021. – 230 с., С. 180–183.

4. Кравчук, В. И. Физкультурное образование и спорт в социокультурной образовательно-развивающей среде вуза / В. И. Кравчук // Развитие студента как субъекта культуры и социальной практики: монография / под общ. ред. Р. А. Литвак, М. Е. Дуранова, Г. Я. Гревцевой. – Челяб. гос. ин-т культуры. – Челябинск, 2017. – С. 104–169

5. Лубышева, Л. И. От методологии здоровьесбережения к практике здоровьесбережения / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 93.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Сведения об авторе: Кравчук Василий Иванович, кандидат педагогических наук, профессор, зав. кафедрой физической культуры Челябинского государственного института культуры,

baitukvi@yandex.ru