

УДК 37.012.1
ББК 75.4(2Рос)

СИСТЕМА СЕКЦИЙ В КАЧЕСТВЕ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Т. А. Трубицына, Л. М. Демьянова, А. В. Ковтуненко

Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия

Рассмотрены возможные причины негативного отношения студентов к физической культуре как обязательной дисциплине в вузах. Приведены результаты социологического опроса, объясняющего причины возникновения данной проблемы. Предлагается решение данной проблемы путём мотивации студентов к занятиям при помощи системы секций.

Ключевые слова: *физическая культура, физическое развитие, академическая дисциплина, студенчество, вуз.*

Сегодня крайне актуальна тема физической культуры как важной части физического развития населения. Она является одним из основных факторов для поддержания не только физического, но и психического здоровья человека, а, как известно, в здоровье граждан заинтересовано любое государство [2; 5; 8]. Более того, именно разносторонние и разнонаправленные физические нагрузки и тренировки, скорректированные в соответствии с возможностями организма, приводят к наибольшему оздоровительному эффекту [6. С. 46]. Так, по результатам исследований, правильно подобранные физические упражнения снижают риски возникновения различных заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, сахарного диабета II типа и группы раковых заболеваний в сочетании с усилением естественного иммунитета организма и улучшением обмена веществ [2; 10]. Именно поэтому физическая культура как важная часть физического развития человека популяризируется в современной культуре и массово продвигается в учебных учреждениях, вследствие чего одной из первостепенных задач является правильное формирование позитивного отношения к физической культуре и спорту у обучающихся.

Помимо активной популяризаторской деятельности в средствах массовой информации стоит

учитывать и идеалы красоты, складывающиеся в современном обществе, ведь на сегодняшний день красивая фигура является одним из важных критериев для оценки человека как личности. Всё вышеперечисленное делает популярными различные виды физической активности, позволяющие поддерживать тело в тонусе: атлетическая гимнастика, пилатес, кроссфит, йога, плавание и т. д. Однако при этом у большинства студентов наблюдается негативное отношение к обязательным занятиям в рамках учебной дисциплины. Студенты видят в создавшейся ситуации только минусы, не обращая внимание на открывающиеся перед ними возможности. 47 % обучающихся, по данным анкетирования, не заинтересованы в систематических занятиях спортом и участии в различных спортивных соревнованиях в рамках вуза [9. С. 64]. Стоит разобраться, в чём же состоит причина такого отношения и можно ли его изменить. Для этого были использованы методы опроса и изучения примеров из литературы.

Время обучения в институте кажется абитуриентам глотком свободы, периодом принятия самостоятельных решений, зависящих во многом от персональных желаний и предпочтений. Поэтому новоиспечённым студентам импонирует система секций в качестве программы физического развития. При этом стоит отметить, что далеко не все

имеют возможность выбора, ведь в большинстве случаев университеты оперируют стандартными методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной учебной и профессиональной деятельности в будущем, а занятия по физической культуре фиксированы в расписании, и у студентов появляется ощущение бесполезности данной дисциплины. Это ощущение касается как физической культуры, так и других дисциплин по выбору, появляющихся в расписании, но в первом случае это проявляется особо остро.

Несправедливо говорить, что студенты не заинтересованы в физической активности. Многие готовы покупать абонемент в тренажёрный зал или в бассейн, оплачивать занятия фитнесом и йогой, многие приобретают программы и системы упражнений. Как отмечает Т. А. Волокинита, 78 % респондентов в возрасте от 18 до 24 лет стараются поддерживать себя в хорошей форме [1. С. 218]. При этом бесплатные занятия, предоставленные вузом, кажутся студентам совершенно непривлекательными. В исследовании отмечается, что большинство занимающихся физической культурой (68,0 %) делают это самостоятельно [1. С. 219]. На это существует ряд причин.

Наиболее важным является формирование у молодёжи позитивного отношения к физической культуре и спорту. Мотивация для занятий спортом и физической активностью у студентов имеется, однако следует разобраться в том, что может мотивировать студентов посещать занятия в вузе. Самое основное — это, разумеется, желание получить зачёт по дисциплине, чтобы избежать академической задолженности. Однако этот фактор не оказывает положительного влияния на отношение студентов к спорту. Существуют данные, доказывающие, что стремление получить зачёт становится у большого числа студентов (72 %) основной целью посещения занятий [3. С. 162]. Надо ли говорить о том, насколько эффективны будут занятия при полном отсутствии заинтересованности студентов в самом процессе тренировки? Стоит отметить, что эта мотивация для физической культуры, как и для прочих академических дисциплин, не всегда действенна. Так, по результатам опроса, 47 % ответивших утверждают, что посещали бы занятия по физической подготовке, предоставленные вузом, гораздо охотнее, в случае, если бы посещение было свободным и необязательным, ещё 20 % ответили, что это не поменяло бы их желание посещать секции; у оставшихся 33 %

такая перемена не изменила бы их нежелания посещать занятия.

Отрицательную роль играет ещё тот факт, что студенты не считают обязательные занятия, предоставляемые вузом, эффективным методом физической тренировки. Отчасти они правы, ведь занятия по расписанию соответствуют образовательному стандарту, вызывая ощущение одинаковости в большинстве случаев. Это объясняется их направленностью на то, чтобы обеспечить студентов минимальной физической активностью в условиях сидячего образа жизни в целях сохранения и повышения уровня здоровья. В то же время известно, что наиболее эффективными являются упорные тренировки по индивидуальному плану в соответствии с учётом индивидуальных особенностей организма каждого человека [4. С. 151]. Это трудно реализовать в условиях однотипных занятий по расписанию, когда преподаватели каждый день сталкиваются с огромным потоком студентов. Однако этого успешно добиваются в условиях секций, которые являются эффективной системой ведения физической культуры, так как преподаватели находят индивидуальный подход к каждому студенту.

Помимо прочего, не все нормативы и упражнения, обозначенные в программе, могут оказаться по силам студентам. Бытует мнение, что большинство студентов (73 % по результатам опроса) не могут справиться хотя бы с одним из нормативов на оценку «отлично», ведь часть из них требует весьма длительных тренировок, которые проводятся далеко не всегда. Это является причиной того, что для многих студентов нормативы становятся «больной мозолью» и серьёзным препятствием для посещения занятий. Этого можно избежать благодаря преподавателям секций, так как индивидуальный подход означает и корректировку нагрузок в соответствии с возможностями студента.

Со временем студенты, занятые более приоритетными задачами по подготовке к экзаменам и вовсе теряют всякий интерес к посещению занятий по физической подготовке и их результаты ухудшаются [7. С. 161].

Ещё одной причиной является неподходящее время. Занятия по физической культуре могут стоять в расписании после нескольких часов занятий в аудиториях или в вечернее время, когда студенты находятся в состоянии крайнего утомления и не способны продуктивно работать. Система секций — более гибкая альтернатива привычному

занятию по расписанию, так как студенты могут выбрать желаемое время, что воспитывает в обучающихся навык распределения собственного времени. С другой стороны, фиксированное время является положительным условием для самосовершенствования и позволяет стать более дисциплинированными, однако это не всегда считается студентами положительным стимулом, а в большинстве случаев, напротив, выступает основным раздражающим фактором.

Выводы. Проанализировав все данные, можно найти оптимальный способ мотивирования студентов к успешным занятиям и развитию у них любви к спорту. Ведь в условиях, когда большинство профессий находится в сфере интеллектуальной деятельности и всё большее влияние на жизнь и здоровье людей оказывает сидячий образ жизни, очень важно воспитать здоровое население.

На сегодняшний день система секций показывает хорошие результаты в области мотивации студентов. Многим приходится по душе возможность выбирать предпочитаемые виды физической нагрузки, что улучшает отношение обучающихся к физической культуре как к дисциплине. Поэтому одним из возможных путей решения данной проблемы может быть именно повсеместное внедрение этой системы.

Список литературы

1. Волокитина, Т. А. Оздоровительная физическая культура в основе здорового образа жизни студента / Т. А. Волокитина, Л. М. Демьянова, С. В. Усенко // Инновационные тенденции развития системы образования : сб. материалов VII Междунар. науч.-практ. конф. — М., 2017. — С. 217–219.
2. Дорошук, Е. Д. Двигательная активность и её связь со здоровьем человека / Е. Д. Дорошук // Физ. культура, спорт и здоровье. — 2014. — № 23. — С. 114–119.

3. Иванов, В. Д. Отношение студентов к занятиям по дисциплине «Физическая культура» в вузе / В. Д. Иванов, М. В. Козырин // Сборники конференций НИЦ Социосфера. — 2012. — № 41. — С. 161–163.

4. Корженевский, А. Н. Повышение эффективности подготовки спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в вольной борьбе / А. Н. Корженевский, Б. А. Подливаев, Н. В. Смирнова // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2016. — № 11 (141). — С. 150–157.

5. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В. В. Марков. — М. : Академия, 2001. — 320 с.

6. Мунтян, В. С. Анализ факторов, определяющих здоровье человека и оказывающих на него влияние / В. С. Мунтян // Физ. воспитание студентов. — 2010. — № 6. — С. 44–46.

7. Титова, Т. В. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов с возрастными оценочными нормативами / Т. В. Титова, Ю. А. Дьяченко, О. Д. Жукова // Актуальные проблемы, современное состояние, инновации в области природообустройства и строительства : материалы Всерос. заоч. науч.-практ. конф., посвящ. памяти д-ра техн. наук, проф., засл. мелиоратора РФ Ивана Сергеевича Алексейко (г. Благовещенск, 11 ноября 2015 г.). — Благовещенск, 2015. — С. 160–165.

8. Шакура, К. В. Влияние физических нагрузок на психологическое состояние человека / К. В. Шакура, К. П. Мацевич // Наука вчера, сегодня, завтра. — 2016. — № 2–1. — С. 129–133.

9. Шестоперова, А. В. Мотивация студентов к занятиям физической культурой / А. В. Шестоперова, Л. М. Демьянова, Н. А. Дьяконова // Студенческая наука: современные реалии : материалы IV Междунар. студен. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 6 марта 2018 г.). — Чебоксары : Интерактив плюс, 2018. — С. 63–65.

10. Physical Activity Guidelines Advisory Committee : Physical activity guidelines advisory committee report. — Washington, DC : U. S. Department of Health and Human Services. 2008.

Поступила в редакцию 16 июля 2018 г.

Для цитирования: Трубицына, Т. А. Система секций в качестве решения проблемы негативного отношения студентов к физической культуре как обязательной дисциплине / Т. А. Трубицына, Л. М. Демьянова, А. В. Ковтуненко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 3. — С. 10–13.

Сведения об авторах

Трубицына Татьяна Александровна — студентка Института биологии и биотехнологии имени Д. И. Иванова, Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону, Россия. Tatiana.trubitsina@mail.ru

Демьянова Людмила Михайловна — кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической культуры, Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону, Россия. lyudmila-d2@yandex.ru

Ковтуненко Александр Владимирович — старший преподаватель кафедры физической культуры, Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону, Россия. avkovtunenکو@sfedu.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 3, pp. 10–13.

The System of the Sections as the Solution of the Problem of Students' Negative Attitude to the Physical Culture

T.A. Trubitsina¹, L.M. Demyanova², A.V. Kovtunenکو³

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

¹Tatiana.trubitsina@mail.ru, ²lyudmila-d2@yandex.ru, ³avkovtunenکو@sfedu.ru

The probable reasons of students' negative attitude to the physical culture as the compulsory university's discipline have been examined. The results of the sociological survey, that explains the causes of the problem, are shown in this article. Also this article suggests the system of the sections as the solution of this problem.

Keywords: *physical culture, physical development, academic discipline, students, University.*

References

1. Volokitina T. A., Demyanova L.M., Usenko S.V. Ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura v osnove zdorovogo obraza zhizni studenta [Health-Improving physical culture at the basis of a healthy lifestyle of a student]. *Innovatsionnyye tendentsii razvitiya sistemy obrazovaniya* [Innovative trends in the development of the education system: collection of materials of the VII International scientific-practical conference]. Moscow, 2017. Pp. 217–219. (In Russ.).
2. Doroshchuk E.D. Dvigatel'naya aktivnost' i yeyo svyaz' so zdorov'iem cheloveka [Motor activity and its connection with human health]. *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'ye* [Physical culture, sport and health], 2014, no. 23, pp. 114–119. (In Russ.).
3. Ivanov V.D., Kozyrin M.V. Otnosheniye studentov k zanyatiyam po distsipline «Fizicheskaya kul'tura» v vuze [Attitude of students to classes on the discipline «Physical culture» in the University]. *Sborniki konferentsiy NITs Sotsiosfera* [Conference proceedings Scientific-research center of the Sociosphere], 2012, no. 41, pp. 161–163. (In Russ.).
4. Korzhenevskiy A.N., Podlivayev B.A., Smirnova N.V. Povysheniye effektivnosti podgotovki sportsmenok vysokoy kvalifikatsii, spetsializiruyushchikhsya v vol'noy bor'be [The increase of efficiency of preparation of sportswomen of high qualification specializing in wrestling]. *Uchyonyye zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes University, named after P.F. Lesgaft], 2016, no. 11 (141), pp. 150–157. (In Russ.).
5. Markov V.V. Osnovy zdorovogo obraza zhizni i profilaktika bolezney [Fundamentals of healthy lifestyle and disease prevention]. Moscow, 2001. 320 p. (In Russ.).
6. Muntyan V.S. Analiz faktorov, opredelyayushchikh zdorov'ye cheloveka i okazyivayushchikh na nego vliyaniye [Analysis of factors that determine health and its determinants]. *Fizicheskoye vospitaniye studentov* [Physical education of students], 2010, no. 6, pp. 44–46. (In Russ.).
7. Titova T.V., D'yachenko Yu.A., Zhukova O.D. Sravnitel'nyiy analiz pokazateley fizicheskoy podgotovlennosti studentov s vozrastnymi otsenochnymi normativami [Comparative analysis of physical preparedness of students with age-grading standards]. *Aktual'nyye problemy, sovremennoye sostoyaniye, innovatsii v oblasti prirodoobustroystva i stroitel'stva* [Actual problems of modern state of innovation in the field of environmental engineering and construction]. Blagoveshchensk, 2015. Pp. 160–165. (In Russ.).
8. Shakura K.V., Matsevich K.P. Vliyaniye fizicheskikh nagruzok na psikhologicheskoye sostoyaniye cheloveka [The influence of physical activity on the psychological state of a person]. *Nauka vchera, segodnya, zavtra* [Science yesterday, today, tomorrow], 2016, no. 2–1, pp. 129–133. (In Russ.).
9. Shestoperova A.V., Demyanova L.M., Dyakonova N.A. Motivatsiya studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy [Students' Motivation to engage in physical culture]. *Studencheskaya nauka: sovremennyye realii*: [Student science: current realities]. Cheboksary, 2018. Pp. 63–65. (In Russ.).
10. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical activity guidelines advisory committee report, 2008. Washington, DC: U. S. Department of Health and Human Services, 2008.