

спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями ВУЗа. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на кафедру «Физического воспитания и спорта». Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится Спортивным клубом совместно с кафедрой «Физическое воспитание и спорт» и общественными организациями (профсоюз студентов, СРМОО «Центр социальных проектов»). За всё время обучения в СамГУПС осуществляется наблюдение за состоянием здоровья студентов, поликлиникой или здравпунктом ВУЗа проводится регулярное медицинское обследование.

Таблица 2

SWOT-анализ занятий физкультурно-оздоровительной деятельности СамГУПС

Положительное влияние	Отрицательное влияние
<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;</li> <li>• сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;</li> <li>• профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;</li> <li>• совершенствования спортивного мастерства студентов-спортсменов;</li> <li>• воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• плохая подготовленность после школьной программы;</li> <li>• неготовность к физическим нагрузкам.</li> </ul>
Возможности	Риски
<ul style="list-style-type: none"> <li>• всесторонняя физическая подготовка студентов;</li> <li>• приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• травмы</li> </ul>

Из таблицы 2 видно, что минусов от занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью очень мало, риски минимальны, а плюсы и возможности велики. Таким образом, физкультурно-оздоровительная деятельность в вузах просто необходима, так как она обеспечивает технологии формирование у студентов здорового образа жизни.

*Литература*

1. Берштейн, Н. А. Психика формируется в движении / Н. А. Бернштейн. – Москва, 1974.
2. Зайцев, Г. К. Твое здоровье. Укрепление здоровья / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцева. – Санкт-Петербург, 2000.
3. Михайлов, В. В. Физкультура для всей семьи / В. В. Михайлов. – Москва, 1988.
4. Сучкова, А. С. Здоровьесберегающие образовательные технологии: тезисы докладов 1-й Всероссийской научно-практической конференции Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений / А. С. Сучкова, О. С. Кропотухина. – Екатеринбург, 2011, С. 95.

**Попова А. И., Ардашев А. Е., Гельмут В. Я.**  
Чайковский государственный институт физической культуры,  
Пермский край, Чайковск, Россия

## **КОНТРОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА**

*Аннотация.* Рассматриваются вопросы, связанные с контролем физкультурно-оздоровительной деятельности вуза. Раскрывается содержание показателей этого контроля.

*Ключевые слова:* студенты педагогического вуза, контроль, физкультурно-оздоровительная работа

**Popova A. I., Ardashev A. E., Gelmut V. Y.**  
Tchaikovsky gosudarstvennij Institute of physical culture,  
Perm region, Čajkovsk, Russia

## **MONITORING PHYSICAL EXERCISE AND RECREATIONAL ACTIVITIES IN HIGHER EDUCATION**

*Abstract.* The problems connected with control of sports and improving activity of higher education institution, consider. The maintenance of indicators of control is opened.

*Keywords:* students of pedagogical higher education institution, monitoring, sports and improving work

Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе в настоящее время играет большую роль в системе образования студенческой молодежи. В процессе физического воспитания у студентов формируется сознательное отношение к использованию физических упражнений с целью укрепления своего здоровья и профилактики заболеваний, связанных с будущей профессиональной деятельностью; гигиенические навыки, предусматривающие сознательное отношение к своему образу жизни и регулированию режима движений.

При этом необходимо уделять внимание решению задач формирования системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни, практических умений и навыков определения уровня физического здоровья; созданию условий для повышения мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом; введению в образовательный процесс комплекса мероприятий по повышению двигательной активности, а также содействия укреплению здоровья профессорско-преподавательского состава и сотрудников образовательного учреждения.

Основными показателями, отражающими деятельность вуза в сфере физкультурно-оздоровительной работы могут служить организационные мероприятия учебной, учебно-исследовательской, научной, воспитательной и спортивной направленности как для студентов, так – преподавателей и сотрудников. Критериями эффективности таких мероприятий для вуза в целом являются:

1. Наличие и реализация планов, программ и проектов в сфере оздоровления и формирования здорового образа жизни студентов, преподавателей и сотрудников вуза (длительность их реализации).

2. Информационно-ресурсное обеспечение (наличие учебно-методических пособий, периодических изданий и электронных ресурсов по оздоровительной, профилактической, лечебной, рекреативной и культурно-досуговой деятельности, направленной по формированию здорового образа жизни).

3. Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности (наличие спортивного инвентаря, оборудования и спортивных сооружений).

4. Наличие спортивных секций, физкультурного и спортивного клубов.

5. Систематичность и регулярность проведения различных форм физической культуры в режиме учебного дня (занятий по дисциплине «Физическая культура», физкультурных минуток и физкультурных пауз) и вне учебное время (спортивно-образовательных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий).

6. Количество человек задействованных в деятельности учреждения, направленной на оздоровление (посещение аудиторных и внеаудиторных (дополнительных) занятий по физическому воспитанию, спортивных секций, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, участие в воспитательных мероприятиях, направленных на пропаганду здорового стиля жизни).

7. Наличие регулярного наблюдения за уровнем здоровья и физической подготовленности (мониторинговая деятельность вуза).

8. Динамика показателей здоровья и физической подготовленности. Дополнительно, по результатам медицинского обследования может учитываться перераспределение по группам здоровья (обращая внимание на динамику показателей, которые послужили основанием для студентов зачисления в подготовительную, специальную медицинскую или группу лечебной физической культуры).

9. Наличие и реализация индивидуализированных образовательных программ и методик применения физических упражнений, зависящая от возраста и общего состояния занимающихся.

Кроме того, в последнее время по результатам регулярного анкетирования студентов 1-3 курса педагогических вузов (2008-2012 гг.) наблюдается тенденция повышения интереса к индивидуализированным программам физкультурного образования: обучение студентов современным методикам коррекции фигуры (для девушек), наращивания мышечной массы (для юношей), знакомство с программами рационального питания; способам контроля динамики индивидуальных показателей физической подготовленности и возможности самостоятельного применения средств физической культуры. В связи с этим становится актуальным дополнение выше упомянутого списка критериев показателями, отражающими эффективность самостоятельной физкультурно-оздоровительной работы студентов.

1. Самостоятельное использование физических упражнений в режиме дня для укрепления здоровья (данный показатель определяется в ходе беседы с со студентами).

2. Результаты врачебного контроля (по функциональным показателям: частота пульса в покое; время восстановления частоты сердечных сокращений после физической нагрузки; тип реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку; длительность задержки дыхания на вдохе).

3. Ведение дневника самоконтроля.

4. Результаты педагогического наблюдения по результатам исследования уровня физического здоровья (по методике Апонасенко) и физической подготовленности (по результатам контрольного тестирования).

С применением информационных технологий рассмотренные критерии эффективности физкультурно-оздоровительной работы могут быть сведены в единую базу данных вуза, предусматривающую возможность распечатки отчетов с информацией, адаптированной для восприятия студента, преподавателя физического воспитания или для администрации вуза с целью проведения мониторинга. Активация самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов предусматривает анализ индивидуальных показателей мониторинга с последующей их оценкой и рекомендациями.