

**СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ (НА ПРИМЕРЕ
ПОСТРОЕНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
В ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ)**

**SPECIFICS OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENT'S YOUTH
IN MODERN CONDITIONS (ON THE EXAMPLE OF CREATION OF SYSTEM
OF PHYSICAL EDUCATION IN FAR EASTERN FEDERAL UNIVERSITY)**

УДК 796.05

DOI: 10.15372/PEMW20180113

О.В. Шакирова

*Дальневосточный федеральный университет,
Владивосток, Российская Федерация,
e-mail: shakirova.ov@dvfu.ru*

Shakirova, O.V

*Far Eastern Federal University,
Vladivostok, Russian Federation,
e-mail: shakirova.ov@dvfu.ru*

Е.С. Громова

*Дальневосточный федеральный университет,
Владивосток, Российская Федерация,
e-mail: alena6969@mail.ru*

Gromova, E. S.

*Far Eastern Federal University,
Vladivostok, Russian Federation,
e-mail: alena6969@mail.ru*

Аннотация. Роль и значение физической культуры в системе современного российского образования существенно выросла. Это объясняется актуальностью социально-значимых проблем, связанных с укреплением здоровья нации, необходимостью внедрения физической культуры в повседневную жизнь людей, повышения уровня физической грамотности и подготовленности. Задача физической культуры высшей школы – дать будущему специалисту целостную систему знаний, которая обеспечит ему правильное использование средств физической культуры для самосовершенствования и достойной социализации в обществе начала XXI в. На примере реализуемой в Дальневосточном федеральном университете (ДВФУ) программы физического образования авторы статьи анализируют цель, задачи, ключевые элементы, композицию курса и ожидаемые от ее внедрения результаты. Авторы предлагают присмотреться к опыту ДВФУ и поделиться своими предложениями или замечаниями по данной теме.

Abstract. The role and value of physical culture in the system of modern Russian education has grown significantly. It is explained by the relevance of socially important problems related to strengthening of national health, need of introduction of physical culture in everyday people life, risings the level of physical literacy and readiness. The task of physical culture in higher school is to represent the integrated system of knowledge to future expert, which will provide him the correct use of physical culture agents for self-improvement and worthy socialization in the society of the beginning of the XXI century. On the example of the program of physical education implemented at Far Eastern Federal University (FEFU) the author analyzes the purpose, tasks, key elements, composition of a course and results expected from its introduction. The author suggests to use the experience of FEFU and to share the offers or remarks on this subject.

Ключевые слова: физическое воспитание, самосовершенствование, культура здорового образа жизни, студенческая молодежь, спорт.

Key words: physical training, self-improvement, culture of a healthy lifestyle, student's youth, sport.

Для цитаты: Шакирова О. В., Громова Е. С. Специфика физического воспитания студенческой молодежи в современных условиях (на примере построения системы физического образования в Дальневосточном федеральном университете) //

For quote: Shakirova, O.V., Gromova, E. S. Specifics of physical training of student's youth in modern conditions (on the example of creation of system of physical education in far eastern federal university). *Professional education in modern world*, 2018, vol. 8,

Профессиональное образование в современном мире. 2018. Т. 8, № 1, С. 1655–1659.
DOI: 10.15372/PEMW20180113

Введение. Мир и окружающая нас реальность стремительно меняются. Приоритетной задачей образования становится обновление воспитательного процесса на основе рационального сочетания педагогических традиций и современного опыта. Креативное и амбициозное молодое поколение желает получить не просто диплом, а систему знаний, которые позволят ему реализовать интеллектуальный, культурный, нравственный и физический потенциал в интересах личного и общественного прогресса в современных условиях. Роль и значение физического воспитания и воспитания культуры здорового образа жизни значительно возрастают, поскольку являются важным компонентом основы здорового будущего нашего общества. Задача физического воспитания – способствовать физическому развитию личности, ее готовности реализовывать свои силы в здоровом стиле жизни в профессиональной, деловой, культурной, повседневной и других видах жизнедеятельности [1]. К направлениям физического воспитания высшей школы можно отнести следующие:

- общую физическую подготовку, включающую широкое образование в области физической культуры и формирование базового уровня развития жизненно-важных двигательных умений и навыков, воспитание физических (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и морально-волевых качеств (решительность, настойчивость, смелость);
- профессиональную физическую подготовку;
- спортивную тренировку;
- адаптивную физическую подготовку, подразумевающую широкое привлечение средств и методов физической культуры для социализации людей с ограниченными возможностями, достижения высокого уровня самореализации [2].

Постановка задачи. Уровень физической культуры человека определяется степенью его знаний в данной области и сформировавшейся на их основе потребностью в применении физических упражнений для поддержания своего здоровья и активной, продуктивной деятельности. Система физического воспитания, направленная на двигательную подготовку, не обеспечивает полноценной адаптации человека к жизнедеятельности в целом. Задача образования в современных условиях – повышать и углублять уровень теоретических знаний в области физической культуры, способствовать перерастанию учебного процесса в самообразование [3]. Решение этой задачи должно осуществляться на всех возрастных этапах развития личности. Однако особое внимание необходимо уделить молодежи как самой мотивированной и креативной категории населения, стремящейся к наиболее эффективной реализации своих навыков и умений. Успешное овладение студентами интеллектуальными, информационными, коммуникативными знаниями по физической культуре будет способствовать процессу перерастания учебной работы в самообразование и самосовершенствование [4]. Это откроет широкие перспективы для решения социально значимых проблем, связанных с укреплением здоровья нации, необходимостью привлечения физической культуры в повседневную жизнь, повышения уровня физической подготовленности.

Методика и методология исследования. Мотивацией для самостоятельного физического совершенствования студенчества могут служить:

- наполнение содержания физического образования фундаментальными знаниями по теории дисциплины;
- использование методов обучения, объединяющих усвоение знаний и практической активности;
- создание условий и материально-технической базы, стимулирующих повышение физической активности;
- формирование знаний и умений по методике организации самостоятельных занятий;
- интеграция знаний из других дисциплин для формирования целостного представления о здоровом образе жизни [3].

Используя инновационные подходы к организации системы физического воспитания, необходимо постепенно переходить на новый качественный уровень преподавания разделов

учебной программы по физической культуре. С 1 сентября 2017 г. педагоги Дальневосточного федерального университета приступили к реализации новой образовательной модели подготовки бакалавров. Особое внимание в программе «Образование 2.0» уделено физической культуре студентов. Коллективом методистов, участвовавших в разработке программы, были поставлены следующие цели и задачи:

- формирование физической культуры личности студента;
- развитие и совершенствование функциональных возможностей его организма, укрепление здоровья;
- освоение студентом системы теоретических, методических и практических знаний по физической культуре, их роли в формировании здорового образа жизни;
- расширение индивидуального опыта занятий базовыми видами физической культуры и спорта;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий [5].

Университетский спорт представлен тремя видами: физкультурно-оздоровительным, спортивно-профессиональным и медико-профилактическим. Целями первого являются формирование здорового образа жизни, результативность в учебе, интересный и полезный досуг. Обязательные занятия сочетаются с предоставлением широких возможностей для индивидуальных. Курс физической культуры состоит из четырех блоков, три из которых являются обязательными и один элективный, когда студенты выбирают физкультурно-спортивное направление на свое усмотрение. Обязательными блоками стали занятия легкой атлетикой, плаванием и спортивными играми. Легкая атлетика представлена в силу того, что это комплексный вид физической активности, включающий в себя ряд доступных соревновательных дисциплин, позволяющих укрепить организм, сделать его более выносливым и работоспособным. Плавание – один из самых эффективных видов физической культуры в плане оздоровительного воздействия на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечного и опорно-двигательного аппарата. Игровые виды физической культуры вместе с физическим воздействием влияют на характер человека, формируют волю к победе, способность взаимодействовать в команде, стойко принимать неудачи. Для включения в элективный блок предлагаются все виды единоборств, аэробика, индивидуальная силовая подготовка. Помимо практических занятий студенты изучают теорию физической культуры, биологические, психологические, педагогические, методические основы физической культуры и здорового образа жизни. При переходе от одного учебного блока к другому студенты проходят тестирование для определения уровня теоретической и практической подготовленности, участвуют в соревнованиях по различным видам физической активности, постоянно и активно готовятся к сдаче норм ГТО. Каждый студент ведет интерактивный дневник собственной физической подготовки на базе Learning Management System Black Board. В дневник вносят личные данные, исходные показатели уровня физической подготовленности, его динамику, ежемесячно определяемую на основании специализированных тестов, реперные точки и особые достижения. Дневник заполняется как студентом, так и куратором курса.

Современная спортивная материально-техническая база кампуса ДВФУ является одним из способов повышения мотивации к занятиям по физической культуре. Наличие собственного центра спортивной подготовки, физкультурно-оздоровительных комплексов с полным набором залов, открытых площадок, бассейнов позволяет создать качественные условия для проведения академических и внеаудиторных занятий. Для тех, кто хочет заниматься дополнительно, имеется большой выбор спортивно-оздоровительных секций и клубов. Для желающих заниматься самостоятельно преподавателями разработаны массовые онлайн- курсы «Спортивная морфология» и «Культура тела». Студенты с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера занимаются в медико-профилактических группах. Целью физического воспитания в специальных медицинских группах является формирование у студентов системы теоретических знаний, практических навыков и умений для коррекции своего физического состояния, поддержания уровня здоровья, активной жизнедеятельности и работоспособности на долгие годы.

Важное направление университетского спорта – создание профессиональных команд игровых видов спорта и спортивных секций высоких достижений. Спортивную честь ДВФУ защищают 26 сборных команд. С одной стороны, это традиции и престиж учебного заведения, с другой –

азартное зрелище эмоционального и стимулирующего характера. Регулярные мастер-классы и встречи с выдающимися спортсменами и олимпийцами пропагандируют стремление к высоким результатам, поднимают спортивный дух, заряжают энергией победителя.

Результаты. Предполагается, что в результате успешного освоения курса физической культуры студент ДВФУ должен:

- принимать физическую культуру как важную часть своей повседневной жизни;
- уметь использовать разнообразные формы и виды активности для самостоятельного совершенствования и организации здорового образа жизни;
- владеть способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья и физического состояния;
- владеть навыками базовых и игровых видов спорта;
- уметь работать в команде ради достижения общих и личных целей;
- быть готовым к саморазвитию и самореализации.

Поскольку поставленные задачи чрезвычайно значимы, к научно-преподавательскому и тренерскому составу университета предъявляются особые требования. Преподавание физической культуры осуществляют сотрудники пяти кафедр Школы искусства, культуры и спорта ДВФУ. Профессиональный коллектив ответственных и современно мыслящих преподавателей, сохраняя многолетние педагогические и спортивные традиции, отслеживает новые воспитательные тенденции. Профессорско-преподавательский состав стремится организовать учебный процесс таким образом, чтобы его результатом смог стать уровень образованности студентов, полноценно сочетающий теоретические знания с методическими и практическими навыками, обеспечивающий рациональное использование средств физической культуры на протяжении последующей индивидуальной жизнедеятельности.

Выводы. Студенты в силу своего возраста не слишком озабочены проблемами здоровья, поэтому мотивация удовольствием часто преобладает над осознанием пользы. Для них физическая культура и спорт – это скорее активный досуг, энергичный отдых, эстетичное тело, красивая фигура, выброс адреналина, эмоциональное возбуждение, непередаваемый азарт, упоение скоростью, наслаждение движением и, как следствие, наслаждение жизнью. Молодежь осознает, что физическая культура – это необходимая составляющая интересного, счастливого и здорового образа жизни. Занятие физической культурой и спортом становится показателем образованности, успешности и уважения в молодежной среде. Задача преподавателя – сформировать у молодого человека научно обоснованный взгляд на роль физической культуры в его жизни, способствовать преобразованию теоретических и практических знаний в элементы самосознания и стойкого убеждения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Цеева Н.А., Чермит К. Д.** Базовая физическая культура личности: определение понятия // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2008. № 3. С. 6–9.
2. **Холодов Ж.К., Кузнецов В. С.** Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2013. 408 с.
3. **Лукина Л. Б.** Значение самообразования в системе физкультурного образования студентов. Ставрополь: Сервисшкола, 2016. С. 114–118.
4. **Быков В. С.** Формирование здорового стиля жизни у студентов университета // Успехи современного естествознания. 2009. № 2. С. 27–32.
5. **Дворкин Л.С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю.** Физическое воспитание студентов: учебное пособие. М.: Феникс, 2009. 704 с.

REFERENCES

1. **Tseeva N.A., Chermit K. D.** [Basic Physical Culture of the Person: Definition of a Concept]. *Physical culture, sport – science and practice*, 2008, no. 3, pp. 6–9. (In Russian)
2. **Kholodov Zh.K., Kuznetsov V. S.** [Theory and methods of physical training and sport]. Moscow: Akademiya Publ., 2013, 408 pp.
3. **Lukina L.B.** [The role of Self-Education in the System of Sports Education of Students]. Stavropol: Servisshkola Publ., 2016, pp. 114–118.

4. **Вук В.С.** [Formation of students' healthy lifestyle at University]. *Achievements of modern natural sciences*, 2009, no. 2, pp. 27–32. (In Russian)

5. **Dvorkin L.S., Chermit K.D., Davydov O. Iu.** [Physical Training of Students]. Moscow: Phoenix Publ., 2009, 704 pp.

Информация об авторах

Громова Елизавета Сергеевна – ассистент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, Дальневосточный федеральный университет (690091, г. Владивосток, ул. Береговая 6, кв. 12, e-mail: alena6969@mail.ru)

Шакирова Ольга Викторовна – доктор медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры, Дальневосточный федеральный университет (690091, г. Владивосток, ул. Береговая 6, кв. 12, e-mail: shakirova.ov@dvfu.ru)

Принята редакцией: 06.12.2017

Information about the authors

Elizaveta S. Gromova – Assistant of the chair of theory and methodology of adaptive physical culture, Far Eastern Federal University (Beregovaya str., 6, sq. 12, Vladivostok, 690091, e-mail: alena6969@mail.ru)

Olga V. Shakirova – Doctor of medical Sciences, associate Professor Head of the chair of theory and methods of adaptive physical culture, Far Eastern Federal University (Beregovaya str., 6, sq. 12, Vladivostok, 690091, e-mail: shakirova.ov@dvfu.ru)

Received: December 6, 2017