

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОВЫШЕННОЙ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

Аспирант И. И. Неботова,

доктор педагогических наук, профессор Б. Ф. Курдюков,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

**Данная статья посвящена исследованию процесса физического воспитания студентов вуза при использовании варианта интегрированного обучения. Выявлены факторы и причины, сдерживающие процесс физического воспитания в условиях интеграции высшего и среднего профессионального образования, доказана необходимость преобразования процесса физического воспитания в виде целостного единого учебного процесса.**

**Ключевые слова:** физическая культура; процесс физического воспитания; интегрированное обучение; повышенная учебная нагрузка.

Введение. Физическое воспитание в вузе является неотъемлемой частью профессиональной подготовки будущих специалистов. В то же время оно имеет свои собственные задачи по обеспечению нормального физического развития и достижению необходимого уровня физической подготовленности студентов. В связи с этим процесс физического воспитания осуществляется на протяжении всего периода обучения в вузе, в многообразных формах, которые взаимосвязаны между собой, дополняют друг друга и представляют единую целостную систему реализации физической культуры в высшей школе.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Именно им отводится ведущая роль в решении вышеобозначенных задач, а также в укреплении здоровья студентов. Последнее очень важно и актуально особенно на фоне имеющихся статистических данных о заболеваемости среди студенческой молодежи, что вызывает особую тревогу.

Специфичность контингента, с которым работают



специалисты в сфере адаптивной физической культуры, обуславливает необходимость специального конструирования процесса их профессиональной подготовки в условиях вуза физической культуры. В настоящее время в системе профессионального образования используются варианты интегрированного обучения, объединяющие разнопрофильные и разноуровневые (ВПО и СПО) образовательные программы, которые реализуются в едином целостном учебном процессе. В сложившейся ситуации используется вариант интеграции физкультурно-педагогического и медицинского образования в системе «вуз – колледж». Однако реализация интегрированного процесса в практику учебных заведений влечет за собой изменение

учебной среды. Повышается учебная нагрузка, снижается двигательная активность, сокращается свободное время, нарушается баланс между учебной нагрузкой и традиционными возможностями ее профилактики в течение учебного дня, недели и т. д. Таким образом, особое внимание следует обратить на создание для студентов адекватных, благоприятных условий, способных нейтрализовать последствия повышенной учебной нагрузки. Прежде всего необходимо пересмотреть возможности процесса физического воспитания.

Цель исследования заключалась в определении эффективности и адекватности процесса физического воспитания студентов реально сложившимся условиям с использованием повышенной учебной нагрузки и в доказательстве необходимости его преобразования в виде целостного единого учебного процесса.

В соответствии с логикой, на начальном этапе исследования, был проведен сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов третьего года обучения. Сравнение проводилось меж-

ду группами обучающихся: 1) экономическое направление; 2) адаптивная физическая культура; 3) адаптивная физическая культура (режим «вуз + колледж»). За основу были взяты нормативные требования по физической подготовке, предусмотренные учебной программой, рекомендуемой для нефизкультурных специальностей и направлений. В исследованиях участвовали как юноши, так и девушки. Обследования проводились непосредственно на учебных занятиях в рамках контрольного среза.

В результате было установлено (табл. 1.), что в целом группы юношей и девушек соответствуют нижесреднему уровню, смещенному в сторону среднего. При этом установлено, что студенты (юноши), обучающиеся по направлению адаптивной физической культуры в обычном режиме, не отличаются по показателям общей физической подготовленности от студентов экономического направления. Подтверждением этому является отсутствие статистически достоверных различий по всем регистрируемым показателям.

Таким образом, можно констатировать однородность групп (юношей и девушек), обучающихся по направлениям экономического образования и адаптивной физической культуры. То есть, обучаясь в условиях обычного учебного режима, студенты направления адаптивной физической культуры, участвуя в процессе физического воспитания, обеспечивают себе относительно нормальную физическую активность, которая позволяет сохранять физическую форму.

Продолжая анализ и сравнивая группы студентов, обучающихся по направлению адаптивной физической культуры, в условиях разной величины учебной нагрузки, обнаружено их отличие по характеристикам общей физической подготовки. Причем это зафиксировано как между группами юношей, так и между группами девушек. В частности, установлено на статистически достоверном уровне различий, что юноши, обучающиеся в условиях повышенной учебной нагрузки по варианту интеграции «вуз + колледж», уступают юношам, обучающимся в обычном режиме, по всем параметрам, за исключением гибкости. Такое же отставание обнаружено у девушек, обучающихся в режиме интеграции «вуз + колледж», за исключением показателя «поднимание и опускание туловища из положения сидя на полу». По данному показателю все три обследуемые группы оказались однородными.

Основываясь на вышеприведенных данных, были сделаны некоторые заключения:

1. В условиях обучения с повышенной учебной нагрузкой в режиме интеграции «вуз + колледж» у студентов наблюдается отставание в показателях общей физической подготовленности.

2. При построении учебного процесса в виде интегрированного обучения по варианту «вуз + колледж» традиционная организация и содержание процесса физического воспитания теряют свою эффективность, на что указывают результаты общей физической подготовленности студентов.

3. Для обеспечения повышения эффективности процесса физического воспитания в условиях использования обучения с повышенной учебной нагрузкой, подобно варианту интегрированного обучения «вуз + колледж», необходимо выявить факторы и причины, сдерживающие этот процесс, которые не позволяют выйти на должный уровень физической подготовки.

Таким образом, доказана необходимость преобразования процесса физического воспитания в условиях использования интеграции высшего и среднего профессионального образования (вуз + колледж) в виде целостного единого учебного процесса. Следовательно, определив последствия, надо установить причины их возникновения. С одной стороны, это, как известно, увеличение учебной нагрузки, превышающей гигиенические нормы; с другой – это отношение, мотивация и возможности студентов относительно занятий физической культурой.

Были рассмотрены факторы, которые оказывают не менее действенное воздействие как на сам процесс физического воспитания, так и на его эффективность. В связи с этим был проведен ряд исследований, результаты которых позволили получить данные по интересующим нас показателям. В исследованиях приняли участие студенты (юноши и девушки), обучающиеся по направлению «Адаптивная физическая культура», которые были разделены на две группы. К первой группе отнесены студенты, обучающиеся в обычном режиме, ко второй – студенты, обучающиеся в режиме повышенной учебной нагрузки (вуз + колледж).

Прежде всего нас интересовало отношение студентов к физической культуре (табл. 2) как к элементу общей культуры. Как показали полученные данные, 34,3 % из числа опрошенных очень высоко оценивают ее социальную значимость и воспринимают как неотъемлемую часть общей культуры. Еще 44,3 % оценивают высоко. Невысоко оценивают 15,7 % и 5,7 % нейтрально относятся к этому вопросу. При этом надо заметить, что в группе обучающихся в режиме интеграции «вуз + колледж» эта оценка значительно выше.

Высокая степень осознания студентами значимости физической культуры позволяет надеяться, что это позитивно отразится на их двигательной активности. В связи с этим сделана попытка выявить у студентов отношение к частоте проведения физкультурных занятий.

В результате было установлено, что систематически занимаются спортом и другими видами физической культуры 21,4 %, эпизодически 65,7 %. Остальные 13,0 % занимают пассивную позицию в отношении двигательной активности.

Межгрупповые сравнения показали, что обе группы проявляют стремление к физической активности. Но процент систематически занимающихся физической культурой и спортом больше в группе обучающихся в обычном режиме.

По сути, будущие специалисты по адаптивной физической культуре, имеющие высокую мотивацию и осо-

## Физическое воспитание детей и учащейся молодежи

Таблица 1

Показатели общей физической подготовленности студентов различных направлений профессиональной подготовки и условий учебного режима

№ п/п	Тестовые упражнения и единицы измерения	Экономисты $n = 17ю + 18д$ $X \pm m$	T	P	АФК $n = 16ю + 26д$ $X \pm m$			АФК (вуз+колледж) $n = 18ю + 24д$ $X \pm m$		
					T	P		T	P	
Студенты										
1.	Бег на 100 м (с)	14,10 ± 0,31	- 0,48	> 0,05	14,00 ± 0,26	2,15	< 0,05	14,40 ± 0,35		
2.	Прыжки в длину с места (см)	220,00 ± 1,7	0,66	> 0,05	222,00 ± 2,3	4,81	< 0,05	213,00 ± 2,20		
3.	Бег на 3000 м (мин)	13,16 ± 0,87	0,40	> 0,05	13,27 ± 0,73	2,78	< 0,05	14,06 ± 1,44		
4.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8,80 ± 0,46	1,55	> 0,05	9,10 ± 0,46	2,12	< 0,05	7,20 ± 0,86		
5.	Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	11,20 ± 0,44	1,88	> 0,05	12,00 ± 0,63	0,81	> 0,05	11,80 ± 0,60		
Студентки										
1.	Бег на 100 м (с)	17,40 ± 0,23	- 0,69	> 0,05	17,10 ± 0,15	2,22	< 0,05	18,00 ± 0,53		
2.	Прыжки в длину с места (см)	161,00 ± 0,93	1,19	> 0,05	162,00 ± 0,74	3,66	< 0,05	155,00 ± 1,02		
3.	Бег на 2000 м (мин)	11,40 ± 0,77	- 0,68	> 0,05	11,33 ± 0,75	2,35	< 0,05	12,15 ± 1,19		
4.	Поднимание и опускание туловища из положения сидя на полу (кол-во раз)	34,50 ± 1,05	1,27	> 0,05	35,00 ± 2,12	0,74	> 0,05	34,00 ± 3,30		
5.	Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	- 13,00 ± 1,02	4,47	< 0,05	- 5,00 ± 0,74	2,53	< 0,05	- 9,00 ± 0,87		

Таблица 2

Отношение студентов к социальной значимости физической культуры (%)

Отношение к ФК как к элементу общей культуры (варианты ответов)	Обычная группа		Группа (вуз + колледж)		Средние показатели
	юноши (n = 18)	девушки (n = 21)	юноши (n = 15)	девушки (n = 16)	
	кол-во ответов	кол-во ответов	кол-во ответов	кол-во ответов	
Очень высокое	16,7	19,0	53,3	56,3	34,3
Высокое	44,4	52,4	40,0	43,7	44,3
Не высокое	27,8	23,8	-	-	15,7
Нейтральное	11,1	4,8	6,7	-	5,7
Безразличное	-	-	-	-	-

знанную ориентацию на будущую профессиональную деятельность, должны, прежде всего, сами быть приверженцами здорового образа жизни и физической активности. Однако низкий процент студентов, систематически занимающихся физической культурой, особенно в группе обучающихся в усложненном режиме, заставляет задуматься о причинах сложившейся ситуации. В связи с этим было проведено исследование, в ходе которого проанализирована зависимость между желанием заниматься физкультурной деятельностью и собственными потребностями студентов. Кроме этого, изучались факторы и причины, сдерживающие активность и участие студентов в этом процессе.

Полученные данные позволили установить, что абсолютное большинство студентов (90,0-99,0 %), обуча-

ющихся в обычных условиях, ассоциируют занятия физической культурой и спортом с отдыхом и развлечениями (90,4 %); возможностью общения с друзьями (93,2 %); с укреплением здоровья (98,6 %); удовлетворением собственной двигательной активности (95,9%). В группе, в которой обучение осуществлялось в режиме повышенной учебной нагрузки, зафиксированы иные ассоциации: поддержка уровня общей физической подготовленности (100,0 %); укрепление здоровья (85,7 %); получение удовлетворения от движения (82,1 %); улучшение формы своего тела (67,9 %).

Можно подчеркнуть, что у студентов, обучающихся в условиях интегрированного обучения, отношение к занятиям физической культурой и спортом более сдержанные и более прагматичные. На наш взгляд, это свя-

зано с тем, что среди данного контингента отмечается большое количество тех, кто имеет веские причины отказаться от двигательной активности. В частности, 76,8 % указывают на отсутствие времени, которое «перекрывается» другими учебными занятиями. При этом 73,2 % отмечают отсутствие желания заниматься, так как это является «обязаловкой», и содержание занятий не вызывает особого интереса (62,5 %).

В обычной группе отмечено гораздо меньшее количество студентов, указывающих на наличие объективных и субъективных причин, которые сдерживают их активность по отношению к занятиям физической культурой и спортом. Так, примерно 50,0 % указывают на неудовлетворенность содержанием физкультурных учебных занятий и отсутствие навыков организации самостоятельных занятий. На другие причины указывает от 16,0 % до 34,0 % из числа опрошенных.

Судя по полученным данным, в условиях обучения с повышенной учебной нагрузкой очень высокий процент ссылающихся на причины, не позволяющие им уделять время физической культуре, объясняется их большой занятостью.

Для подтверждения данного предположения были проведены исследования, направленные на выявление особенностей распределения времени на виды деятельности, которые выполняются за рамками учебного процесса, в сравнении со студентами, обучающимися в обычном режиме.

Как показали результаты анкетного опроса, современная студенческая молодежь имеет широкий круг предпочтений, проявляемых к различным видам деятельности. Это объясняется, прежде всего, появившейся свободой доступа к ним и расширением возможностей участия в них, что характерно для современного общества. Вместе с этим отмечено, что в зависимости от условий обучения в вузе у студентов направления «Адаптивная физическая культура» проявляются особенности выбора деятельности и доля времени участия в ней.

Одной из главных особенностей, характерных для студентов, обучающихся в режиме интеграции «вуз + колледж», является склонность к познавательной деятельности. На это указывает то обстоятельство, что 94,6 % из их числа практически ежедневно (4,5 раза в неделю) выполняют учебные задания, затрачивая в среднем 1,6 часа. Работа в Интернете в рамках обучения осуществляется ежедневно, в среднем 1,5 часа. Самостоятельная работа в читальном зале выполняется одной третью студентов (32,1 %), с частотой 1 раз в неделю, продолжительностью до 1,0 часа. При этом 44,6 % указали на Интернет-развлечения как на вид деятельности, в котором они участвуют, но редко (3 раза в неделю) и непродолжительно (0,5 часа). Другие виды деятельности, не связанные с обучением, которые могли бы дать возможность переключиться, расслабиться, отдохнуть, набраться сил, используются небольшим количеством опрошенных и крайне редко.

В группе студентов, обучающихся в обычном режиме, детерминируют следующие виды деятельности: встречи с друзьями (93,2 %); Интернет-развлечения (91,8 %); посещение баров (84,9 %); выполнение учебных заданий (78,1 %); посещение клубов (56,2 %); посещение дискотек (71,2 %); спортивные тренировки и фитнес-клубы (50,7 %); посещение кинотеатров (53,4%). Частота участия в данных видах деятельности составляет в среднем 1-2 раза в неделю.

Таким образом, на основании вышепредставленных данных можно сказать, что, несмотря на высокую степень осознанности и понимания студентами, обучающимися в условиях повышенной учебной нагрузки, социальной значимости физической культуры, ее роли в физическом развитии и оздоровительной пользе, в действительности их активность и участие в самом процессе физического воспитания оцениваются неудовлетворительной оценкой. При этом основной причиной сложившейся ситуации является высокая степень занятости в образовательном процессе, подкрепленная осознанной мотивацией освоения избранной профессиональной деятельности. Единственным реально возможным средством укрепления их здоровья, обеспечения нормального физического состояния и физической подготовленности остается физическое воспитание в рамках учебного процесса. Прежде всего это учебные занятия по физической культуре. Однако, чтобы добиться высокой эффективности, требуется пересмотреть их направленность и содержание в соответствии с возникшими новыми условиями, обусловленными современной реальностью.

Традиционно используемая в высшей школе система физического воспитания, предназначенная уравнивать соотношение между умственными и физическими видами деятельности в условиях интегрированного обучения (вуз + колледж), не способна справиться с ситуацией. На это указывают как результаты, так и отношение к физическому воспитанию студентов.

Несмотря на снижение эффективности процесса физического воспитания в современной высшей школе, особенно в условиях использования повышенной учебной нагрузки, именно учебные занятия по физической культуре по-прежнему остаются основной формой осуществления процесса физического развития, физической подготовки и здоровьесбережения студентов.

В связи с вышесказанным следует отметить, что система физического воспитания студентов в современной видоизмененной высшей школе должна оперативно реагировать на происходящие изменения и адаптироваться к ним для достижения требуемого эффекта при выполнении возложенных на нее функций. Сам процесс модернизации должен опираться на научные данные, характеризующие сложившуюся ситуацию, а также на сведения о потребностях в средствах физического воспитания и его возможностях в рамках высшего учебного заведения.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Ахметов, С. М. Модернизация процесса подготовки специалистов физической культуры в системе среднего профессионального образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04; 13.00.08 / С. М. Ахметов; КГУФКСТ. – Краснодар, 2004. – 50 с.
2. Балашова, В. Ф. Оценка профессиональной готовности будущих специалистов по АФК / В. Ф. Балашова // Теория и практика физической культуры. – М., 2008. – № 7. – С. 37-38.
3. Виленский, М. Я. Концептуальный подход к общепедагогической подготовке специалиста физической культуры в контексте ее модернизации / М. Я. Виленский, О. Л. Шабалина // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России; тез. докл. 2-й науч.-практ. конф. (Москва, 25-27 марта 2004 г.). – М., 2004. – С. 42-44.
4. Валетов, М. Р. Формирование здоровьесориентированной направленности личности студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М. Р. Валетов; УралГУФК. – Челябинск, 2006. – 23 с.
5. Каденев, В. А. Уровень и динамика физической работоспособности студентов / В. А. Каденев, А. А. Федякин, А. Н. Буровых // Проблемы, инновационные подходы и перспективы развития Российского Причерноморья: материалы межрегион. молодеж. науч.-практ. конф. – Сочи, 1998. – 59 с.
6. Бикмухамедов Р. К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 45-50.
7. Калугина, Т. Г. Здоровьесбережение в образовательном пространстве СПО: проблемы, поиски решений, перспективы / Т. Г. Калугина // Среднее профессиональное образование. – М., 2007. – № 5. – С. 5.
8. Коники, Г. А. Современные тенденции организации физического воспитания студентов / Г. А. Коники, В. А. Темченко, Т. Е. Усова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов / под ред. проф. Ермакова С. С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2009. – № 4. – С. 68-74.
9. Курдюков, Б. Ф. Современные концептуальные взгляды на процесс формирования профессионально-компетентной личности в условиях преобразования высшей школы / Б. Ф. Курдюков, М. Б. Бойкова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар, 2012. – № 2. – С. 30-32.
9. Многоуровневая образовательная структура Кубанской государственной академии физической культуры на пути к университетскому (академическому) комплексу / Ю. К. Чернышенко, В. А. Якобашвили [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – М., 2002. – № 3. – С. 47-50.
10. Пастухина, Р. И. Функциональное состояние и работоспособность студентов пединститута в процессе обучения / Р. И. Пастухина, Г. А. Заславская, Г. С. Штатгертер. – Екатеринбург, 1993. – 37 с.

## THE EFFECTIVENESS OF PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS IN CONDITIONS OF INCREASED ACADEMIC LOAD

I. Nebotova, Postgraduate student,  
B. Kurdukov, Professor, Doctor of Pedagogical Sciences,  
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.  
Contact information: 350015, Krasnodar city, Budyennogo str., 161.

The article is devoted to the issue of physical education of students using a form of integrated education. The factors and reasons restraining the process of physical education in condition of integration of high and middle professional education are determined. It is proved also the

necessity to transform the process of physical education into complete single educational process.

**Key words:** physical education; process of physical education; integrated education; increased academic load.