

ДОСТУПНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ РАСШИРЕНИЯ ГРАНИЦ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

[О. В. Лопатина, А. Н. Патрушев](#)

*ГБОУ ВПО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава
России (г. Новосибирск)*

В статье показана необходимость использования теоретической составляющей в преподавании физической культуры на занятиях со студентами высшей школы. Добавление на занятиях к двигательной активности информационного блока способствует повышению осознанности выполнения упражнений студентами. Для выяснения возможностей и расширения границ в преподавании был использован анализ литературы, социологический опрос и опыт автора статьи.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, занятия, здоровье, здоровый образ жизни, студенты.

Лопатина Ольга Владимировна — доцент кафедры физического воспитания ГБОУ ВПО «Новосибирский государственный медицинский университет», e-mail: lopatina_ov66@mail.ru

Патрушев Александр Николаевич — профессор, заведующей кафедрой физического воспитания ГБОУ ВПО «Новосибирский государственный медицинский университет», e-mail: boss.kafedra@mail.ru

Современная система массовой физической культуры требует обновления и дополнения. Необходимость расширения понятия «физическая культура» в понимании российского общества позволяет поднять общий уровень культуры современников и тем самым повысить качество жизни отдельного индивида и нации в целом. Физическая культура является одной из составных частей, необходимых человеку для сохранения, пополнения и восстановления здоровья. Физическая культура в нашем понимании — это всё, что касается культуры тела. Кроме развития основных двигательных качеств физическая культура помогает корректировать наследственные недостатки и строить эстетически привлекательные формы; противостоять экологическим вызовам и понимать последствия влияния химической промышленности на все сферы жизни человека; формировать полезные пищевые привычки и организовывать планирование суточного режима;

воспитывать нравственные основы, жизненно необходимые в современном обществе.

Изменившиеся общественные ценности отчётливо демонстрируют нам необходимость самовоспроизведения собственного здоровья. Новая форма здорового досуга — фитнес-центры, призванные решить эту проблему, готовы с ней работать, но охват населения очень незначителен, около 3 %, по данным ВЦИОМ, занимаются своей физической активностью. Неудовлетворительное состояние здоровья современного российского общества обращает внимание государства. Возникает необходимость поиска новых подходов к решению назревшей проблемы в масштабах всей страны. Только при этом условии отношение российского населения к занятиям физической культурой утратит статус индивидуального хобби и станет важным фактором повышения безопасности жизни, конкурентным преимуществом в карьерной жизни, фактором действенного удовлетворения социальных потребностей человека в общении, игре, развитии, в некоторых формах выражения личности через социально активную полезную деятельность [1].

Ярким свидетельством того, что современная система массовой физической культуры требует своего концептуального реформирования, являются многочисленные публикации, указывающие на то, что студенты нефизкультурных вузов и другие слои населения не считают предмет важной учебной дисциплиной и при удобном случае находят повод для отказа им заниматься. Отталкиваясь от сказанного выше и осознавая проблему недостаточного уровня культуры современного студента, мы предлагаем использовать в своей деятельности формирование здорового поведения у студентов во всех сферах жизни посредством возможностей физической культуры.

В частности, необходима реализация технологии нового концептуального подхода к организации учебного процесса, сутью которого станет формирование физической культуры личности студента. При рассмотрении состояния учебного процесса и его эффективности наблюдается многократно повторяющаяся картина подхода к учебным занятиям через повышение моторной плотности и увеличение интенсивности занятия в ущерб образовательному и воспитательному процессам [2, 3].

Прикладная физическая культура не предполагает интеллектуального подхода, и система подготовки преподавателей продолжает готовить педагогов-практиков, проводящих свои занятия под лозунгом: «Делай как я!». Это полностью выключает мыслительные процессы занимающегося и превращает его в марионетку, отбывающую повинность для выполнения зачётных требований.

Известный японский учёный Накамура рассматривает мышление человека как сегмент тела, который нельзя увидеть, а тело — как элемент мышления, который является видимым. Тело, как будто бы «одобряет» участие всех своих составляющих в совместном принятии необходимых решений выживания, развития, воспроизводства самого себя. Командный принцип обеспечения течения жизни в проекции на организм даёт серьёзный повод использовать способность отдельных физических упражнений в осознанном управлении ходом процесса личностного саморазвития. Например, развитие умений и навыков в совершенствовании микромоторных движений пальцев рук хорошо тренирует воображение человека, его оперативную память, а укрепление мышц спины, шеи и головы совершенствует устойчивость организма перед трудностями, волю, логическое мышление и повышает самооценку. Тренировка отдельных групп мышц нижних конечностей повышает уверенность в себе и навык организации индивидуального пространства жизни и развития. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой улучшают взаимодействие организма человека с окружающим миром, а улучшение

тонуса мышц живота повышает коммуникативную активность. Наконец, тренировка тазовых мышц помогает человеку более точно понимать смысл чувства любви и способствовать развитию родительских чувств [1].

При использовании вышесказанного в практической деятельности преподавания предмета «физическая культура» появляется осознанный мотив к занятиям двигательной активностью у занимающихся. Студент, посещая занятия кафедры физического воспитания и используя принципы, вложенные ему теоретической составляющей каждого занятия, может:

- мыслить только позитивно;
- полностью управлять собственным сознанием, опираясь на волю;
- правильно использовать все возможности мышц своего тела;
- тренировать тело постепенно, систематически и непрерывно [1, 2], шаг за шагом двигаться по восходящей траектории понимания необходимости повышения качества жизни с помощью физической культуры, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

При использовании на занятиях со студентами вышеперечисленных принципов и закладывании понимания правильного построения занятия, алгоритмов его составных частей и прикладного значения отдельных упражнений для повседневной жизни и профессиональной деятельности расширяется кругозор студентов и появляется интерес к физической культуре в целом.

Для того, чтобы выяснить какой физической культурой хотели бы заниматься современные студенты, было проведено социологическое исследование в трёх вузах Новосибирска. Участие в нём приняли около трехсот студентов Новосибирского государственного медицинского университета, Сибирского государственного университета геосистем и технологий и Сибирского института управления.

По результатам опроса 78 % студентов отметили важность получения ими информации о здоровом образе жизни, влиянии и значении физических упражнений во время занятий по физической культуре. Только 18 % респондентов отметили, что получают на занятиях такую информацию и 34 % из них задумываются об улучшении качества своей жизни, а 26 % студентов аргументировано ответили, как может физическая культура быть востребованной в будущей профессиональной деятельности, 56 % опрошенных хотели бы получать больше знаний о здоровом образе жизни.

Результаты анкетирования подтвердили заинтересованность студенческой молодёжи в получении специфических знаний и интеллектуальном подходе к двигательной активности и дефиците преподавания актуальных знаний по физической культуре в вузах.

Таким образом, уровень образования современного студента в вопросах физической культуры во многом зависит от методики преподавания данного предмета. При дополнении академических занятий теоретической информацией, индивидуальном подходе к студенту растёт уровень компетенции обучающихся и формируется их новое мышление, способность к рефлексии, саморегуляции и самореализации.

Список литературы

1. Казначеев С. В. Физическая культура и её роль в воспитании студентов нефизкультурного вуза / С. В. Казначеев, И. Б. Страхова, О. В. Лопатина // Образование и наука. — № 3 (122). — С. 156-164.
2. «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года» от 17.11.2008

№ 1662-р [Электронный ресурс]. — Режим доступа :
(http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_82134/). — Дата обращения :
01.09.2015.

3. Лопатин В. А. Проблемные аспекты физической культуры и спорта в вузе / В. А. Лопатин // Глобальные процессы в региональном измерении : опыт истории и современность : материалы международной научной конф. — Новосибирск : СГУГиТ, 2015. — С. 152-156.

AVAILABLE OPPORTUNITIES OF RANGE EXPANSIONS IN TEACHING PHYSICAL TRAINING IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

[O. V. Lopatina, A. N. Patrushev](#)

SBEI HPE «Novosibirsk State Medical University of Ministry of Health» (Novosibirsk)

The necessity of usage of theoretical component for teaching physical education on occupations with students of the higher school is presented in the article. Addition of the information block to physical activity promotes increase of sensibleness of exercises performance by students. The analysis of literature, sociological poll and experience of the author of article was used for clarification of opportunities and range expansion in teaching.

Keywords: physical education, physical activity, occupations, health, healthy lifestyle, students.

About authors:

Lopatina Olga Vladimirovna — assistant professor of physical education chair at SBEI HPE «Novosibirsk State Medical University of Ministry of Health», e-mail: lopatina_ov66@mail.ru

Patrushev Alexander Nikolaevich — professor, head of of physical education chair at SBEI HPE «Novosibirsk State Medical University of Ministry of Health», e-mail: boss.kafedra@mail.ru

List of the Literature:

1. Kaznacheev S. V. Physical culture and its role in education of students of non-sports higher education institution / S. V. Kaznacheev, I. B. Strakhova, O. V. Lopatina // Science and education. — N 3 (122). — P. 156-164.
2. «Strategy of development of physical culture and sport till 2020» of 17.11.2008 N 1662-r [electronic resource]. — Access mode : (http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_82134/). — Access date : 01.09.2015.
3. Lopatin V. A. Problem aspects of physical culture and sport in higher education institution / V. A. Lopatin // Global processes in regional measurement : experience of history and present : materials international scientific conference. — Novosibirsk : SSUSaL, 2015. — P. 152-156.