

тельной точки зрения. Плавание одно из таких средств, которое способствует физическому развитию некоторых физиологических систем.

2. Как показало наше исследование даже занимаясь плаванием 1 раз в неделю можно добиться достоверных изменений в деятельности респираторной системы (в задержке дыхания). Это способствует более экономичной работе респираторной системы организма курсантов.

3. Занятия плаванием положительно влияют на ЖЕЛ и функцию внешнего дыхания, а также на работу сердечно-сосудистой системы, что подтверждают результаты нашего исследования.

4. Занятие плаванием положительно влияют на развитие общей выносливости и в меньшей степени на другие физические качества.

5. Занятие плаванием необходимо осуществлять во всех институтах ФСИН России хотя бы 1 раз в неделю, т.к. они благотворно влияют на кардио-респираторную систему укрепляя функцию внешнего дыхания и нормализуют работу сердца, это будет способствовать профилактике респираторных заболеваний в том числе и различных вирусов.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.03.2020

УДК 378.147

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Наталья Геннадьевна Иванова, кандидат педагогических наук, доцент, Инна Геннадьевна Лучинина, старший преподаватель, Алина Сергеевна Медведева, преподаватель, Анастасия Петровна Романова, преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, г. Краснодар; Ирина Альбертовна Торосьян, учитель, Средняя школа № 25, Республика Адыгея, п. Энем

Аннотация

В связи с увеличением уровня научно-технического прогресса, молодое поколение стало меньше внимания уделять физическим упражнениям, спортивным секциям, утренней зарядке и даже просто прогулкам на свежем воздухе. Образ жизни студентов представляет собой способ интеграции потребностей самой личности. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. В работе подробно анализируется вопрос о мотивировании студентов к занятиям физической культурой, выявления комплекса условий для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом. Так же рассмотрены формы физкультурно-оздоровительной деятельности и модель личностно-ориентированной технологии формирования физической культуры.

Ключевые слова: мотивация, занятия, физическая культура, здоровье, молодежь, технология, модель, деятельность, ценности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p181-185

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Наталья Геннадьевна Иванова, кандидат педагогических наук, доцент, Инна Геннадьевна Лучинина, старший преподаватель, Алина Сергеевна Медведева, преподаватель, Анастасия Петровна Романова, преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, г. Краснодар; Ирина Альбертовна Торосьян, учитель, Средняя

Аннотация

В связи с увеличением уровня научно-технического прогресса, молодое поколение стало меньше внимания уделять физическим упражнениям, спортивным секциям, утренней зарядке и даже просто прогулкам на свежем воздухе. Образ жизни студентов представляет собой способ интеграции потребностей самой личности. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. В работе подробно анализируется вопрос о мотивировании студентов к занятиям физической культурой, выявления комплекса условий для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом. Так же рассмотрены формы физкультурно-оздоровительной деятельности и модель личностно-ориентированной технологии формирования физической культуры.

Ключевые слова: мотивация, занятия, физическая культура, здоровье, молодежь, технология, модель, деятельность, ценности.

ВВЕДЕНИЕ

Происходящие перемены в обществе и конкуренция на рынке труда требуют высокопрофессиональных специалистов, обладающих хорошим уровнем физической подготовленности [11]. Перед преподавателями кафедр физического воспитания и спорта ставится задача найти средства и методы включения различных форм и видов физической культуры в физкультурно-оздоровительную работу, а также создать условия для сохранения здоровья обучающихся [5, 8, 9]. Для большинства студентов занятия физической культурой представляют собой не только основную, но часто и единственную форму их физического совершенствования [4]. Важнейшим фактором, негативно влияющим на формирование здоровья студентов вузов и рост заболеваемости, является низкая двигательная активность и неэффективное физическое воспитание обучающихся [3]. Реализация этой задачи рассматривается в работах М.Я. Виленского, В.И. Ильинича, В.А. Маслякова, В.Г. Щербакова [1] как личностно значимая, так и общественно необходимая.

Анализ научно-методической литературы подтвердил, что в последние годы лишь около 20% юношей и девушек, поступивших на первый курс, помимо основных академических занятий по физической культуре посещают либо городские, либо университетские спортивные секции, а на более старших курсах эта цифра снижается [7].

Для организации исследования в целях эффективности и укрепления здоровья, использовались следующие формы физкультурной деятельности, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Формы физкультурной деятельности студентов

Формы физкультурной деятельности	Содержание
Первая форма	Реализуемая на академических занятиях в учебное время, включает в себя комплексное решение трех задач: образовательных воспитательных и оздоровительных.
Вторая форма	Включает в себя развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высокого спортивно-технического мастерства у обучающихся.
Третья форма	Планирует активный досуг студентов – предполагает организацию самостоятельных занятий. Применение различных форм и средств физической культуры

Данные формы позволяют преподавателям найти индивидуальный подход к каждому студенту, ведь каждый из них индивидуален в своем личностном выборе и не всегда одни и те же средства воздействия могут привести к приобщению студентов к занятиям физической культурой [4, 5, 6].

В контексте рассматриваемого вопроса необходимо отметить разработанную В.Г. Шилько [12] модель личностно-ориентированной технологии формирования физической культуры студента, включающую разработку экспериментальной программы и критериев сформированности мотивации к физической культуре, рисунок 1.

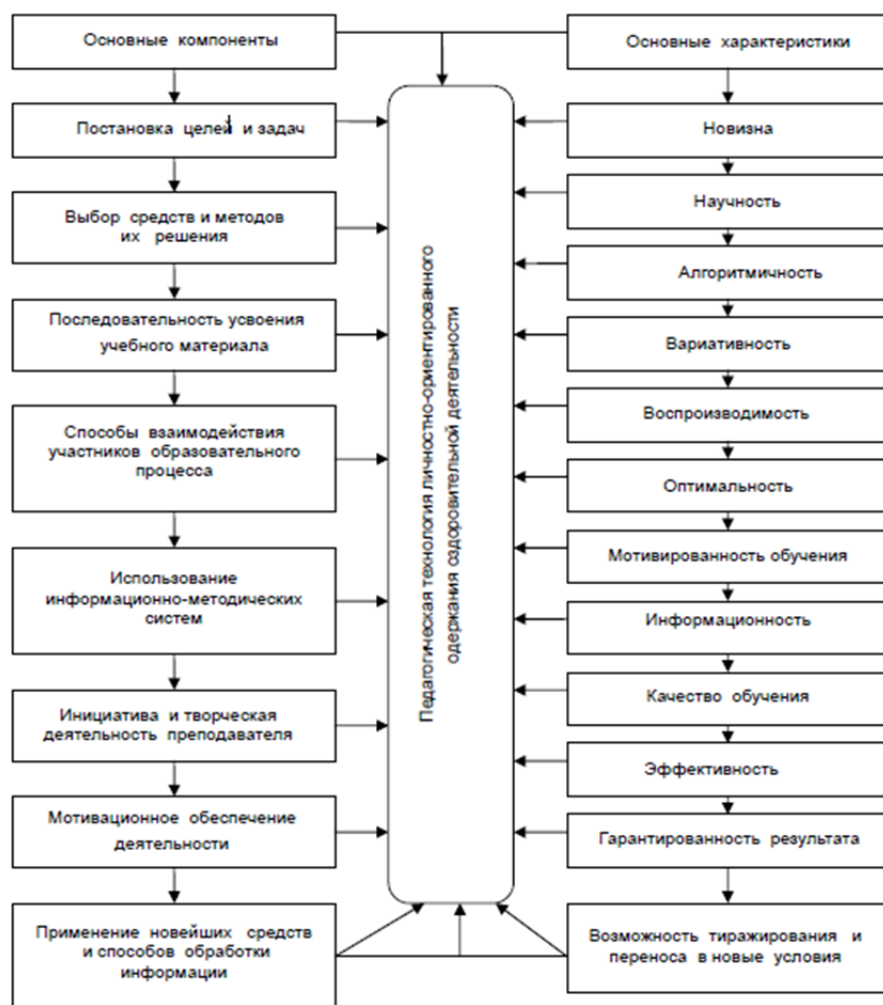


Рисунок 1. – Модель личностно-ориентированной технологии формирования физической культуры студентов

В данной модели применение средств, форм и методов физической культуры широкой номенклатуры с учетом индивидуально-типологических характеристик занимающихся детерминирует личностно ориентированное содержание образовательного пространства и представляет большие возможности для эффективной реализации базовой цели физического воспитания в вузе – формирование физической культуры студента [9, 10]. А также для повышения мотивации к посещению занятий следует учитывать, что большинство студентов вуза отдают свои предпочтения спортивным играм и плаванию как видам спорта, как видам спорта, являющимся наилучшими для занятий физической культурой студентов [6]. Вследствие учтенных мероприятий и критериев сформированности мотивации была выявлена положительная динамика посещаемости студентами занятий, таблица 2.

ВЫВОДЫ

Таким образом, применение модели личностно-ориентировочной технологии формирования физической культуры студента для повышения мотивации к посещению занятий, а также набор форм физкультурно-оздоровительной деятельности, включающий тео-

ретические и практические подходы к участникам образовательного процесса, дают возможность наметить направления по реализации здоровьесберегающих технологий в вузе.

Таблица 2 – Критерии сформированности мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов

Структурные компоненты модели формирования мотивации	Содержание
Мотивационно-ценностный	Мотивы и убеждения, способствующие занятиям ФК.
Операционно-практический	Уровень знаний и умений в области физического воспитания и оздоровительной физической культуры, как основа для реализации познавательной и практической деятельности по овладению ценностями физической культуры, системой знаний, а также направленности на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и подготовленность.
Эмоционально-волевой	Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Ведение здорового образа жизни.

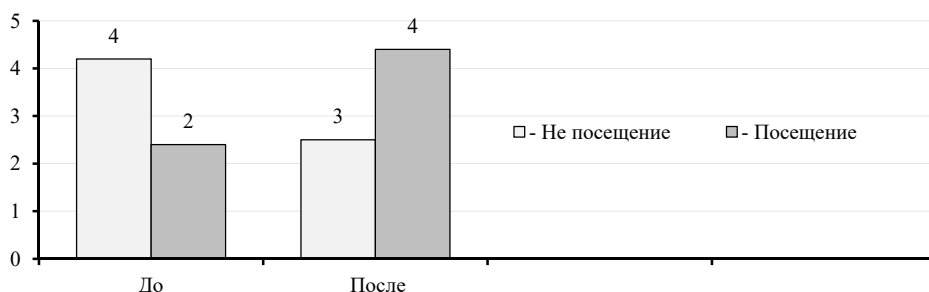


Рисунок 2. – Динамика посещаемости студентами занятий по физической культуре после проведения мотивационных мероприятий

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура : примерная учебная программа для высших учебных заведений / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич, В. А. Масляков, В.Г. Щербаков. – Москва : [б. и.], 1994. – 54 с.
2. Еременко, В.Н. Роль физической культуры в жизни человека / В.Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8, № 3. – С. 353–355.
3. Иванова, Н.Г. Эффективность процесса физического воспитания студентов Кубанского государственного технологического университета / Н.Г. Иванова // Инновационные процессы в высшей школе : сборник материалов XVIII Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар, 2012. – С. 97–99.
4. Иванова, Н.Г. Соответствие физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов первого курса Кубанского государственного технологического университета нормативным требованиям / Н.Г. Иванова, А.Ю. Лейбовский // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 1. – С. 16–19.
5. Здоровый образ жизни студента: современный взгляд на проблему / И.С. Ласкова, В.С. Гринченко, Н.Г. Иванова, И.А. Ануфриев // Инновационные технологии, оборудование и добавки для переработки сырья животного происхождения : сборник материалов международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2018. – С. 196–201.
6. Лейбовский, А.Ю. Мотивы и потребности студентов Кубанского государственного технологического университета в различных видах двигательной активности на занятиях по физической культуре (по результатам анкетного опроса) / А.Ю. Лейбовский, Н.Г. Иванова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 3. – С. 41–44.
7. Лейбовский, А.Ю. Динамика показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов Кубанского государственного технологического университета и соответствие исследуемых параметров нормативным требованиям / А.Ю. Лейбовский, Н.Г. Иванова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 3. – С. 59–64.
8. Лялюк, А.В. Некоторые конструктивные решения обеспечения безопасности образовательной среды / А.В. Лялюк, Н.Г. Иванова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т. 7, № 2. – С. 243–246.

9. Лялюк, А.В. Формирование безопасного и здорового образа жизни в образовательной среде : монография / А.В. Лялюк, Н.А. Синельникова, Н.Г. Иванова. – Краснодар : [б. и.], 2018. – 210 с.
10. Матвеев, В.С. Эффективность физического воспитания студентов / В.С. Матвеев, И.Г. Лучинина, Д.А. Романов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (128). – С. 160–163.
11. Рыбачук, Н.А. Организационно-педагогические условия формирования профессионально-прикладной физической культуры студентов педагогических специальностей / Н.А. Рыбачук, А.П. Романова, Н.Г. Иванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11. – С. 380–383.
12. Шилько, В.Г. Инновационные технологии физического воспитания студентов / В.Г. Шилько // Материалы II международного конгресса «Спорт и здоровье». – Санкт-Петербург, 2012. – С. 326–327.

REFERENCES

1. Vilensky, M.Yu., Ilyinich, V.I., Maslyakov, V.A. and Scherbakov, V.G. (1994), *Physical education: A sample curriculum for higher education*, Moscow.
2. Eremenko, V.N., Medvedev, A.S. and Levchenko, A.A. (2019), “The role of physical culture in human life”, *Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*, Vol. 8, No. 3, pp. 353-355.
3. Ivanova, N.G. (2012), “The effectiveness of the process of physical education of students of the Kuban State Technological University”, *Innovative processes in higher education: a collection of materials of the XVIII All-Russian Scientific and Practical Conference*, Krasnodar, pp. 97-99.
4. Ivanova, N.G. and Leibovsky, A.Yu. (2012), “Compliance of physical development, physical and functional preparedness of students of the first course of the Kuban State Technological University with the normative requirements”, *Physical culture, sports – science and practice*, No. 1, pp. 16-19.
5. Laskova, I.S., Grinchenko, V.S., Ivanova, N.G., Anufriev, I.A. (2018), “Healthy lifestyle of the student: modern view of the problem”, *Innovative technologies, equipment and additives for processing raw materials of animal origin: collection of materials of the international scientific and practical conference*, Krasnodar, pp. 196-201.
6. Leibovsky, A.Yu. and Ivanova, N.G. (2011), “Motives and needs of students of the Kuban State University of Technology for various types of motor activity in physical education classes (based on the results of the questionnaire)”, *Physical culture, sports – science and practice*, No. 3, pp. 41-44.
7. Leibovsky, A.Yu. and Ivanova, N.G. (2012), “Dynamics of physical development, physical and functional preparedness of students of the Kuban State University of Technology and compliance of the researched parameters with normative requirements”, *Physical culture, sports – science and practice*, No. 3, pp. 59-64.
8. Ivanova, N.G. and Lyalyuk, A.V. (2018), “Some constructive solutions to ensure the safety of educational environment”, *Baltic Humanitarian Journal*, V. 7, No. 2, pp. 243-246.
9. Lyalyuk, A.V., Sinelnikova, N.A. and Ivanova, N.G. (2018), *Shaping a safe and healthy lifestyle in an educational environment: monograph*, Krasnodar.
10. Matveev, V.S., Luchinina, I.G. and Romanov, D.A. (2015), “Effectiveness of physical education of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (128), pp. 160-163.
11. Rybachuk, N.A., Romanova, A.P. and Ivanova, N.G. (2019), “Organizational and pedagogical conditions for the formation of vocational-applied physical culture of students of pedagogical specialties”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (177), pp. 380-383.
12. Shilko V.G. (2012), “Innovative technologies of physical education of students”, *Materials of the II International Congress "Sport and Health"*, St. Petersburg, pp. 326-327.

Контактная информация: nataliaiva67@mail.ru

Статья поступила в редакцию 11.04.2020

УДК 796.011.3

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ГРАМОТНОСТИ СТУДЕНТОК-МЕДИКОВ

Валерий Павлович Иващенко, кандидат педагогических наук, доцент, **Татьяна Валерьевна Бушма**, кандидат педагогических наук, доцент, **Лилия Ирековна Халилова**, канди-