

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УДК 796.011

Способы повышения физкультурно-спортивной грамотности студентов

Алексина Анастасия Олеговна¹, кандидат экономических наук, доцент

Азаров Дмитрий Николаевич²

Гурова Наталья Викторовна³

Казакова Ольга Александровна³, кандидат педагогических наук, доцент

¹*Самарский государственный экономический университет, Самара*

²*Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, Волгоград*

³*Самарский национальный исследовательский университет им. академика С.П. Королева, Самара*

Аннотация. Одним из перспективных направлений, позволяющих существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, является повышение личной заинтересованности каждого отдельного человека в укреплении своего здоровья, физической подготовленности, функционального и физического развития. Однако современные исследования показывают, что сегодня все больше наблюдается физкультурная пассивность, а не активность среди молодежи. В статье представлено исследование по проверке эффективности применения информационных технологий в вузах при формировании у студентов положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Оценено воздействие разработанных онлайн-курсов, раскрывающих основы физической культуры, здоровый образ жизни, на отношение студентов к физической культуре в целом и занятиям в вузе, влияние дополнительной, распыренной информации о современных тенденциях в области спорта на отношение студентов к спорту; проведены занятия по основам медицинских и гигиенических знаний о физической культуре и спорте в углубленном формате с оказанием психолого-педагогического воздействия на недостаточно физически активных студентов.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, информационная среда, онлайн-курсы, цифровые методы воздействия.

Ways to improve physical culture and sports literacy of students

Aleksina Anastasia Olegovna¹, candidate of eeconomics sciences, aassociate pprofessor

Azarov Dmitry Nikolaevich²

Gurova Natalia Viktorovna³

Kazakova Olga Alexandrovna³, candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Samara State University of Economics, Samara*

²*VA MVD of Russia, Volgograd*

³*Samara National Research University nam. S.P. Koroleva, Samara*

Abstract. One of the promising directions, which allows to significantly increase the effectiveness of physical culture and recreational activities, is to increase the personal interest of each individual in improving their health, physical fitness, functional and physical development. However, modern research shows that today there is more and more physical culture passivity, not activity among young people. The aim of the study: to test the effectiveness of methods of information approach in universities to the formation of students' positive attitude to physical culture and sports activities. Objectives of the research: to evaluate the impact of the developed online - courses revealing the basics of physical culture, healthy lifestyle on the attitude of students to physical culture in general and to activities in higher education; to evaluate the impact of additional, expanded information about modern trends in the field of sports (large-scale competitions in modern sports (fitness sports, etc.) on the attitude of students to sports; to teach students the basics of medical and hygienic knowledge about physical culture and sports in an advanced format; to provide psycho-social support to the students' attitude to physical culture and sports.

Keywords: physical education and recreational activities, physical culture and sport, healthy lifestyle, information environment, online courses, digital methods of influence.

ВВЕДЕНИЕ. В наше время российское правительство и президент уделяют особое внимание развитию физической культуры и спорта, которые позволяют не только укрепить свое здоровье, но и улучшить физическое развитие и функциональную подготовленность организма на должном уровне. Однако на практике физическое развитие молодого поколения вызывает все большее опасение. Многочисленные исследования подтверждают ухудшение их здоровья, увеличение веса и обострение различных хронических заболеваний. Более 86% студентов ежедневно проводят за компьютером более трех часов в день, что приводит к дефициту физической активности и ухудшению здоровья, а значит, это становится проблемой в системе обучения и воспитания молодежи, особенно студенческого возраста [1].

Главной задачей физического воспитания в вузе является не только совершенствование морфологических и функциональных свойств растущего организма студента, развитие его физических качеств, но и значительное повышение уровня образования в области физической культуры, воспитание к ней положительного активного отношения [2, 3, 4].

Поэтому следствием изменения отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом (ФКиС) станет благополучие во всех областях их предстоящей жизни.

Однако наши предыдущие исследования физической активности студентов, обучающихся на 1-3 курсах в вузах Самары и Волгограда показали, что одно-разовые занятия в неделю не могут способствовать развитию должных функциональных возможностей организма и улучшению физического развития, приобщению обучаемых к занятиям физической культурой и спортом, а наоборот, наблюдается тенденция в сторону увеличения физкультурной пассивности.

Вопросы физической культуры и спорта в приоритетном решении поставленных проблем во многих вузах по-прежнему занимают одно из последних мест, на первый план выдвигаются проблемы успеваемости, нравственного поведения и др. По мнению авторов, недостаточное внимание уделяется теоретическим вопросам пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ), распространению знаний о пользе физических упражнений для укрепления здоровья [5].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – проверить эффективность методик информационного подхода в вузах при формировании у студентов положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Основной базой для проведения опытно-экспериментальной работы были избраны вузы Самары и Волгограда с охватом 1700 обучающихся 1-3 курсов.

По результатам применения комплексного педагогически организованного исследования информационного воздействия на студентов было определено:

- во всех вузах применяется комплекс различных методик по улучшению информационной среды для получения студентами знаний в области ФКиС и ЗОЖ (рис. 1);
- наиболее востребованными при формировании специальных знаний, которые чаще всего используют студенты, являются онлайн-курсы по ФКиС (96%);

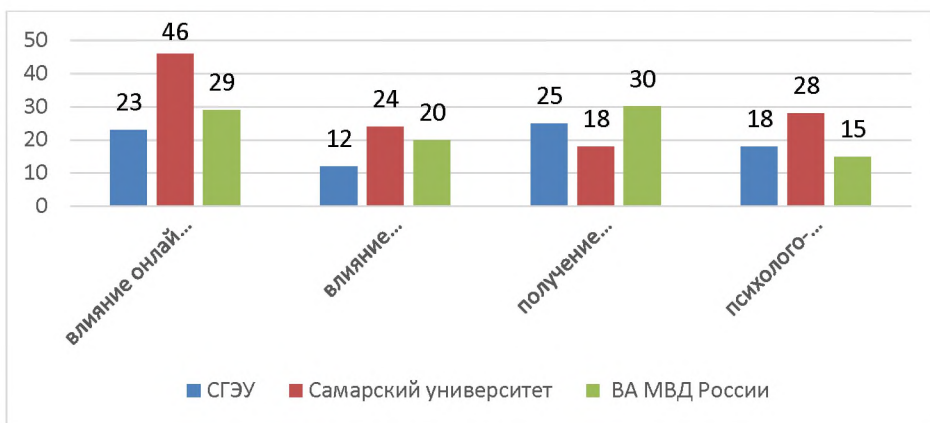


Рисунок 1 – Результаты исследования по применению в вузах различных информационных систем для повышения знаний о ФКиС и ЗОЖ

– проведение специально организованных занятий в виде лекций, методических занятий, бесед, функциональных тренингов и т.д. с целью повышения познавательной мотивации о пользе занятий физической культурой и спортом для здоровья студентов и приобретения необходимых знаний по предмету занимает 2 место (73%);

– изменение отношения студентов к физкультурно-спортивной активности возможно путем воздействия на них с помощью психокоррекционных мер: убеждения в необходимости занятий физической культурой и спортом для укрепления своего здоровья, изменения режима дня, распространения информации о пользе физической активности (61%);

– чуть меньшим по эффективности для приобщения студентов к спортивным занятиям является влияние университетской информационной среды с углубленной информацией о видах спорта, культивируемых в вузах и в мире (56%).

В процессе проведения экспериментов также было установлено, что:

– отношение к физкультурно-спортивной активности за двухлетний период наблюдений у молодых людей и девушек различно. Более положительные сдвиги наблюдались у молодых людей (16% в год), у девушек они были разные и менялись в сторону от увеличения (7%) физкультурной активности до физкультурной пассивности;

– изменение показателей отношения к физкультурно-спортивной активности выражалось в увеличении частоты занятий (дополнительные занятия в тренажерных залах, фитнес-клубах и др.), улучшении показателей функционального и физического развития и здоровья.

ВЫВОДЫ. Таким образом, экспериментальные исследования позволили оценить возможности применения в педагогическом процессе ряда современных информационных технологий и методов воздействия, уточнить их пользу для формирования у студентов положительного отношения к занятиям ФКиС. Конечно, информация о физической активности должна закладываться еще в школьные годы и в семье, но, к сожалению, сегодня наблюдается другая тенденция, хотя ин-

формационное воздействие на отношение студентов через потребностно-мотивационную сферу также эффективно и в период обучения в вузе. Наиболее эффективными при этом являются онлайн-курсы и методы словесного убеждения (дискуссии и беседы) с целью формирования понятий и убеждений у студентов о пользе ФКиС.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Иванова Л. А., Лучков С. Ф., Казакова О. А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи. Всероссийская заочная научно-практическая конференция. Самара, 2013. С. 38–41.
2. Воронин А. Д., Данилова А. М., Савельева О. В. Влияние технологий виртуальной реальности на формирование компонентов успешности спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 95–98.
3. Толстова Т. И., Шумова А. Л. Расширение задач физического воспитания студентов в контексте формирования физической грамотности и модели спортивного образования : Образование. Наука. Научные кадры. 2021. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rasshirenie-zadach-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-v-kontekste-formirovaniya-fizicheskoy-gramotnosti-i-modeli-sportivnogo> (дата обращения: 05.02.2024).
4. Швыдкая Н. С. Информационные технологии как средство формирования ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой : дис... канд. пед. наук. Тула, 2013. 162 с.
5. Савельева О. В., Иванова Л. А. Некоторые аспекты выполнения комплексной программы "СТГУ - вуз здорового образа жизни" // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : международная научно-практическая конференция. Самара, 2015. С. 167–169.

REFERENCES

1. Ivanova L. A., Luchkov S. F., Kazakova O. A. (2013), "Innovative means of psychophysical development and restoration of health of students of special educational department of the university", Health of the nation: modern guidelines in physical education of students, All-Russian extramural scientific-practical conference, Samara, pp. 38–41.
2. Voronin A. D., Danilova A. M., Savelyeva O. V. (2022), "Influence of virtual reality technologies on the formation of components of success in sports activity", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, № 11 (213), pp. 95–98.
3. Tolstova T. I., Shumova A. L. (2021), "Expanding the tasks of students' physical education in the context of physical literacy formation and sports education model", *Education. Science. Scientific personnel*, No 3, URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rasshirenie-zadach-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-v-kontekste-formirovaniya-fizicheskoy-gramotnosti-i-modeli-sportivnogo> (date of reference: 05.02.2024).
4. Shvydkaya N. S. (2013), Information technologies as a means of forming a valuable attitude of secondary school age students to physical culture activities, diss.... cand. of paed. sciences, Tula, 162 p.
5. Savelyeva O. V., Ivanova L. A. (2015), "Some aspects of the implementation of the complex programme "SGEU - university of healthy lifestyle"", Actual problems of physical culture, sport and tourism, International scientific and practical conference, Samara, pp. 167–169.

Информация об авторах:

Алексина А.О., доцент кафедры физического воспитания, aleksinaphd@gmail.com

Азаров Д.Н., подполковник полиции, старший преподаватель кафедры физической подготовки, azarov29071984@mail.ru

Гурова Н.В., доцент кафедры физического воспитания, gurova.nv@ssau.ru.

Казакова О.А., доцент кафедры физического воспитания, kazakova.kpn@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-3230-8372>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 08.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.