

Выводы в отношении к собственной двигательной активности у значительной части студентов наблюдается неопределенность и амбивалентность, что можно рассматривать как результат скрытого когнитивного диссонанса; проблема когнитивного диссонанса в отношении к индивидуальной двигательной активности человека требует дополнительных исследований в контексте меж дисциплинарного подхода.

Отношение спортсмена к заявленной или подразумеваемой цели (объективным критериям эффективности) основано на самооценке вероятности достижения этой цели. Сознательно или неосознанно, чаще всего во-вторых, происходит оценка их возможностей в достижении определенного результата (как правило, это уровень личных рекордов) или успеха в конкретном бою. И чем больше разногласий между самооценкой и требованиями реальности, тем выше субъективная оценка неспособности достичь установленного результата, тем меньше уверенности в том, что этот результат будет достигнут. В несоответствии внешнего (объективного) и внутреннего (субъективного) критериев результата деятельности и заключается проявление феномена когнитивного диссонанса.

Литература

1. Сафонов В.К., Думанский И.Н. Когнитивный диссонанс в эксплицитно-имплицитном механизме мотивации достижения в спорте // Материалы межд. конф. «Ананьевские чтения». СПб., 2018.

2. Сафонов В.К., Думанский И.Н. Роль направленности внимания в формировании имплицитной памяти спортсмена // Материалы межд. конф. «Ананьевские чтения». СПб., 2017.

3. Сафонов В.К., Сопов В.Ф., Мирошников, С.А. Ошибки внимания или особенности концентрации внимания // Спортивный психолог. No 3. 2015. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., 2010. Судаков К.В. Функциональные системы. М., 2011.

УДК 378.172

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ PEDAGOGICAL ASPECTS AS A FACTOR OF FORMATION OF IMPROVING PHYSICAL TRAINING IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION.

*Хмырова Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры Физического воспитания, факультета Физической культуры и спорта,
Приднестровский государственный университет, г. Тирасполь,
Приднестровская Молдавская Республика.*

*Hmyrova Olga Anatolievna, senior teacher of Department of Physical training,
faculty of Physical culture and sport, T.G. Shevchenko State University of
Pridnestrovie, Tiraspol, Pridnestrovien Moldavian Republic.*

fizvos1986@mail.ru

Швыдка Марина Васильевна, старший преподаватель кафедры Физического воспитания, факультета Физической культуры и спорта,

*Приднестровский государственный университет, г. Тирасполь,
Приднестровская Молдавская Республика.
Shvydkaia Marina Vasilievna, senior teacher of Department of Physical training,
faculty of Physical culture and sport, T.G. Shevchenko State University of
Pridnestrovie, Tiraspol, Pridnestrovien Moldavian Republic.
marinazar76@mail.ru*

Аннотация. Статья содержит теоретический и методико-экспериментальный материал по проблеме определения педагогических аспектов, как фактора развития физической культуры оздоровительной направленности со студентами вуза 1-2 курсов, занимающихся в учебное время, по программе дисциплины в специально - медицинских группах. В данном материале изучены вопросы мотивации, интересов и особенностей организации занятий оздоровительной физической культурой.

Abstract. The article contains theoretical and methodic-experimental material on a problem of the determination of pedagogical aspects as a factor of development of physical training of improving orientation with full-time students of a higher education institution of 1-2 courses according to the program of discipline in specially - medical groups. There are studied motivation, interests and features of improving physical training organization.

Ключевые слова: Студенты, педагогические аспекты, физическая культура, оздоровительная направленность, мотивация, здоровый образ жизни, физическая подготовленность.

Index terms: Students, pedagogical aspects, physical training, improving orientation, motivation, healthy lifestyle, physical fitness.

Введение. В укреплении здоровья и гармоничном развитии личности с каждым годом возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. На службу человека в нашем обществе несомненно ставятся достижения науки, которые обеспечивают его благополучие и благосостояние. Однако, мы можем наблюдать определенные издержки научной деятельности. Развивая науку, познавая законы природы и используя их в своих интересах, человек так и не стал властелином над самим собой. Развитие, рост и изменения современного общества, а также переход высшего образования к личностно-ориентированной педагогике с каждым годом вызывают необходимость перестановки акцентов в исследовательской деятельности физической культуры и спорта. Уровень здоровья современных студентов требует серьёзного подхода к решению проблемы формирования оздоровительной физической культуры в условиях вуза [1,2].

На протяжении многих десятилетий решается проблема подъёма уровня физического воспитания и культуры у студенческой молодёжи. Чтобы привлечь студентов университета к активным занятиям физической культурой и спортом необходимо понять какое значение, знание и отношение имеют студенты к этому социальному явлению. Важное значение приобретает наличие ценностных

ориентаций, стимулов, мотивов, особенностей структуры организации физической культуры в вузе [2].

Уровень здоровья каждого человека зависит от образа его жизни и предъявляет всё более высокие требования к поиску наиболее оптимальных средств оздоровительной физической культуры. Кроме этого необходимо установить и определить цель, которая бы являлась наиболее значимой для каждого студента, занимающегося физическими упражнениями. Большую роль в этом процессе играет пропаганда принципов здорового образа жизни человека, его занятия физической культурой [3,5].

Основы культуры занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности закладываются именно в период обучения в школе и вузе. Несмотря на разрабатываемые программы, полезность занятий, широкомасштабные мероприятия, уровень внедрения физической культуры среди населения нашей республики имеет ещё недостаточно массовый характер. Можно выделить несколько причин, которые сдерживают развитие физической культуры оздоровительной направленности. В большинстве случаев одна из основных причин - неудовлетворительная материально-техническая база. К другим причинам можно отнести, например - вынужденные посещения занятий по физической культуре в вузе, с целью получения обязательного зачёта, также, прекращение занятий физической нагрузкой после завершения обязательной учебной программы [5].

Важнейшая обязанность каждого государства - забота о здоровье своего населения. «Охрана здоровья населения является обязанностью всех государственных органов, предприятий, учреждений и организаций», - записано в Конституции Приднестровской Молдавской Республики. Если анализировать состояние здоровья и физическое развитие студенческой молодёжи, можно отметить, что существенных улучшений за последние годы не отмечается. С каждым годом увеличивается количество студентов с различными особенностями заболевания организма, которые занимаются физической культурой в специальных медицинских группах(СМГ). Организм растёт на протяжении всей жизни и особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, интенсивность физических нагрузок приводит к развитию целого ряда заболеваний. Разорвать этот замкнутый круг можно только с помощью научно-обоснованной организацией физической культуры оздоровительной направленности [1].

Таким образом, определение педагогических аспектов, как фактора организации оздоровительной физической культуры в вузе является **актуальным** исследованием нашей работы. Организация оздоровительной физической культуры в вузе поможет оптимизировать студентам их образ жизни, улучшить состояние здоровья.

Цель настоящей работы - выявление некоторых педагогических аспектов, которые способствовали бы формированию у студентов мотивационного отношения к своему здоровью.

Задачи исследования: изучить причины снижения уровня физкультурно-спортивной активности студентов; выявить интересы, мотивы и особенности организации физической культуры оздоровительной направленности; разработать программу по оздоровительной физической культуре.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников, интернет ресурсов, педагогические наблюдения, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент статистические методы обработки экспериментальных данных.

Многие студенты, приходя учиться в вуз, имеют уже хронические заболевания, различные патологии в развитии, низкий уровень физической подготовленности. Всё это в последствии отражается на низком уровне работы многих систем организма, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Из-за малой двигательной активности значительно снижается сопротивляемость организма к внешним факторам среды, понижается и ослабляется иммунитет, организм больше подвержен инфекционным и простудным заболеваниям. И для того, чтобы нейтрализовать выше перечисленные отрицательные явления, которые развиваются чаще при умственном труде, возникает единственная возможность - занятия активной физической деятельностью. В этом и заключается положительное влияние физической культуры оздоровительной направленности, как фактора всестороннего развития студенческой молодежи.

Чтобы решить основную задачу физического воспитания для студентов с различными патологиями развития, в вузе организуются специальные медицинские группы, в которых широко используются разнообразные средства физической культуры. В каждой из медицинских групп используется почти всё, за небольшим исключением средств, методов и форм организации, применяемых в основной группе [1,2].

Изложение результатов исследования. С целью изучения вопросов мотивации, интересов и особенностей организации занятий физической культурой оздоровительной направленности, было проведено анкетирование со студентами инженерно-технического института (ИТИ) Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко. Всего было опрошено 73 студента, I и II курсов. Анкетирование проводилось среди студентов основной и специально-медицинской групп. Это позволило нам сделать более реальный анализ физкультурно-спортивной активности студентов, выявить спортивные интересы, мотивы и причины, которые сдерживают их массовое вовлечение в активные занятия физическими упражнениями. В результате анкетирования нами было установлено, что основная масса студентов проявляет достаточно высокий интерес к спортивной информации: 83,7%- смотрят передачи спортивного характера по телевидению и интернету; 46,8% - читают спортивные новости в интернет ресурсах; 28,9%- посещают и принимают участие в спортивных соревнованиях факультета, университета и города. Результаты опроса свидетельствуют о высоком уровне вербального интереса студентов инженерно-технического института к физической культуре и спорту: 74,8% - юношей и 21,3% девушек выражают желание заниматься секционными

занятиями оздоровительной направленности университета и других физкультурно-спортивных организаций. Несмотря на такой, достаточно высокий уровень желаний заниматься физической культурой и спортом не сопровождается реальной активностью в занятиях ими. Только 18,7% студентов 1 и 2 курсов ИТИ отметили, что регулярно занимаются физическими упражнениями, кроме занятий физической культуры в рамках учебного плана вуза. Основной формой занятий физической культурой оздоровительной направленности в вузе являются занятия по физической культуре в учебное время (три раза в неделю по 90 минут) [4].

Кроме основных занятий в учебное время в университете организованы спортивные секции по различным видам спорта (100 часов в год). В результате анкетирования мы выявили показатели занятости студентов ИТИ 1-2 курсов в спортивных секциях (таб.).

Участие студентов 1-2 курсов ИТИ занятиями физической культурой и спортом (% к числу опрошенных)

№	Вид спортивной деятельности	Всего	1 курс	2 курс
1	В спортивных секциях университета	14,6	13,5	10,5
2	В группах оздоровительной направленности	14,1	11,1	10,0
3	Самостоятельные занятия	8,0	3,2	3,6
4	В физкультурно-спортивных организациях	6,0	4,2	1,2

Как видно из таблицы, наблюдается тенденция к снижению спортивной активности на 2 курсе. Больше количество второкурсников предпочитает заниматься физическими упражнениями самостоятельно. Исследуя мотивы приобщения к занятиям физической культурой оздоровительной направленности, мы пришли к выводу, что преобладающим оказался оздоровительный мотив (40,9%); далее отдых и развлечения (20,4%); повышение умственной и физической работоспособности (18,3%); желание совершенствоваться физически (5,9 %); приобщение к спорту друзьями (6,2%); желание участвовать в соревнованиях и добиться успехов в спорте (8,3%).

Кроме этого, в ходе нашего исследования были выявлены причины, которые снижают уровень физкультурно-спортивной активности студентов ИТИ. К ним относятся: низкая материально-техническая база спортивных секций и недостаток спортивных сооружений (25,8%); усталость после учёбы (20,7%); недостаток свободного времени (37,8%); ослабленное здоровье (5,2%); отсутствие желания и интереса, в принципе, к спорту (7,8%); низкая организация занятий (3,5%). После данного опроса, несомненный интерес вызвали предложения студентов ИТИ, направленные на улучшение организации занятий физической культурой оздоровительной направленности в вузе. В число таких предложений вошли: расширение сети спортивных сооружений (68,0%); строительство нового, более усовершенствованного стадиона и площадок

(42,0%); спортивных залов (19,1%); приобретение качественного инвентаря (32,0%); усиление пропаганды здорового образа жизни (22,0%).

С целью решения поставленных нами в данном исследовании задач по выявлению влияния оздоровительной физической культуры на организм занимающихся студентов вуза в специальной медицинской группе, преподавателями кафедры Физического воспитания, факультета Физической культуры и спорта Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко был проведён педагогический эксперимент в период с марта 2018 года по ноябрь 2018 года. Летний период этого же года был задействован для самостоятельных занятий физическими упражнениями. В данном эксперименте приняли участие студенты 1-2 курсов ИТИ. Всего было обследовано 28 студентов СМГ, из них 18 юношей и 10 девушек, средний возраст студентов 18,3 года. Студенты СМГ (28 человек) - экспериментальная группа. В нашем эксперименте мы использовали методы антропометрических измерений и контрольные испытания по физической подготовленности. После этих измерений мы сравнили результаты показателей до и после эксперимента.

Для определения уровня физической подготовленности нами были проведены контрольные тесты по физической культуре с критериями оценки, соответствующие учебной программе по дисциплине. Кроме контрольных тестов были использованы методы антропометрических измерений (рост, вес, объем грудной клетки) [4]. Для математической обработки результатов данного исследования мы использовали коэффициент t-Стьюдента. После предварительного измерения уровня физической подготовленности и антропометрических показателей, мы предложили ввести в программу занятий по физической культуре комплекс упражнений направленный на воспитание выносливости, ловкости, гибкости. Были рекомендованы следующие упражнения: бег на длинные дистанции (до 3000м); бег на короткие дистанции (60,100м); подвижные игры с элементами техники спортивных игр; упражнения стрейчинга, степ - тесты, самостоятельные занятия в летний период: йога, плавание, пеший туризм. По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование. Анализ полученных данных в ходе исследования выявил прирост по всем показателям физического развития (у девушек в беге на 9%, в упражнениях силового характера 21,3%; у юношей в беге на 11,5%, в упражнениях силового характера на 37,5%). И произошёл значительный прирост в антропометрии (у девушек снижение веса по сравнению с началом эксперимента на 8,4%; у юношей увеличение разницы в объеме грудной клетки на 39,2%).

Проанализировав результаты эксперимента и литературные источники, мы можем сделать следующие **выводы**:

1. К основным педагогическим факторам формирования у студентов ИТИ положительной мотивации к своему здоровью относятся:

- увеличение внеурочных спортивно-массовых мероприятий в вузе;
- создание новых спортивных секций и внеурочных специальных медицинских групп;

- высокий уровень материально-технической базы для занятий физической культурой.

2. Основными направлениями в организации физической культуры оздоровительной направленности относятся: оздоровительный бег, подвижные и спортивные игры во время занятий физической культуры в рамках расписания, йога, плавание и пеший туризм, как дополнительное средство физического воспитания.

3. Двигательные действия и физические упражнения играют большую роль во взаимодействии студента с внешней средой. Выполняя сложные и разнообразные движения, студент может осуществлять учебную, а в дальнейшем и трудовую деятельность общаясь с другими людьми.

Под воздействием физических упражнений происходит адаптация организма любого человека к проявлениям факторов внешней среды. Полученные экспериментальные данные помогут оказать стимулирующее влияние организованной двигательной активности студентов специальной медицинской группы на уровень физической подготовленности. В силу всего выше сказанного, можно сделать заключение, что двигательная функция человеческого организма является основной для повышения работоспособности в любом виде деятельности, в том числе и умственной, и её необходимо постоянно совершенствовать.

Результаты проведённого нами эксперимента подтвердили эффективность предложенных нами рекомендаций к занятиям физической культурой в специальных медицинских группах и позволили расширить возможности учебно-воспитательного процесса по формированию у студентов навыков здорового образа жизни.

Литература

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. - М., 2009. -358 с.

2. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. -М.: Наука, 2002. - 86с.

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. - М.: КНОРУС, 2012. -158с.

4. Программа по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре" для студентов 1-3 курсов ИТИ ПГУ им. Т.Г. Шевченко/сост. Швыдка М.В., Хмырова О.А. -Тирасполь,2018.

5. Чесебиева С.Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов. Вестник Адыгейского государственного университета. 2011.№2 С.8-12.