

МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (КАК НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТИ ЖИЗНИ)

METHODS OF SPORTS PREPARATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS FOR PHYSICAL ACTIVITY (AS AN ESSENTIAL PART OF LIFE)

**M. Petrakov
S. Prudnikov
O. Rudavskaya**

Summary: The article studies various methods of sports training for university students, with an emphasis on increasing their level of physical activity. This is especially important in modern society, where the degree of physical activity on students is becoming less and less due to the large amount of computing work and educational tasks based on information technology. The author of the article considers various forms of training – academic, additional and self-organized. Each of these forms of learning has its own goals and priorities, and all of them are important for the holistic development of the student. Academic instruction focuses on research and academic challenges, enrichment instruction includes additional activities designed to develop skills, and self-directed learning allows students to explore what interests them most at their own pace. The article emphasizes the importance of integrating physical education and sports into the daily educational activities of students. Particular attention is paid to ways to adapt sports training to improve the professional competence of students, especially for those whose profession requires physical activity or resistance to stress. The article analyzes modern methods of sports training and identifies the most effective of them. Methods that involve active learning, such as brainstorming and problem solving, as well as methods that teach emotional regulation, stand out as the most effective. Another important topic of the article is the influence of regular physical activity on the psychological and physical state of students. The study highlights that regular physical activity helps students cope better with stress, improves concentration, and also leads to higher overall satisfaction with their studies.

Keywords: physical education, sports training, physical activity, educational standards, teaching methods, academic preparation, professional training, healthy lifestyle, active learning methods, Federal Law "On Physical Culture and Sports".

Петраков Михаил Александрович

Кандидат педагогических наук, доцент, Брянский
государственный аграрный университет
mpetrakov64@mail.ru

Прудников Сергей Николаевич

Старший преподаватель, Брянский государственный
аграрный университет

Рудавская Оксана Николаевна

Преподаватель, Брянский государственный аграрный
университет

Аннотация: В данной статье исследуются различные методики спортивной подготовки студентов вузов, с акцентом на повышение уровня их физической активности. Это является особенно важным в современном обществе, где степень физических нагрузок на студентов становится все ниже из-за большого количества вычислительной работы и учебных задач, основанных на информационных технологиях. Автор статьи рассматривает различные формы обучения – академическую, дополнительную и самостоятельную. Каждая из этих форм обучения имеет свои цели и приоритеты, и все они являются важными для комплексного развития студента. Академическое обучение уделяет основное внимание научным исследованиям и академическим задачам, дополнительное обучение включает в себя дополнительные занятия, направленные на развитие умений и навыков, а самоорганизованное обучение позволяет студентам изучать то, что их больше всего интересует, не изменяя их собственный ритм. В статье подчеркивается важность интеграции физической культуры и спорта в повседневную учебную деятельность студентов. Особое внимание уделяется способам адаптации спортивной подготовки для повышения профессиональной компетентности студентов, особенно для тех, чья профессия требует физической активности или стрессоустойчивости. Кроме того, автор анализирует современные методы спортивной подготовки и выявляет наиболее эффективные из них. Методы, которые включают активное обучение, такие как коллективное обсуждение и решение проблем, а также методы, которые учат регулированию эмоционального состояния, выделяются автором как наиболее эффективные. Еще одной важной темой статьи является влияние регулярной физической активности на психологическое и физическое состояние студентов. Исследование подчеркивает, что регулярная физическая активность помогает студентам лучше справляться со стрессом, улучшает концентрацию, а также обеспечивает более высокую степень общей удовлетворенности учебной деятельностью.

Ключевые слова: физическая культура, спортивная подготовка, физическая активность, образовательные стандарты, методы обучения, академическая подготовка, профессиональная подготовка, здоровый образ жизни, активные методы обучения, Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

Одной из важных задач государственных образовательных стандартов Российской Федерации является существенное повышение уровня физической культуры студентов. Каждый студент должен

осознавать роль и значение физической культуры в его жизни, знать ее теоретические основы, владеть ее характерными навыками и умениями, а также научиться при-
менять опыт, полученный в сфере физической культуры

на практике. Решение данных задач возможно лишь при систематическом анализе физкультурной практики, обобщении полученных результатов и опыта, а также их интеграции в учебно-образовательные занятия по физической культуре. Приоритет поставленных задач и обуславливает значимость и актуальность исследуемой проблематики.

Обзор законодательной основы показал, что на текущем этапе стратегия формирования физической культуры студентов высших учебных заведений федерального значения регламентируется:

1. Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте РФ», регламентирующий ее правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности [1];
2. Постановлением Правительства от 30.09.2021 года № 1661, которым была утверждена новая редакция государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». Срок ее реализации установлен до 2030 г. В рамках данной программы утверждены приоритеты и цели государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта. В качестве консолидированной цели их развития установлено «формирование личностной установки человека на здоровый образ жизни путем регулярных занятий физической культурой и спортом...» [2], что имеет непосредственное отношение к студентам высших учебных заведений страны.

Большую озабоченность в современном обществе вызывают вопросы, связанные с сохранением здоровья в студенческие годы. Многие специалисты в области образования и медицины отмечают, что в период получения образования здоровье современных студентов претерпевает существенные деструктивные изменения. Чаще всего студенты приобретают заболевания, связанные со зрением, нервной и костно-мышечной, пищеварительной и дыхательной системами [16]. Актуальность данного списка заболеваний является закономерной для студентов высших школ, так как образовательная система обучения в ВУЗах требует ежедневной многочасовой усидчивости и максимального сосредоточения на большом объеме электронного и печатного материала, а усугубляют течение болезни большого количества гаджетов, которыми студенты пользуются в свободное от учебы время. Совокупность данных факторов сводит их двигательную активность к минимуму за счет продолжительного физического обездвиживания тела, перенапряжения мышц и их деградации. По мере увеличения количества заболеваний и числа заболевших студентов, вопросы сохранения их здоровья и качества жизни, приобретают всевозрастающую актуальность. Данной проблемой до настоящего времени озабочены не только

врачи и педагоги, но и психологи, социологи, биологи и другие специалисты смежных дисциплин.

Мнения большинства специалистов сходятся в том, что первым спасительным якорем для студентов являются занятия по физической культуре, которые в рамках студенчества должны стать неотъемлемой частью их жизни и остаться с ними на долгие годы [3,4,6,7].

Ведущей формой обучения физической культуре в учебных заведениях являются физкультурные занятия, которые в методической литературе рассматриваются с позиции организованного систематического обучения физическим упражнениям, т.е. двигательным навыкам и умениям [17]. Данная форма обучения двигательной активности позволяет освоить общие положения и закономерности, связанные с реализацией физических упражнений и расширением их арсенала.

Анализ теории по физической культуре показал, что понятийный аппарат здесь сопряжен со множеством специальных понятий, обеспечивающих понимание ее целей и задач, а также средств и методов их решения. Одними из них являются понятия «физическая подготовка» и «физическое воспитание», каждое из которых отвечает определенным целям и задачам педагогического процесса. Так, например, под «физической подготовкой» специалисты подразумевают процесс воспитания физических качеств и освоения жизненно важных движений и (или) базовых движений [14]. Целями данного процесса является повышение уровня общей работоспособности организма человека. Понятие «физическое воспитание» имеет множество различных толкований в научной и научно-методической литературе, суть которых в конечном итоге сводится к «педагогическому процессу, направленному на совершенствование морфологических и функциональных систем человеческого организма» [13]. Данный процесс в рамках физической культуры направлен на формирование у человека базовых основ здорового образа жизни и личностной ориентации на укрепление и развитие физического и психического здоровья.

Анализ образовательно-развивающих функций спортивной подготовки студентов показал, что они подчинены таким общим дидактическим принципам, как: сознательность, наглядность, доступность, систематичность и динамичность [3]. Данные принципы являются стержнем всех учебных программ для ВУЗов нашей страны по учебно-образовательной дисциплине «Физическая культура». Благодаря такому подходу к обучению физической культуре студенты могут не только развивать и совершенствовать свои физические качества и функциональные системы организма, но и формировать специальные психические качества и свойства личности, необходимые для преодоления трудностей, связанных с реализацией физических качеств.

Российская и зарубежная практика показывают, что в каждом высшем учебном заведении существуют свои спортивные команды, которые защищают честь ВУЗа в рамках проведения спортивных мероприятий. Кроме того, последние годы учебные заведения высшей школы особое внимание уделяют организации спортивных секций и их материально-техническому оснащению, и переоснащению [9].

По результатам исследований Л.Н. Рютиной (2017) система физической подготовки студентов выстраивается с учетом развития всех физических качеств студента – силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости и координации [12], а для преодоления слабых сторон физической подготовленности студентов используются специальные методики обучения, направленные на повышения уровня их выносливости [10]. Следовательно, можно констатировать, что современные условия спортивной подготовки студентов высших учебных заведений, позволяют выработать у них потребность к физкультурным занятиям, преодолеть психологические комплексы относительно своего физического несовершенства, научиться находить время для занятий по физической культуре, повышать уровень их осознанности и ответственности к собственному здоровью и здоровому образу жизни.

Кроме того, ряд специалистов отмечают, что высокий уровень физической культуры в студенческие годы, следует рассматривать как процесс физического и психологического вооружения к предстоящей профессиональной самореализации, т.к. в условиях жесточайшей конкуренции современного общества на трудовом рынке, во главу угла ставятся такие требования, как физическое здоровье и психологическая устойчивость. Они являются ведущими факторами во всех сферах современной человеческой деятельности [6].

Из чего вытекает необходимость в ориентировании содержания вузовской системы обучения физической культуре на требования и соответствие будущей профессиональной деятельности студента. Так, например, особое внимание следует уделять специалистам горнодобывающей сферы деятельности, подводникам, сотрудникам правоохранительных органов, военнослужащим, педагогам по физической культуре и спорту и т.д. Их деятельность ежедневно сопряжена с необходимостью высоким уровнем их физической подготовленности. Именно поэтому, большинство ведущих педагогов страны солидарны в том, что систематические занятия физкультурой и спортом – это неотъемлемая часть профессиональной подготовки студентов ВУЗов [15].

Вместе с тем, анализ специальной литературы по исследуемой проблематике показал, что мнения специалистов относительно подходов к спортивной подготовке

студентов в высших учебных заведениях имеют принципиальные отличия. Так, например, Р.М. Кадыров А.В. Караван и В.Д. Гетьман (2015) разработали и предложили взять за основу спортивной подготовки «Модель самоуправления студентами физической тренировкой» [8]. Суть данной концепции заключается в том, что каждый студент должен уметь рассчитывать свои энергозатраты, чтобы самостоятельно определять объемы и интенсивность необходимых ему тренировочных нагрузок. Л.М. Кравцова и Г.М. Шакамалов (2020) в ответ на разработку Р.В. Кадырова и его соавторов, предложили свою методику спортивной подготовки студентов-будущих педагогов по физической культуре. Их подход основан на вовлечении студентов в процессы соревновательной деятельности спортивного характера [7]. По мнению авторов, в рамках учебно-образовательного процесса ВУЗов мало внимания уделяется проведению соревнований, а ведь именно состязательный дух является огромной мотивацией для всецелого и продолжительного погружения студентов в физическую культуру и спорт.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что одной из проблем образовательного процесса высшей школы по предмету «Физическая культура» является отсутствие рационального соревновательного графика, соразмерного требованиям будущей профессии студента, который бы стимулировал и мотивировал студентов на активные занятия физкультурой, повышение уровня их спортивной и функциональной подготовленности.

Обзор зарубежной литературы по развитию физической культуры в высших школах показал, что подавляющее большинство студентов европейских стран имеют устойчивую потребность в занятиях спортом, заложенную в них в рамках семейного воспитания [4].

Ю. Войнар (2000) в своих исследованиях отмечает, что многие западные ВУЗы, даже при отсутствии в расписаниях предмета «Физическая культура», обеспечивают своим студентам высоко технологичные спортивные залы, бассейны и стадионы. В ряде стран Запада содержание и объемы программ по физической культуре, материальная база, средства и методы обучения, оплата тренеров и педагогов по физкультуре и т.д., управляются исключительно самими учебными заведениями, а не государственными структурами. Большое влияние на формирование и организацию физкультурной деятельности высших школ оказывают ее современные модные направления, что является весомым фактором для мотивации студентов к здоровому образу жизни.

Все это свидетельствует о том, что в европейских странах занятия физкультурой и спортом является неотъемлемой частью их быта. Такой подход гарантирует высокую посещаемость студентами основных и допол-

нительных занятий по физической культуре.

Кроме того, западные социологи отмечают, что в их современном обществе уже давно укоренилась тенденция к самореализации и индивидуализации за счет сопричастности к спортивному образу жизни во всех возрастных группах. Высокая значимость физической культуры обусловлена развитым чувством личной автономией человека и залогом его успешной самореализации [5].

В настоящее время большой популярностью во всем мире пользуются международные студенческие игры – «Всемирная летняя/зимняя Универсиада», которые проводятся раз в два года по 15 обязательным летним дисциплинам и по 10 зимним обязательным дисциплинам. Право выбора дополнительных дисциплин остается за организаторами игр. Статистика студенческих игр последних лет показывает, что количество участников в них ежегодно увеличивается. Так, в последней XXXI Всемирной летней Универсиаде, проходившей в Чэнду (Юго-Западный Китай), участвовало 6500 спортсменов из 113 стран мира [20], а зимней Универсиаде – 1443 спортсменов из 43 национальных студенческих спортивных федераций [19].

Особое внимание в научной и научно-методической литературе уделяется вопросам методологии обучения физической культуре студентов. Методология, как общая стратегия обучения, обусловлена выбором, принципов, методов и средств обучения, а алгоритм их использования, в научной литературе принято называть методикой [20].

Так, например, основными формами реализации действующей программы по развитию физической культуры и спорта в рамках студенчества являются:

1. Академическая форма обучения, когда занятия по физкультуре проводятся в урочное время учебно-образовательной программы.
2. Дополнительная форма обучения, когда физкультурные занятия проводятся во внеурочное время.
3. Самоорганизация, когда занятия организуются студентами за пределами учебной деятельности.

Базовые принципы данных форм обучения сопряжены с целями и задачами каждого этапа обучения физкультуре в высших учебных заведениях страны [5]. Программой определено 3 этапа, продолжительностью один календарный год. Методика обучения каждого этапа подчинена следующим целям и задачам:

1. На первом курсе ведущей целью занятий по физической культуре является адаптация к высокоактивной умственной деятельности посредством физической культуры. Как следствие, в период обучения в высших учебных заведениях годы, в качестве дидактических задач по физической куль-

туре специалисты выделяют: 1) формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям по физкультуре; 2) общее развитие резервных возможностей организма; 3) развитие способностей по интеграции знаний, связанных с организацией самостоятельных занятий в форме активного досуга.

2. На втором курсе обучения целью образования в сфере физической культуры является всестороннее физическое и функциональное развитие организма студентов путем: 1) воспитания социально значимых качеств; 2) освоения профильных программ с помощью различных форм физкультуры; 3) углубления знаний в области технологии физической культуры.
3. Для студентов третьего курса основной целью воспитания физической культуры является развитие потребности в здоровом образе жизни. На передний план выходит решение таких задач, как: 1) гармоничное развитие организма и значимый рост физической работоспособности студентов; 2) прививание устойчивой потребности к физическому самосовершенствованию; 3) воспитание личностной дисциплины при достижении физического совершенства.

Студенты осваивают теоретическую программу по физкультуре и спорту в форме лекций, в рамках которых они получают расширенные знания о ее роли, функциях и целях, познают системы здоровьесбережения, учатся определять уровень их личной потребности в регулярной двигательной активности и мн. др.

Практическая часть основана на дифференцированном подходе обучения, который включает в себя освоение индивидуальных тренировочных нагрузок (их объемов и интенсивности), определение выбора средств и методов обучения. В качестве средств обучения физкультуре в ВУЗах используются физические упражнения общеразвивающего характера и дифференцированной направленности (для сердечно – сосудистой или дыхательной системы, на развитие отдельных физических качеств, аэробной или анаэробной направленности и т.д.).

Анализ методов современной спортивной подготовки в ВУЗах показал, что наиболее востребованными являются методы активного обучения. Они реализуются в условиях, максимально приближенных к реальной практической деятельности студентов, основываются на коллективной выработке решений в щадящем режиме и предоставляют возможность регулировать с помощью специальных средств эмоциональное состояние и напряжение студентов, направляя их в сторону эмоционального подъема [18].

Таким образом, использование активных методов

обучения предполагает повышение интенсивности процесса обучения. Спортивное совершенствование физических способностей и возможностей студентов осуществляется с помощью комплексов современных средств, методов и условий, обеспечивающих им подготовку к соревнованиям, т.е. освоению специальных физических нагрузок, характерных для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В связи с вышеизложенным, неотъемлемость физической культуры в рамках образовательного процесса студентов ВУЗа обусловлена, как общими требованиями, предъявляемые к здоровому образу жизни, так и требованиями, предъявляемые к будущей профессии студента. В рамках учебно-образовательной деятельности студентов высших школ их вовлечение

в физкультурную деятельность осуществляется путем удовлетворения их психологических и физических потребностей, и перспективность участия в международных студенческих играх.

Анализ методики спортивной подготовки студентов ВУЗа показал, что основной целью ее реализации является формирование устойчивого интереса к физической активности в период высокой интенсивности их интеллектуальной деятельности с учетом индивидуальных физических особенностей студентов и требований их будущей специализации. Особенностью методики спортивной подготовки в период студенчества являются формы ее реализации (академическая, дополнительная и самореализация), а также цели и задачи, характерные для каждого этапа подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (последняя редакция) // [Электронный ресурс]. Доступ: <https://www.co№sulta№t.ru/> (дата обращения 08.10.2023).
2. Постановление Правительства от 30 сентября 2021 года № 1661 утверждена новая редакция государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». // [Электронный ресурс]. Доступ: <https://base.gara№t.ru/> (дата обращения 08.10.2023).
3. Арнст Н.В., Пономарев В.В. Теоретические и практические основы занятий спортом студентов вуза во внеучебное время. – Красноярск: СибГТУ, 2012. – 151 с.
4. Войнар, Ю. Физическое воспитание в польских высших школах [Текст] / Ю. Войнар // Теория и практика физической культуры. – 2000 – № 12 – С. 45-13.
5. Енченко И.В., Егорова Н.М. Сравнительный анализ уровня физической активности в Европе и Российской Федерации // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – № 4. – С. 103-110.
6. Захарова Н.А., Степанова М.М. Повышение мотивации к физической культуре и спорту посредством волейбола // Вестник Челябинского гос. пед. ун-та. – 2013. – № 10. – С. 75-83.
7. Кравцова Л.М., Шакамалов Г.М. Повышение эффективности физического воспитания студентов в условиях ВУЗа // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2020. – №3. – С.56-63.
8. Кадыров Р.М., Караван А.В., Гетьман В.Д. Модель самоуправления студентами физической тренировки // ТИПФК. – 2015. – № 9. – С. 3-7.
9. Кочетова С.В., Прянишникова Д.Н. Физическая подготовка студентов с лишним весом // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 4-1. – С. 86-88.
10. Лобанов Ю.Я., Коваленко В.Н., Миронова О.В., Устинова О.Н. Методика тренировки студентов с низким уровнем физической подготовленности // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 126-130.
11. Мозелова И.В., Микова С.В. Понятия «методика», «метод», «технология», «подход» и «прием» в лингводидактике // Rhema. Рема. – 2022. – № 1. – С. 86-108.
12. Рютина Л.Н., Туз В.В. Повышение качества общей физической подготовки студентов // Проблемы педагогики. – 2017. – № 3 (26). – С. 50-51.
13. Сухоцкий, И.В. Физическая культура студента-заочника: учебное пособие для преподавателей и студентов / И.В. Сухоцкий. – М.: Перо, 2015. – 92 с.
14. Сысоева Ю.В., Седнев А.В. Физическая культура в жизни студентов // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 419-420.
15. Турабоев Э.Ю., Султонов Р.У. Подготовка студентов к физической деятельности // Проблемы науки. – 2020. – №1 (49). – С. 77-78.
16. Фазлеев, Е.В., Шалавина А.С., Васенко Н.В., Мартыанов О.П., Фазлеев А.Н. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – № 5. – С. 1-12.
17. Федорова Л.С. Физкультурные занятия: задачи, структуры, типы // [Электронный ресурс], 2019. Доступ: <https://www.maam.ru/> (дата обращения 07.10.2023).
18. Хайруллин Р.Р. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Казанского ГУКИ / Прохоров В.А., Филюшин А.Г. // Сборник: Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани материалы Всерос. науч.-практ. конф.. редколлегия: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, М.Н. Савосина, Т.В. Заячук. 2013. – С. 185-186.
19. Официальный сайт Международной федерации студенческого спорта // [Электронный ресурс]. Доступ: <https://www.fisu.№et/> (дата обращения 08.10.2023).
20. Официальный сайт ФГБУ «Редакция «Российской газеты» / В Китае завершилась 31-я Всемирная летняя Универсиада // [Электронный ресурс]. Доступ: <https://rg.ru/> (дата обращения 7.10.2023).

© Петраков Михаил Александрович (mpetrakov64@mail.ru), Прудников Сергей Николаевич,
Рудавская Оксана Николаевна.

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»