

ПРЕДПОСЫЛКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Гайдук С.А., кандидат педагогических наук, доцент,
*Институт повышения квалификации и переподготовки Следственного
комитета Республики Беларусь, Беларусь, Минск*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, в котором были определены показатели уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов. Определено, что повышение уровня физической подготовленности студентов зависит от их мотивации. Повышение мотивации и осознанное отношение к занятиям является предпосылкой для совершенствования физического воспитания студентов.

Ключевые слова: студенты, уровень физической подготовленности, учреждения высшего образования, физическая культура, физическое воспитание.

PREREQUISITES FOR IMPROVING PHYSICAL EDUCATION IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

Gayduk S.A., PhD in Pedagogy,
Associate Professor Institute of the Investigative Committee, Belarus, Minsk

Abstract. The article presents the results of a study in which the indicators of the level of physical fitness and functional condition of students were determined. It is determined that increasing the level of physical fitness of students depends on their motivation. Increasing motivation and a conscious attitude to classes is a prerequisite for improving students' physical education.

Keywords: students, level of physical fitness, institutions of higher education, physical education, physical education.

Введение. Разработке вопросов формирования физической культуры студентов, поиску путей совершенствования физического воспитания как процесса ее формирования посвящено множество работ [1; 2; 3; 4; 5; 6 и др.]. Однако, современная жизнь, протекающая в стремительно изменяющихся условиях, обуславливает появление новых проблем в физическом состоянии молодых людей. Эти появляющиеся проблемы требуют поиска путей, которые могут мотивировать современных молодых людей заниматься любым видом физической активности для укрепления своего здоровья, повышения уровня физической подготовленности, формирования привычки регулярных занятий физическими упражнениями и следования здоровому стилю жизни. Одной из самых главных причин, которая является трендом сегодняшних подростков, становящихся студентами, — всецелое погружение в виртуальный мир, заменяющий не только живое общение со сверстниками, но и двигательную активность. Цифровизация, информационные технологии имеют важное, прогрессивное значение для развития общества, экономики, государства, но для конкретных пользователей зачастую

становятся препятствием в формировании физической культуры их личности. Итогом этого является снижение физической активности молодежи, усиливающаяся гиподинамия, чрезмерная нагрузка на зрение, что приводит к ослаблению функционального состояния организма, выражающегося в негативных изменениях опорно-двигательного аппарата, детренированности кардиореспираторной системы, снижении сопротивляемости организма к заболеваниям, регрессивных изменениях в уровне физической подготовленности, развитии физических качеств.

Целью исследования является выявление предпосылок для совершенствования физического воспитания в учреждениях высшего образования (УВО).

Методы исследования: тестирование уровня физической подготовленности (бег 30, 60, 1000, 1500, 3000 м; челночный бег 4 х 9; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; поднимание-опускание туловища за 60 с из положения лежа на спине; наклон вперед из положения сидя; сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку); антропометрические измерения и оценка функционального состояния (показатели длины и массы тела; росто-массовый показатель (РМП); пробы: ортостатическая (ОП), на задержку дыхания Штанге и Генчи, на дозированную нагрузку (ПНДН); методы математической обработки результатов. В исследовании, проведенного в 2017–2021 годах, принимали участие студенты 1–3 курсов всех факультетов БГПУ (кроме факультета физического воспитания) основного учебного отделения (ОУО) и подготовительного учебного отделения (ПУО) для занятий по учебной дисциплине «Физическая культура».

Результаты исследования и их обсуждение. Учет взаимосвязи и взаимозависимости реального уровня функционального состояния студентов и уровня их физической подготовленности необходимы для совершенствования физического воспитания в УВО, оперативной коррекции физической нагрузки, подбора эффективных средств и методов. Уровень двигательной активности человека коррелирует с состоянием его здоровья, что подчеркивают И.В. Бельский, В.Н. Кряж, В.А. Овсянкин, говоря о том, что «...физическое развитие и физическая подготовленность являются базовыми характеристиками физического здоровья...» [7, с. 55], а исходный уровень функционального состояния, физического развития, физической подготовленности предопределяет возможность, характер, величину физической активности индивида. Показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов являются как результатами их физического воспитания, так и предпосылкой для таких занятий — исходным уровнем развития физических качеств, позволяющим впоследствии их совершенствовать, укреплять здоровье. Л.И. Лубышева отмечает, что «...здоровый студент — приоритетная задача высшей школы. Решить ее возможно при формировании мотивации на занятиях физическими упражнениями» [8, с. 103].

О взаимосвязи уровня физической подготовленности и функционального состояния свидетельствуют полученные данные корреляционного анализа. От

показателей РМП юношей-первокурсников ОУО ($n = 338$) зависят их показатели в подтягивании на перекладине ($r = 0,12$, $P < 0,05$), поднимании-опускании туловища из положения лежа на спине ($r = 0,16$, $P < 0,01$), сгибании-разгибании рук в упоре лежа ($r = 0,14$, $P < 0,05$), беге на 30 м ($r = 0,18$, $P < 0,01$), беге на 3000 м ($r = 0,11$, $P < 0,05$); ПНДН связано с результатами в прыжке в длину с места ($r = 0,14$, $P < 0,05$), подтягивании на перекладине ($r = 0,14$, $P < 0,05$), сгибании-разгибании рук в упоре лежа ($r = 0,17$, $P < 0,01$), беге на 3000 м ($r = 0,14$, $P < 0,05$); показатели функциональных проб на задержку дыхания связаны с результатами выполнения всех контрольных упражнений ($r = 0,11-0,19$, $P < 0,01-0,05$). РМП девушек ОУО первого курса ($n = 2285$) коррелирует с показателями результатов прыжка в длину с места ($r = 0,18$, $P < 0,001$), челночного бега 4 x 9 м ($r = 0,11$, $P < 0,001$), бега на 30 м ($r = 0,13$, $P < 0,001$), поднимания-опускания туловища из положения лежа на спине ($r = 0,13$, $P < 0,001$); показатели дыхательной системы взаимосвязаны с выполнением прыжка в длину с места ($r = 0,12$, $P < 0,001$), челночного бега 4 x 9 м ($r = 0,11$, $P < 0,001$).

У студентов 1-го курса имеется физиологическое основание для повышения их уровня физической подготовленности за предстоящее время обучения в УВО, они могут по своему функциональному состоянию адаптироваться к физическим нагрузкам и повышать свой уровень физической подготовленности, что подтверждают результаты изменений уровня физического развития и функционального состояния студентов за время обучения в УВО. Эти результаты должны свидетельствовать о динамике обсуждаемых показателей в контексте регулярных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура». Однако, результаты оценки физического развития девушек ОУО остаются стабильными за время обучения в УВО ($P > 0,05$) (кроме массы тела девушек 2018 года поступления ($t = 2,35$) и показателя пробы Штанге ($t = 3,10$) студентов 2017 года). При этом РМП девушек ОУО отражает их высокий уровень по антропометрическим показателям.

Заключение. Вышесказанное свидетельствует о том, что по уровню своего физического развития и функциональному состоянию студенты должны иметь более высокий уровень своей физической подготовленности как на первом курсе, так и по мере обучения в УВО. Однако результаты исследования не подтверждают этот тезис, что дает основание утверждать, что на совершенствование уровня физической подготовленности студентов оказывают влияние другие причины, не обусловленные физиологическими и половозрастными особенностями развития молодых людей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
2. Выдрин, В. М. Физическая культура студентов вузов : учеб. пособие / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко ; под ред. В. И. Жолдака. – Воронеж : Изд-во Воронеж. ун-та, 1991. – 126 с.

3. Физическая культура студента : учебник / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич [и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 446 с.
4. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. – Ставрополь : Изд-во Ставроп. гос. ун-та, 2001. – 224 с.
5. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : Бел. гос. ун-т, 2016. – 190 с.
6. Коледа, В. А. Совершенствование физического воспитания в системе профессионально-личностного развития студентов / В. А. Коледа. – Гомель : Гомел. гос. ун-т, 1999. – 154 с.
7. Изменение и взаимосвязь показателей физического развития и физической подготовленности как базовых характеристик физического здоровья студентов / В. Н. Кряж, И. В. Бельский, В. А. Овсянкин [и др.] // Материалы международной научно-практической конференции «Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе», 8–9 декабря 1999 года / Бел. гос. пед. ун-т ; редкол.: В. А. Соколов [и др.]. – Минск, 1999. – С. 55–62.
8. Лубышева, Л. И. Система стимулов и поощрений в условиях полисубъективного управления продвижением комплекса ГТО в российские вузы / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 103.