Физическая культура и здоровье первокурсников как фактор обеспечения качества профессиональной подготовки

©2016 Магомедов Г. А.

Дагестанский государственный педагогический университет,
Махачкала, Россия; e-mail: gafur.magomedov.60@mail.ru

РЕЗЮМЕ. Цель. Обосновать и экспериментально доказать роль физической культуры и здоровья в обеспечении профессиональной подготовки будущих специалистов. **Методы.** Анализ психолого-педагогической литературы, анкетирование, метод антропометрии. **Результаты.** Авторы разработали систему последовательного приобщения студентов – первокурсников к занятиям физической культурой и спортом. Необходимость использования новых подходов к занятиям физической культурой и элементарным массовым спортом актуально. Необходимо, выстроить систему физического воспитания студентов с учётом их будущей профессиональной подготовки. **Выводы.** Качество профессиональной подготовки обеспечивает адекватное использование средств физической культуры, начало которой закладывается на первом курсе обучения в вузе и создает условия для полноценного здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, адаптивная физкультура, первокурсники, профессиональная подготовка, фактор, обеспечение, студенты с ограниченными возможностями развития.

Формат цитирования: Магомедов Г. А. Физическая культура и здоровье первокурсников как фактор обеспечения качества профессиональной подготовки // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2016. Т. 10. № 4. С. 79-82.

Physical Training and Health of the First Year Students as a Factor of Providing the Quality Professional Training

©2016 Gafur A. Magomedov

Dagestan State Pedagogical University,
Makhachkala, Russia, e-mail: gafur.magomedov.60@mail.ru

ABSTRACT. Aim. The aim of the article is to substantiate and experimentally prove the role of physical training and health in providing professional training of future specialists. **Methods.** Analysis of psychological and pedagogical literature, survey, anthropometry method. **Results.** The authors develop a system of the first year students' consistent involvement in physical training lessons and sport. The necessity of using new approaches to physical training and mass sports is the actual problem. It is necessary to organize a system of physical education of students taking into account their future training. **Conclusions.** The quality of professional training provides comparable using of physical culture means, which begins from first year of study at University and creates conditions for good health.

Keywords: physical training, health, adaptive physical training, first year students, professional training, factor, providing, students with disabilities.

For citation: Magomedov G. A. Physical Training and Health of the First Year Students as a Factor of Providing the Quality Professional Training. Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences. 2016. Vol. 10. No. 4. Pp. 79-82. (In Russian)

В последние десятилетия все более активно обсуждается и декларируется роль

физической культуры как специального и эффективного средства общего развития и

физической подготовки человека и связанного с ней здоровья. Общеизвестно, что почти каждый второй рождающийся ребенок имеет недостатки в соматическом и психофизическом развитии. На протяжении жизни возникает необходимость с первых дней использовать массаж, физические упражнения, гимнастику, игры и широкий спектр средств физической культуры в сочетании с медицинским и физиотерапевтическим лечением. При этом наиболее актуальным является использование средств адаптивной физической культуры особенно для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [1].

Изучение данной проблемы является особенно актуальной в профессиональной подготовке будущих выпускников вузов, но данную работу необходимо начинать с первого курса университета, а, по сути, на более ранних этапах воспитания в семье и на всех ступенях образования. Занятия физической культурой, активная повседневная двигательная деятельность с использованием так же средств адаптивной физической культуры, что является основой для здорового образа жизни и обеспечения профессиональной подготовки будущих выпускников бакалавриата и магистратуры, в том числе лиц с ОВЗ [2].

С целью выявления исходного уровня физического развития и физической подготовленности студентов первого курса нами изучался социальный аспект. С помощью метода анкетирования респонденты отвечали на вопросы: о роли физической культуры и спорта в жизни человека, с какого времени начали заниматься физической культурой, какие средства физвоспитания использовали, повлияло ли это на физическую подготовку и здоровье и т. д. Всего в анкете было двадцать вопросов, обработка ответов студентов первокурсников показала, что только 21-24 % респондентов занимаются физической культурой и спортом, 20-30 % занимаются физической культурой и спортом эпизодически, 40 % вообще не занимаются, в большей части это были девушки. На вопрос нужна ли физкультура и спорт для человека около 90 % респондентов ответили, что нужна, 50 % ответили, что отсутствие интереса к занятиям по физвоспитанию связано с тем, что занятия проходят обычно

без креатива, ребятам в школе было бы интересно, если бы учитель физкультуры предлагал поиграть в футбол, баскетбол и другие виды игр. Только 20 % респондентов ответили, что вся семья занимается физической культурой.

Анализ математической обработки данных анкетирования показал следующие результаты: более 30 % студентов первого курса не занимались регулярно физической культурой и спортом, около 5 % вообще не видят надобности в занятиях физической культурой, для них работа в интернете интересней. Как мы видим, физическая культура, являясь частью общей культуры, не стала важнейшим средством воспитания и фактором здоровья человека в молодые годы и, соответственно, не готовит его к будущей профессиональной деятельности. Среди респондентов студентов первого курса 10 % были отнесены к специальной медицинской группе, 5 % относились к лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ – студенты с дефектами зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата). Ответы на вопросы о роли физической культуры и спорта были положительные, что адаптивная физкультура и спорт помогают им преодолевать трудности здоровья и адекватно, в зависимости от нарушения, способствуют эффективной коррекции и компенсации утраченного или нарушенного анализатора.

Следующим методом оценки уровня физического развития был метод антропометрии, а также исследования реакции на нагрузки сердечно-сосудистой системы по показателям артериального давления до нагрузки и после неё, частоты сердечных сокращений, пульсометрии, жизненной емкости легких и некоторых показателей физической подготовки: прыжок в длину с места, отжимание, подтягивание, бег на ускорение 30 метров. Все обследования проводились после медицинского обследования врачами в студенческой поликлинике. Общеизвестно, что при занятиях физической культурой и спортом обязательным требованием является медицинский контроль, так как реакция организма каждого индивида непредсказуема и особенно при патологии или нарушении в развитии.

После проведённых исследований мы разработали систему последовательного

приобщения студентов первокурсников к занятиям физической культурой и спортом. Нами были прочитаны лекции с иллюстрацией роли и значения занятий физической культурой и спортом для здоровья, физического развития и подготовки к будущей профессиональной деятельности. С этой целью мы показывали, как возникает эмоциональное выгорание и физическая усталость в будущей их профессии из-за плохой физической подготовленности. Мы предполагаем, что дифференцированный подход к каждой профессии будущего выпускника создаёт прочную мотивацию к занятиям физкультурой.

Создание мотивации — это первоочередная задача преподавателя физической культуры, но она не может формироваться без целеполагания и интереса к содержанию занятий по физической культуре и специально разработанной методики их проведения. Роль преподавателя физической культуры, его знания и умения являются основополагающими при создании индивидуального образовательного маршрута для развития и укрепления здоровья. Сегодня, как мы видим, массовый единый подход к студентам первокурсникам без учёта их индивидуальных показателей развития будет бесполезным и даже вредным для здоровья.

Поэтому, мы считаем занятия по физической культуре в ВУЗах должно выстраиваться на новых инновационных подходах с использованием общеизвестных методов, приемов и средств физической культуры. За многие десятилетия интерес к физической культуре исчез, спорт стал профессиональным и высоко оплачиваемым, а зачастую коммерческим и недоступным для массового участия всех социальных слоёв общества. Сегодня для большинства видов спорта детские секции являются оплачиваемыми, массовый подход как ранее канул в прошлое. Необходимость использования новых подходов к занятиям физической культурой и элементарным массовым спортом актуально. Необходимо выстроить систему физического воспитания студентов с учётом их будущей профессиональной подготовки, каждый факультет в зависимости от специфики должен иметь свою адекватную программу физической культуры, направленную на

обеспечение физического развития и здоровья каждого первокурсника.

При разработке вопросов анкеты, нами было уточнено, какими физическими упражнениями и элементами спорта они желали бы заниматься. Это было необходимо для разработки содержания занятия и использования и подбора упражнений, игр. Кроме того, какие мышечные группы и физические качества развивать у каждого в зависимости от его развития. Мы также учитывали показатели сердечно-сосудистой системы и её реакцию на нагрузки. Все это необходимо для создания индивидуального образовательного маршрута и выработки рекомендаций для занятий физической культурой и спортом. Если выстроить таким образом систему занятий физической культурой и спортом, то это будет формировать прочную мотивацию к занятиям физической культурой у каждого первокурсника. Такой подход особенно необходим при занятиях со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Рассматриваемая проблема требует сегодня учитывать содержание Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), а также возникает необходимость разработки содержания учебного материала по семестрам для каждого факультета отдельно, с учётом специфики профессиональной деятельности будущих выпускников. Необходимо признать, что сегодня у студентов нет интереса к занятиям по физической культуре, их посещение в основном не формирует прочную мотивацию, способствующую выработать навыки занятий физической культурой как навыки гигиены в режиме дня человека.

Учитывая предварительные данные, полученные на первых этапах исследования, можно предположить, что для решения проблемы необходим долгий продвинутый по времени эксперимент в четыре года и более, до окончания бакалавриата. Работа со студентами первокурсниками показала, что такой подход с точки зрения формирования интереса к занятиям по физической культуре будет способствовать их активности. Направленность занятий по физической культуре в ВУЗе должна быть эффективной для физического развития и здоровья студентов.

Основная идея нашего исследования заключается в том, что физическая культура и здоровье первокурсников являются главными факторами, обеспечивающими качество профессиональной деятельности выпускников университета. Роль физической культуры при этом не сводится к выполнению разных физических упражнений, а делает ее неотъемлемой частью общей культуры и здоровья.

Становление современного российского студенчества, как отмечают В. П. Букин, А. Н. Егоров, приходится на постперестроечный период, когда ухудшилось здоровье населения в целом и детей в особенности, которые в будущем пополнят студенческие ряды [3. С. 106].

Рассматривая этот тезис, можно подтвердить, что физическая культура и

особенно массовая не стала в должной мере средством укрепления здоровья и активного образа жизни студенческой молодежи.

Анализируя данные полученные в исследовании, можно подтвердить то, что у первокурсников наблюдается значительное снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом и удовлетворенностью состоянием своего здоровья. Лишь небольшая часть, около 20 %, удовлетворены занятиями физической культурой.

В заключении можно отметить, что современное состояние технологического процесса занятий физической культурой требуют качественного обновления и формирования у первокурсников социально значимой мотивации к занятиям физической культурой и необходимости тесной связи со здоровьем как обеспечения качества их профессиональной подготовки.

Литература

1. Мамлаев Д. М., Магомедов Г. А. Адаптивная физическая культура в системе специального и инклюзивного образования // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2015. № 3. С. 37-41.

2. Магомедов Г. А. Медико-педагогические аспекты адаптивной физической культуры в формировании компетентности учителя в системах специального и инклюзивного образования // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2016. Т. 10. № 2. С. 47-51.

3. Букин В.П., Егоров А.Н. Здоровый образ

жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Общественные науки. Социология. 2011. № 2 (18). С. 105-112.

4. Сазанов Н. Ю. Методическое обеспечение профессиональной подготовки студентов колледжа физической культуры. Дисс. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2001. 167 с.

5. Шуайбова М. О., Омаров М. М. Культура здорового образа жизни студенческой молодежи и технология её формирования // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2013. № 3. С. 119-124.

Referenes

1. Mallaev D. M., Magomedov G. A. Adaptive training culture in the system of special and inclusive education. *Izvestiya Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Psikhologo-pedagogicheskie nauki* [Dagestan State Pedagogical University. Psychological and Pedagogical Sciences]. 2015. No. 3. Pp. 37-41.

2. Magomedov G. A. Medical and Pedagogical aspects of adaptive physical training in formation of teacher's competence in the system of special and inclusive education. *Izvestiya Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Psikhologo-pedagogicheskie nauki*. [Dagestan State Pedagogical University. Psychological and Pedagogical Sciences]. 2016. No. 2. Pp. 47-51.

3. Bukin V. P., Egorov A. N. Healthy leaving of students in the context of health and fitness

activity. *Obshchestvennye nauki. Sotsiologiya* [Social Sciences. Sociology]. 2011. No. 2 (18). Pp. 105-112.

4. Sazanov N. Yu. *Metodicheskoe obespechenie professional'noy podgotovki studentov kolledzha fizicheskoy kul'tury* [Methodical providing of professional training of the Physical training college students]. Diss. of Ph. D. (Pedagogy). Chelyabinsk, 2001. 167 p.

5. Shuaibova M. O., Omarov M. M. Health culture of students and the technology of its formation. *Izvestiya Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Psikhologo-pedagogicheskie nauki* [Dagestan State Pedagogical University. Psychological and Pedagogical Sciences]. 2013. No. 3. Pp. 119-124.

Магомедов Гафур Анварбекович, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики преподавания физической культуры, факультет физической культуры и спорта, Дагестанский государственный педагогический университет (ДГПУ), Махачкала, Россия; e-mail: gafur.magomedov.60@mail.ru

Принята в печать 26.09.2016 г.

Gafur A. Magomedov, Ph. D. (Biology), assistant professor, the chair of Theory and Methods of Physical Training, the faculty of Physical Training and Sport, Dagestan State Pedagogical University (DSPU), Makhachkala, Russia, e-mail: gafur.magomedov.60@mail.ru

Received 26.09.2016.