

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ЗАОЧНОГО И ОЧНО-ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
(ОПЫТ ПЯТИ ЛЕТ ПРЕПОДАВАНИЯ)**

Филиппова Ю.С.

*ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный
педагогический университет»
Новосибирск, Россия*

Аннотация. Прошло пять лет после включения в образовательный процесс предмета «Физическая культура» для студентов заочного и очно-заочного отделения всех специальностей не физкультурного профиля. Приходится признать, что уровень знаний студентов о себе, как объекте живой природы, очень низкий. Выделение различных форм массовой физической культуры (организованной физической активности) в зависимости от целей и используемой нагрузки облегчает изучение предмета. «Физическая культура» для заочников служит целям утверждения гуманистических ценностей и обеспечения здорового образа жизни взрослого населения путём повышения двигательной активности.

Ключевые слова: студенты заочного отделения, физическое воспитание, рекреация, оздоровительная физическая тренировка, спорт, адаптивная физическая культура.

**PHYSICAL CULTURE FOR STUDENTS OF DISTANCE
AND FULL-TIME LEARNING DEPARTMENTS
OF THE PEDAGOGICAL UNIVERSITY (EXPERIENCE
OF FIVE YEARS OF TEACHING)**

Filippova Yu.S.

*Novosibirsk State Pedagogical University
Novosibirsk, Russia*

Summary. Five years have passed from that time when the subject “Physical Culture” for students of distance and full-time learning departments was included in the educational process for all non-physical education specialities. We have to admit that the level of knowledge of students about themselves, as an object of nature, is very low. Structuring of various forms of mass physical education (organized physical activity) depending on the goals and used loads facilitated the learning of the subject. The study of physical culture serves the purposes of validation of humanistic values and ensuring a healthy lifestyle for the adult population by increasing motor activity.

Key words: students of the distance and full-time learning departments, physical education, recreation, physical training, sports, adaptive physical culture.

Физическая культура — это залог будущей активной профессиональной деятельности. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки, она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и построении необходимой социокультурной комфортной среды.

Существуют две основные стратегии выстраивания жизненной траектории. Первая стратегия — это когда человек делает всё сам — в свободное от работы время строит дом, выращивает урожай, ремонтирует автомобиль и сантехнику, занимается самолечением и самостоятельными оздоровительными тренировками. Другой

путь чаще выбирает тот, кто много и эффективно работает в своей отрасли. Он доверяет специалистам заботу о своём здоровье, своей машине, своём доме и т. д. И в том, и в другом случае необходимо иметь знания для осмысленного выбора тренера (инструктора) или самостоятельных тренировочных занятий.

Физкультурное образование — учебный процесс, в рамках которого человек овладевает системой ценностей и знаний в области физической культуры [5]. 10 часов общения с преподавателем (лекционные, практические занятия) дают возможность остановиться на ключевых моментах теории физической культуры.

Каждая наука имеет свой объект и предмет изучения, а также понятийный аппарат, который устанавливает единое толкование профессиональных терминов при общении специалистов, а также преподавателей и учеников. *Объектом* изучения этой дисциплины являются физические возможности и способности человека, которые изменяются при целенаправленном воздействии на него средствами физической культуры. *Предметом* исследования выступают средства приобщения человека к ценностям физической культуры.

Физическая активность и спорт являются важнейшими факторами увеличения продолжительности жизни населения вообще и людей трудоспособного возраста в частности. *Отрасль физической культуры и спорта* — часть национальной экономики, связанной с производством, продвижением и сбытом спортивных товаров и услуг, организацией и проведением спортивных событий, а также со спонсорством в спорте. Она производит такие нематериальные продукты, как здоровье, долголетие, развлечение, интересный досуг. *Спортивный бизнес* удовлетворяет жизненно важные потребности людей — стремление к физической активности и долголетию, здоровью и общению, развлечениям и содержательному проведению досуга [2].

Составные части физической культуры и спорта, как индустрии:

1. Шоу — зрелища, спорт профессионалов.
2. Организованная физическая активность.

Физическая активность или двигательная активность — это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение, удержание позы или перемещение человеческого тела и его частей в пространстве. Двигательная активность — деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие, может быть обязательной, спонтанной и организованной. *Облигатная* (вынужденная) физическая активность связана с реализацией разнообразных потребностей — в пище, в безопасности, в сексуальной, в трудовой, в учебной и т.п. *Спонтанная* активность не имеет очевидной направленности и осуществляется в свободное время. В отличие от спонтанной двигательной активности, *организованная физическая* активность — это определённым образом организованная система использования средств и методов физической культуры, направленная на решение специфических, характерных только для неё задач [4].

Основные формы организованной физической активности (массовой физической культуры): *физическое*

воспитание (образование), физическая рекреация, оздоровительная физическая тренировка (фитнес), спорт, адаптивная физическая культура.

Цель — это систематизирующий компонент функционирования системы, подразумевающий те конечные результаты, которых желательно достичь в некотором отдалённом будущем. Занятия физическими упражнениями отличаются по целям и используемой нагрузке (см. табл. 1).

В высших учебных заведениях целью изучения дисциплины «Физическая культура» — является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста [4].

Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание (учебная образовательная дисциплина); студенческий спорт; активный досуг.

Физическое воспитание в режиме учебной деятельности студентов регламентируется учебной программой, предусматривающей наличие трёх основных разделов: теоретического, практического, контрольного.

Студенческий спорт — это деятельность студентов в форме соревнований и подготовки к ним с целью достижения высоких результатов в избранной спортивной специализации. Международные студенческие игры, которые проводятся один раз в четыре года, являются самыми крупными и престижными студенческими соревнованиями. Олимпийское воспитание формирует у молодежи знания, интересы, умения и навыки, которые ориентируют их на высокий спортивный результат и на соответствующую физическую подготовку. Целью *олимпийского образования (воспитания)* является приобщение к гуманистическим идеалам и ценностям олимпизма в соответствии с принципом «fair play» [3].

Поскольку на заочном отделении в основном учатся семейные люди, у которых есть дети, важно сформировать правильное понимание роли родителя в учебно-тренировочном процессе ребёнка — спортсмена. Сначала необходимо выбрать *хорошего* тренера, после чего доверить ему ребёнка. Законный представитель несовершеннолетнего должен внимательно прислушиваться к советам и рекомендациям тренера, чтобы создать прочный психологический треугольник: спортсмен — тренер — родитель. При этом очень важно не перегружать ученика излишними секциями и кружками.

Активный досуг — это средство реализации биологических, социальных, духовных потребностей студентов в двигательной активности, здоровом образе жизни, получении удовольствия от занятий различными формами физической культуры, активном отдыхе. *Оздоровительные тренировочные занятия* — это лучшая форма самостоятельной работы студентов. Существуют следующие варианты проведения оздоровительных тренировочных занятий: самостоятельные и под руководством тренера — профессионала.

Самостоятельное оздоровительное занятие обладает всеми свойствами контролируемых процессов: оно требует усилий для распределения ресурсов субъекта; направлено на осознаваемую цель и интерферирует с другими видами психической деятельности. Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с лечащим

Таблица 1. Виды массовой физической культуры (организованной физической активности)

№	Наименование	Цель	Используемая нагрузка
1	Физическое воспитание (образование)	реализация образовательной программы	соответствует программным требованиям.
2	Рекреация (активный отдых)	восстановление работоспособности и улучшение функционирования утомлённого организма	специально подобранные упражнения, вовлекающие в работу мышцы, которые не принимали участие в предшествующей деятельности
3	Оздоровительная физическая тренировка (фитнес)	достижение должного уровня физического состояния для оптимальной физической работоспособности и стабильного здоровья	умеренная — достаточная для возникновения тренировочного эффекта, но не превышающая функциональных возможностей организма
4	Спортивная тренировка	достижение максимального результата в избранном виде спорта	используется сверх предельная нагрузка
5	Адаптивная физическая культура	реабилитация и максимально возможное развитие двигательных характеристик. N.B! Главным является социализация и интеграция индивидуума.	с помощью физических упражнений стимулируются ответные реакции организма, вызывая индивидуально заданные управляемые реакции на педагогические воздействия.

врачом для того, чтобы установить возможные ограничения при занятиях физической культурой и выяснить — чем следует заниматься: адаптивной физической культурой или физической культурой для здоровых лиц.

Чтобы занятия физическими упражнениями не вредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма. Это задача не только тренеров-преподавателей, но и самих физкультурников. *Диагностика* — это процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье и заболевании. Основные виды диагностики: врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. *Врачебный контроль* — это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля — врачебное обследование. *Педагогический контроль* — планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся и тренеров-преподавателей; анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях; тестирование различных сторон подготовленности; обоснованное прогнозирование спортивной работоспособности. *Врачебно-педагогический контроль* помогает оценивать эффективность применяемых средств и методов учебно-тренировочных занятий, выявлять динамику развития спортивных результатов, прогнозировать достижения отдельных спортсменов.

Самоконтроль — это система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Осуществлять педагогический контроль и самоконтроль удобно с помощью компьютерной программы мониторинга здоровья [1].

Физическая культура студентов выступает как интегральное качество их личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, показатель культуры будущего специалиста, средство его саморазвития и самосовершенствования. Занимаясь для здоровья, не стоит забывать и о других мотивах тренировочных занятий. Сегодняшнее поколение больше, чем его предшественники, сфокусировано на визуальном восприятии действительности. Генетическая звездность или торжество генетики (genetic celebrity) по Уоррену Фарреллу — физическая красота, обусловленная набором генов, переданных родителями, даёт преимущество в профессиональной и личной жизни [5].

Таким образом, освоение данного предмета должно изменять и делать жизнь людей лучше.

Литература

1. Мониторинг здоровья детей при занятиях физической культурой и спортом / Айзман Р.И., Айзман Н.И., Кабанов Ю.Н., Лебедев А.В., Рубанович В.Б., Суботялов М.А.; НГПУ — Новосибирск: [б.и.], 2006. — 72 с.
2. Галкин, В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов / В.В. Галкин. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. — 448 с.
3. Лубышева, Л.И. Олимпийская культура как основа содержания олимпийского образования // Спорт, духовные ценности, культура. — М., 1997. — Вып. 6. — С. 41-44.
4. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2000. — 448 с. — ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.).
5. Farrell, W. The Myth of Male Power // New male studies: an international journal. — 2012. — Vol. 1, issue 2. — P. 4-33. — ISSN 1839-7816.