

УДК 378.147.888:796

DOI 10.37386/2413-4481-2020-3-43-48

С.И. Супрунов

Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В статье автор делает акцент на теоретический анализ и практический опыт организации спортивно-оздоровительной работы внеучебной деятельности студентов в системе высшего профессионального образования. Рассматриваются и раскрываются современные системы спортивно-оздоровительной работы во внеучебное время, используемые в практике лаборатории «Оздоровительные виды физической культуры» при кафедре гимнастики института физической культуры и спорта Алтайского государственного педагогического университета. *Ключевые слова:* физическая культура, спорт, внеучебная деятельность, спортивно-оздоровительная работа, оздоровительные системы, современные направления фитнеса.

S.I. Suprunov

Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

SPORTS AND WELLNESS ASPECT OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF STUDENTS IN THE SYSTEM OF HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION

In this article, we focus on the theoretical analysis and practical experience of organizing sports and recreation extracurricular activities of students in the system of higher professional education. The article discusses the modern system of sports and recreation activities during after-class hours that are used in the laboratory "Health physical education" at the Department of gymnastics, Institute of physical culture and sport of the Altai state pedagogical university. *Key words:* physical culture, sports, extracurricular activities, sports and wellness activities, health systems, modern fitness trends.

Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни населения, особенно молодежи, являются сегодня актуальной проблемой. Стремительная динамика социально-экономических преобразований в Российской Федерации определяет смену образовательных и научных парадигм, что приводит к переосмыслению роли и функций физической культуры студентов как здоровьесберегающей системы, способствующей формированию человеческого потенциала студенческой молодежи. Поэтому в системе высшего образования ставятся новые задачи в области физического воспитания, как в учебном процессе, так и во внеучебной деятельности, из-за снижения показателей физического развития и состояния здоровья у студентов.

Сравнительное изучение состояния здоровья студентов различных вузов показало, что при поступлении каждый студент вынужден адаптироваться к комплексу новых, специфических факторов. Некоторые авторы связывают проблему ухудшения состояния здоровья студентов на данном этапе с неспособностью молодежи противо-

стоять изменившимся социально-политическим и экономическим условиям общества [1].

Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, форм мероприятий, способствующих физическому развитию и совершенствованию людей. Сюда входят физическое воспитание, спорт [2].

В определении спорта существенное значение приобретает доминирующая форма проявления физической культуры, это слово часто употребляют в качестве синонима к понятию «физическая культура». Спорт может рассматриваться как система результатов физической культуры, поскольку этот термин обозначает стремление к физическим достижениям на основе норм и правил, тренировок и соревнований [3].

Модернизация учебно-воспитательного процесса требует от преподавателя высшей школы высокой инициативы, гибкости, творчества, управленческих навыков, широких полномочий принимать решения по многим вопросам. Поэтому немаловажным является повышение профес-

сиональной компетентности и инновационной активности преподавательского состава. Наиболее приемлемым механизмом осуществления этих задач является возобновление практики сертификации работников физической культуры, обеспечивающей педагогическую переподготовку в соответствии с новыми требованиями.

В конце XX – начале XXI века в России под влиянием многочисленных факторов социально-экономического и экологического характера, а также низкой физической активности здоровье студентов значительно ухудшилось. Высшие учебные заведения, являясь важнейшим звеном в осуществлении физкультурной работы, недостаточно используют для оздоровления будущих специалистов имеющиеся возможности, в том числе нетрадиционные средства.

Под физкультурной оздоровительной работой с использованием нетрадиционных средств мы понимаем такую деятельность, с помощью которой можно повысить уровень развития здоровья студентов. Организовать ее должны преподаватели физической культуры, имеющие специальную подготовку в обозначенном направлении. Однако полученные нами в результате массового обследования студентов данные и анализ работы высших образовательных учреждений показали слабую организацию и низкую эффективность физкультурно-оздоровительной работы в вузе. Практически не ведется работа по оздоровлению студентов с использованием нетрадиционных средств, так как подавляющее большинство преподавателей физической культуры и тренеров не имеют специальной подготовки и не владеют методикой их применения.

Учебно-воспитательный процесс подготовки учителя физической культуры в вузах все еще ориентирован на получение студентом знаний, умений и навыков в области физического воспитания. Слабо ведется работа по формированию у подрастающего поколения мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на занятиях со школьниками недооценивается роль нетрадиционных средств укрепления здоровья. Это вызывает серьезные сомнения в обеспечении целостности подготовки учителя физической культуры, следовательно, диктует необходимость переосмысления традиционных подходов к формированию его профессиональной готовности в условиях вуза.

Признавая значимость спортивно-оздоровительной работы во внеучебной деятельности и тех ее методов, которые могут успешно развиваться в рамках использования различных форм оздоро-

вительной направленности, мы хотим привлечь внимание к перспективе современных оздоровительных систем, в частности к использованию фитнеса.

Под оздоровительными системами мы понимаем знания и практические методики, позволяющие следить за здоровьем. Оздоровительные системы начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества. С развитием спортивно-оздоровительной работы во внеучебной деятельности и разработкой программ, включающих современные направления фитнеса, у студентов повышается интерес к здоровому образу жизни, развивается творческий и созидательный потенциал.

Философ К. Изарда считает, что учение и воспитание человека должно совершаться через переживание (как личное, так и общественное). Переживание он считает более важным компонентом сознания, чем усвоение фактов, гипотез и теорий. Действительно, невозможно отрицать значение эмоционального в процессе обучения и воспитания [1].

Таким образом, знания по сохранению и укреплению здоровья, формированию ЗОЖ, которые студент осваивает в вузе, только тогда будут реально регулировать его практические действия, когда они преобразуются во внутреннее достояние студента, в его личные знания, в его убеждение, эмоционально пережитое и практически апробированное.

Формирование потребностей в физическом и психическом здоровье и стремление к здоровому образу жизни в целом являются определяющим в физическом воспитании студентов. Чтобы процесс формирования этих потребностей был эффективным, он должен быть осознанным. Анализу данного положения и была посвящена настоящая работа, в которой изучались организационно-педагогические условия спортивно-оздоровительной деятельности во внеучебное время на примере развития лаборатории «Оздоровительные виды физической культуры» (ОВФК) при кафедре гимнастики института физической культуры и спорта в образовательной среде Алтайского государственного педагогического университета.

Лаборатория «Оздоровительные виды физической культуры» начала свою работу как инициативная группа при кафедре гимнастики. Современные системы физических упражнений или «нетрадиционные виды гимнастики» были использованы и апробированы в лаборатории и применены на практике.

Современные нетрадиционные системы, признанные во всем мире, в том числе бодибилдинг, восточные единоборства, аэробика, считались в нашей стране чем-то неизведанным. Не успевая переваривать столь обширную информацию о новых современных системах, обучение специалистов физкультурно-педагогического образования проводилось по традиционному программному материалу. Научной и методической литературы по использованию современных нетрадиционных систем практически не было. Это и стало одной из главных причин создания лаборатории ОВФК, работниками которой стали ведущие специалисты не только кафедры гимнастики, но и института физической культуры и спорта Алтайского государственного педагогического университета.

Коллектив оказался достаточно работоспособным и успешно адаптировался в новых условиях организации физической культуры и спорта не только в своем институте, но и в Алтайском крае.

Некоторыми педагогами-практиками были предприняты попытки апробации, внедрения и применения нетрадиционных физических упражнений на занятиях по физической культуре со студентами в процессе обучения в высшем учебном заведении [4].

Таким образом, спортивно-оздоровительная работа внеучебной деятельности, первоочередной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью в системе высшего образования. Проблема здорового образа жизни и здоровья студентов актуальна и требует новых подходов и решений. Кроме того, данная проблема имеет социальный, философский, медицинский и педагогический аспекты.

Сравнительный анализ состояния здоровья студентов различных вузов показал необходимость в поиске новых подходов и методов в сфере физического обучения и воспитания, направленных на решение главной задачи – укрепление здоровья студентов и повышение уровня мотивации к здоровому образу жизни. Данную проблему укрепления здоровья студентов средствами физического воспитания, профилактики заболеваний, формирования здорового образа жизни каждый вуз на сегодняшний день решает по-своему. Например, Е.О Рыбакова, Т.Н. Шутова в своей работе «Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса» решают проблему укрепления здоровья студентов, профилактику заболеваний, формирования здорового образа

жизни средствами фитнеса в образовательной среде высшего учебного заведения [5].

Используя возможности Алтайского государственного педагогического университета и интересы студентов в процессе улучшения спортивно-оздоровительной деятельности во внеучебное время, мы создали лабораторию «Оздоровительные виды физической культуры» на базе института физической культуры и спорта. Целью работы лаборатории является формирование человека физически и духовно развитого, способного адаптироваться в современных жизненных условиях и раскрыть творческий потенциал в учебной деятельности. Учитывая популярность развития фитнеса в России и многообразие фитнес-программ, рассчитанных на разный уровень физических возможностей человека, такой подход стал удачным в решении поставленных перед нами задач.

Внедрение теории и методики оздоровительного фитнеса в систему физического воспитания студентов привлекло внимание значительного количества педагогов-новаторов [6].

Целесообразное использование повышенного интереса к занятиям фитнесом, имеющим оздоровительную направленность, применение в спортивно-оздоровительной работе внеучебной деятельности способны привлечь внимание к проблемам здорового образа и повысить уровень физической культуры студентов. Внедрение новых методик в спортивно-оздоровительной работе внеучебной деятельности, развитие оздоровительной направленности требуют более высокого уровня профессиональной подготовки преподавателей, поэтому переподготовка преподавательского состава высшей школы становится существенным фактором повышения эффективности физической культуры в целом

Занятия в лаборатории «Оздоровительные виды физической культуры», направленные на оздоровительную деятельность, проводятся как в утреннее, так и в вечернее время. В расписание занятий включены фитнес-программы, рассчитанные на разную категорию студентов, их физические возможности: пилатес, ритмическая гимнастика, боди-дэнс, восточные танцы, спортивные танцы, стретчинг, хип-хоп, стэп-аэробика. Каждый год работа клуба совершенствуется, открываются новые фитнес-программы. Работа лаборатории «Оздоровительные виды физической культуры» помимо тренировочных занятий осуществляется в форме проведения круглых столов по проблемам ЗОЖ студентов, участия в фитнес-соревнованиях, обучающих семинарах, опросов

и анкетирования участников, ежегодных социологических исследований среди студентов 1-х и 4-х курсов, научно-практических студенческих конференций, совещаний и консультаций со студентами-инструкторами.

Специфика работы одного из направлений лаборатории заключается в том, что программа занятий рассчитана на студентов разного уровня физической подготовки, даже имеющих незначительные отклонения в здоровье. Оздоровительные рекреационные занятия в лаборатории «Оздоровительные виды физической культуры» в большей части имеют профилактический характер, что очень важно для студентов, особенно в зачетно-экзаменационный период для повышения их работоспособности, снятия психического и физического перенапряжения.

При создании лаборатории «Оздоровительные виды физической культуры» перед нами стояли следующие задачи:

- 1) применить инновационный подход к спортивно-оздоровительной деятельности во внеучебное время в вузе, ориентированный на разные категории и возможности студентов;
- 2) разработать программу тренировочного процесса оздоровительной направленности;
- 3) систематизировать деятельность лаборатории (ОВФК), включая формы работ, направленные на повышение уровня здоровья студентов и мотивацию к здоровому образу жизни;
- 4) предоставить условия реализации физических и творческих способностей студентов через тренерскую работу.

В процессе решения поставленных задач мы исходили из того, что организованная нами спортивно-оздоровительная деятельность по форме будет кардинально отличаться своей направленностью от существовавшей ранее неэффективной, устаревшей системы спортивно-оздоровительной работы во внеучебное время. Программы тренировочных фитнес-занятий рассчитаны на разные категории студентов. Это дает студентам возможность подобрать один или несколько вариантов занятий в лаборатории. Участие в таких мероприятиях помогает обмениваться опытом, владеть информацией о современных оздоровительных методах, изучать различные стороны такой оздоровительной системы, как фитнес.

Каждый студент после беседы с преподавателем и медицинским работником выбирает вид занятий, величину нагрузки, полезную для его здоровья. Между преподавателями и медицинским работником ведется диалог по тем студентам, ко-

торые проявили желание заниматься по той или иной программе в системе лаборатории. Таким образом, мы владеем информацией о здоровье студентов, можем проконтролировать процесс их тренировки, направленный на повышение уровня здоровья, а у студентов появляется осознанное отношение к тренировочному процессу и к своему физическому здоровью.

Студенты, которые работают в лаборатории «Оздоровительные виды физической культуры» в качестве инструкторов групповых программ, ежегодно повышают свою квалификацию, участвуя в фитнес-конвенциях, фитнес-семинарах, расширяя свои знания, умения, навыки, что помогает им полноценно планировать свои тренировочные занятия и приобрести дополнительную специальность. В процессе тренировочных занятий студенты-инструкторы реализуют свои творческие способности, приобретают педагогический опыт, который окажет им неоценимую помощь после окончания вуза. Такой опыт развивает у студентов ответственность и самостоятельность, которая пригодится им в будущей профессиональной деятельности. Своим примером они достаточно убедительно привлекают участников в мир здоровья и активного образа жизни. Для того чтобы студенту стать фитнес-инструктором, ему необходимо пройти специальную подготовку.

Студенты в процессе подготовки к инструкторской деятельности получают все необходимые для этого знания. Большая часть времени отводится на самостоятельную подготовку студентов под контролем руководителя. К работе инструкторами допускаются лишь те, кто выдержал все требования. После года обучения лучшие студенты по рекомендации руководителя лаборатории «Оздоровительные виды физической культуры» официально назначаются инструкторами групповых программ. Студенты-инструкторы проводят занятия два раза в неделю по 2 академических часа. Отслеживают физическое развитие студентов, занимающихся в группах, ежемесячно подводят итоги своей работы, планируют мероприятия на год (показательные выступления, участие в конкурсах или соревнованиях), тесно сотрудничают как внутри коллектива, так и с коллективами города, готовят проекты презентаций (по своему виду).

Кроме проведения тренировочных занятий студенты-инструкторы знакомят участников лаборатории «Оздоровительные виды физической культуры» с историей, методикой фитнес-программы, формируя осознанное отношение у же-

лающих заниматься выбранным направлением фитнеса, к процессу тренировки, к активной и ответственной работе.

Проведенное исследование оздоровительных систем позволило выявить наиболее эффективные и оптимальные техники и средства для повышения эффективности занятий в лаборатории «Оздоровительные виды физической культуры» на базе института физической культуры и спорта. В основе экспериментальной методики лежат следующие обязательные условия: все упражнения, все действия выполняются только весело и радостно, на высоком эмоциональном уровне; тщательно подбирается функциональная музыка с учетом возраста и эмоционального состояния занимающихся; на протяжении всего занятия инструктор произносит уверенным голосом позитивные аффирмации по методике Георгия Сытина (например, сильные, крепкие ноги выполняют упражнение легко и свободно, с каждым разом увеличивается амплитуда, развивается выносливость и т. д.); широко используются средства ЛФК, упражнения с предметами (фитбол, гимнастическая палка, гантели), упражнения в парах.

Одним из обязательных условий является ведение дневника самоконтроля, куда занимающиеся заносят сведения о своем самочувствии до и после тренировки, о качестве ночного отдыха, показатели ЧСС и АД, а также индивидуальные упражнения и приемы самомассажа для самостоятельного выполнения, рекомендации по питанию.

С целью изучения механизмов саморегуляции и формирования культуры здоровья у занимающихся один раз в месяц проводилась встреча с одним из специалистов в области медицины (диетолог, гинеколог, эндокринолог, психотерапевт и др.)

Экспериментальная методика с оздоровительной направленностью была разработана для студенток-девушек.

Занятия проводились в лаборатории «Оздоровительные виды физической культуры» два раза в неделю по 90 минут. В группе одновременно занимались 20 человек, 14 из них посещали занятия на протяжении двух-трех лет. 67 % занимающихся составлял профессорско-преподавательский состав вуза. Врачебно-педагогический контроль

проводился три раза в год: осенью, зимой и весной.

Анализ показал, что все девушки имели по 2-3 хронических заболевания в стадии ремиссии: сердечно-сосудистой системы (64 %), опорно-двигательного аппарата (87 %), мочеполовой системы (42 %), желудочно-кишечного тракта (59 %), избыточную массу тела имели только вновь прибывшие (25 %).

Из приведенных выше данных видно, что по состоянию здоровья группа неоднородна, для оптимального оздоровительного воздействия необходимы специальные подходы и методы, в своей основе направленные на решение индивидуальных задач каждого человека.

Благодаря последовательной разработке содержания занятий с оздоровительной направленностью были учтены все составляющие программы: интересы и мотивация самих занимающихся, исходный уровень физического состояния, проектируемые показатели и физические качества, произведен выбор средств и методов, определена физическая нагрузка и критерии эффективности разработанного содержания.

Для комплексного использования в процессе занятий были выбраны авторские методики развития гибкости (В.И. Лях, 1999; М. Норбеков, 1999; А.Ф. Синяков, 1988), широко применялись упражнения стретчинга, йоги. С целью укрепления силовой выносливости мышц рук и брюшного пресса использовались упражнения с гантелями, на фитболах, элементы шейпинга. С целью коррекции веса использовались техника бодифлекса, калланетика. Большое внимание уделялось совершенствованию координационных способностей и вестибулярной устойчивости, с этой целью во всех частях занятия использовались танцевальные элементы, различные направления аэробики, упражнения на равновесие.

Таким образом, нам удалось решить поставленные перед нами задачи, расширить возможности спортивно-оздоровительной работы вуза во внеучебное время, используя современный подход, привлечь внимание студентов к проблемам здорового образа жизни, повысить интерес у студентов к спортивно-оздоровительным занятиям за счет внедрения современных направлений фитнеса.

Библиографический список

1. Киспаев Т. А., Соколов Д. А. Состояние здоровья и физической подготовленности обучающейся молодежи // Проблемы и перспективы развития студенческого спорта: материалы междунар. научно-практ. конф. (10–11 ноября 2017 г.). Караганда, 2017. С. 48–53.

2. Виленский М. Я. Целеполагание в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов и подходу к реализации его содержания // Физическая культура молодежи в XXI веке: материалы I научно-практ. конф. вузов ЦЧР России. Воронеж, 2001. С. 127–134.
3. Попова Н. В. Практические аспекты совершенствования физкультурно-спортивной деятельности // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 4. С. 226–231.
4. Попова Н. В., Кузнецов И. В. Практические вопросы применения нетрадиционных физических упражнений на занятиях по физической культуре // 2-я Всероссийская заочная научно-практическая конференция с международным участием, посвященная 50-летию Института физической культуры и спорта «Физическая культура и спорт: пути совершенствования»: материалы конференции, Барнаул, 15 января 2016 г., Алтайский государственный педагогический университет. М.: Мир науки, 2016. С. 86–90.
5. Рыбакова Е. О., Шутова Т. Н. Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. № 3. С. 58–62.
6. Кобылякова Л. В. Внедрение теории и методики оздоровительного фитнеса в систему физического воспитания студентов // Вестник Алтайской академии экономики и права. 2014. № 4 (36). С. 27–30.