

# **ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

**Никитина Инна Валерьевна**  
**Орловский государственный университет, г. Орел, Россия**

Одним из направлений повышения оздоровительной направленности физического воспитания со студентами ВУЗов является организация учебного процесса, основанная на использовании приоритетных физических упражнений, которые целенаправленно развивают ведущие физические качества в выбранном виде физической активности. Упор на интерес студентов к определенному виду физической активности, выделение приоритетных физических качеств как основы отбора содержания физического воспитания создает непосредственную мотивацию физической активности и условия для формирования у большинства студентов оптимальной структуры физической подготовленности.

The organization of educational process, that is based on the foreground physical exercises, which objectives are to develop the main physical qualities in the selected kind of physical activity, is one of the ways of the increase of recreational orientation in physical education of the university students. The emphasis is made on the interest of students to the particular kind of physical activity, highlighting of the foreground physical qualities, as the basis of the physical education content selection, make the direct motivation of physical activity and circumstances for the optimal fitness structure development for major students.

Общеизвестно, что наряду с неблагоприятными факторами окружающей среды, существующая система образования негативно влияет на состояние здоровья учащейся молодежи. Об этом свидетельствуют массовые нарушения физического, нервно-психического развития учащихся. Существующий объем профессионально-образовательного процесса в вузе характеризуется высокими учебными и психоэмоциональными нагрузками, оказывающими отрицательное влияние на двигательную активность студентов. Тем самым не обеспечивается необходимый оздоровительный эффект.

В связи с эти приоритетное значение имеет решение оздоровительных задач физического воспитания студентов за счет разработки и внедрения адекватных технологических моделей оздоровления, направленных на формирование двигательного режима студентов в условиях интенсификации учебной деятельности.

Отличительной особенностью построения учебного процесса со студентами должен явиться принципиально новый подход к их физическому совершенствованию, основанный на всемерном развитии доминантных

признаков, определяющих становление и развитие индивидуально-типологической структуры физического потенциала человека как важнейшей характеристики его индивидуализации. Реализация этого подхода предполагает, в первую очередь, осуществление комплексного воздействия на обучаемых в единстве мировоззренческой, образовательной и специальной направленности предмета «Физическая культура».

Мы предположили, что повышение интереса студентов к занятиям физической культурой возможно достигнуть прежде всего за счет форм активности, индивидуально привлекательных для каждого конкретного студента, что повлечет за собой формирование у студентов устойчивой положительной мотивации к выполнению физических упражнений.

Изучение результатов проведенного анкетирования студентов дало возможность выявить особенности их отношения к различным видам физической активности в разных формах (табл.1).

Из таблицы 1 видно, что студенты хотели бы занятия по физическому воспитанию проводить в предпочитаемом ими виде двигательной активности. Так, большая часть студентов на занятиях физической культурой предпочла бы ритмическую гимнастику, четверть студентов отдало предпочтение спортивным играм и часть студентов в качестве ведущих форм двигательной активности рассматривали легкую атлетику и лыжный спорт. Таблица 1- Основные предпочтения студентов в выборе форм занятий физическими упражнениями

№№	Вид физической активности	Предпочтение студентов, %		
		1 курс	2 курс	3 курс
1	Спортивные игры (волейбол / баскетбол)	20/25	25/25	15/35
2	Легкая атлетика	15	20	20
3	Лыжный спорт	10	5	10
4	Ритмическая гимнастика	75	80	80

При анализе результатов проведенного в начале учебного года тестирования физической подготовленности студентов выяснилось, что у основной массы студентов наблюдается отставание по всем показателям физической подготовленности. Батарея тестов примерно в равной мере отражала уровень появления скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и силы. В то же время большинство студентов показало результаты, близкие к нормативным требованиям программы только в отдельных видах. Установлено, что при значительном отставании большинства физических качеств, одно из них развито не ниже, чем удовлетворительно, что является теоретической предпосылкой построения учебного процесса для части студентов на базе преимущественного совершенствования одного из ведущих качеств.

Развивая у основной массы студентов, имеющих слабую физическую подготовленность ведущие двигательные качества, можно значительно повысить качество и эффективность учебного процесса. Так как почти все элементы структуры физической подготовленности связаны между собой (79,7 % достоверных связей), то любая двигательная активность в той или иной мере положительно влияет на воспитание всех физических качеств и развитие функций, участвующих в движении. То есть, развитие одного из двигательных качеств влечет за собой в какой то мере и развитие других качеств.

Проведенная оценка развития физических качеств у студентов позволила распределить испытуемых в однородные группы по выраженности индивидуальных приоритетов в показателях физических качеств. Определение ведущих физических качеств проводили при помощи метода суммарного показателя (В.А. Ермаков, 1996).

Суть этого метода заключается в переводе абсолютных результатов испытуемых в том или ином тесте в относительные: определяются максимальные и минимальные показатели в вариационном ряду, рассчитывается разница и вычисляется коэффициент, полученный путем деления разницы на 10. Далее устанавливаются баллы по каждому тестируемому физическому качеству отдельно: из полученного абсолютного результата испытуемой вычитается минимальный показатель вариационного ряда и делится на коэффициент. В ходе реализации этого метода применяется вариационный и корреляционный анализы, а итогом расчетов является числовое значение по каждому основному качеству – быстроте, выносливости, мышечной силы и координации движений, а также числовое значение общей физической подготовленности как суммы этих качеств.

На этой основе студенты, имеющие различную мотивацию и предпочтительность к видам двигательной деятельности, необходимо распределять на группы по интересам и степени развития приоритетных физических качеств. Оздоровительный подход к физическому воспитанию осуществлять посредством использования приоритетных (адекватных) физических упражнений для каждой из сформированных групп, которые целенаправленно развивают ведущие физические качества в выбранном виде физической активности.

Для повышения оздоровительной направленности физического воспитания практические занятия со студентами осуществлялись в следующих видах учебных и самостоятельных оздоровительно-тренирующих занятий.

1 блок: занятия по физическому воспитанию (продолжительность 90 минут). Цель - обучение технике двигательных действий и развитие приоритетных физических качеств в избранном виде физической активности.

2 блок: комплексы утренней гигиенической гимнастики (продолжительность 15 - 20 минут), проводить ежедневно. Цель – улучшение общего функционального состояния организма студентов.

3 блок: выполнение комплексов физических упражнений на базе преимущественного совершенствования одного из ведущих физических качеств (продолжительность 20 - 35 минут). Проводить на протяжении всего учебного года и в период сессии в качестве домашних заданий.

4 блок: выполнение других форм двигательной активности в течение дня (продолжительность 60 - 90 минут). Цель – повышение двигательного режима и двигательной активности. Проводить в течение дня в свободные от плановых учебных занятий физической культурой (2 раза в неделю).

При реализации оздоровительно-тренирующей программы необходимо выполнять следующие методические положения:

- целевая последовательность в освоении двигательных заданий в соответствии с индивидуальными особенностями и функциональными возможностями испытуемых, преимущественности их содержания в виде физической активности;

- соблюдение непрерывности оздоровительного эффекта в физических упражнениях и в самостоятельных формах их реализации.

Это позволяет существенно (более 50 %) увеличить время занятий физическими упражнениями и тем самым снизить дефицит двигательной активности студентов без изменения учебной сетки часов, отводимых на плановые занятия физической культурой.

Таким образом, управление процессом оздоровления студентов можно осуществлять путем распределения их в однородные группы по выраженности индивидуальных результатов в показателях физических качеств, т.е. по биологической предрасположенности к определенному виду физической деятельности и предпочтению того или иного вида спорта. Опора на интерес студентов к определенному виду физической активности, выделение приоритетных физических качеств как основы отбора содержания физического воспитания, в значительной мере определяет развитие физического воспитания в вузе и стимулирует инновационную деятельность педагогов и инициативу обучаемых.

Предложенная организация учебного процесса, направленная на развитие ведущих физических качеств, создает не только непосредственную мотивацию физической активности, условия для формирования у большинства студентов оптимальной структуры физической подготовленности, но и вырабатывает у студентов убежденность в действенности физической культуры и спорта.

