

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ
ИНТЕГРАЦИИ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

*Государственное образовательное учреждение высшего профессионального
образования «Луганский национальный университет имени Тараса
Шевченко» Ровеньковский факультет*

*Бергина Р.Н. Повышение двигательной активности студентов на основе
интеграции форм физического воспитания в вузе*

*В данной статье систематизируются различные формы физического воспитания
студентов как основы повышения двигательной активности молодежи в процессе обучения
в вузе.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, двигательная активность,
интеграционные формы, здоровье, учебный процесс.*

*Bergina R.N. Increase in students locomotors activity through the integration of forms of
physical training in high school.*

*In given work authors systematize various forms students' physical training as bases of
increase of impellent activity of youth during study at University.*

*Keywords: physical training, students, impellent activity, integration forms, health,
educational process.*

Вступление человечества в третье тысячелетие ставит перед ним новые ориентиры, направленные на совершенствование системы образования, подготовки высококвалифицированных специалистов, обладающих широтой знаний, для принятия оперативных решений в резкоменяющихся отношениях между людьми и экологическими катаклизмами в природной среде. Данная актуальность обусловлена прежде всего рядом следующих негативных факторов: изменением экологической обстановки на Земле, снижением природных ресурсов, обостренными взаимоотношениями между людьми в обществе и государствами. Для решения данных нарастающих проблем требуется подготовка настоящих и будущих специалистов нового поколения, обладающих интеграционными знаниями и подходами для разрешения различных нестандартных религиозных, политических и социально-экономических ситуаций. Всё это требует от молодых людей в процессе обучения в вузе высокого напряжения умственного и физического труда. В связи с этим важной задачей современной педагогической науки становится поиск новых форм и технологий укрепления и поддержания здоровья студентов в процессе обучения в вузе.

Анализ публикаций показал, что сохранение и укрепление здоровья молодежи, полноценное развитие личности, подготовка компетентных специалистов являются составной частью современного образовательного процесса в высшей школе (Г.Л. Апанасенко, Е.А. Короткова, О.Л. Трещева, В.Г. Шилько, А.И. Завьялов, Л.К. Сидоров, Л.И. Лубышева и др.).

В то же время у современных студентов отмечаются негативные тенденции в состоянии здоровья, всего 2-3% молодежи имеют высокий уровень

общесоматического здоровья, большинство студентов испытывают психоэмоциональное напряжение, не соблюдают элементарные основы здорового образа жизни.

Цель статьи: систематизировать формы физического воспитания, по блокам: образовательно-оздоровительный, спортивно-массовый и индивидуально-самостоятельный, а также разработать этапы последовательного формирования двигательной активности студентов.

Характерной особенностью студенческой молодежи является низкий уровень ответственности за собственное здоровье, распространенность факторов риска здоровью (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т.д.). Необходимы неотложные социально-педагогические и лечебно-профилактические меры по сохранению и укреплению здоровья молодежи. В связи с этим современный процесс физического воспитания в вузе должен быть направлен, прежде всего, на формирование у студентов здорового образа жизни, на основе активизации у молодежи двигательной активности (А.Г. Щедрина, А.П. Исаев, Т.А. Мартиросова, В.В. Колбанов и др.).

Двигательная активность является естественной потребностью гармоничного развития человеческого организма, сохранения и укрепления здоровья во всех периодах жизнедеятельности. Если человек в детском возрасте ограничен в естественной потребности двигаться, то его природные умственные и физические задатки не получают должного поступательного развития (П.Ф. Лесгафт, А.А. Ухтомский, Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, Л.К. Сидоров, М.Р. Могендович и др.). Ограничение двигательной активности приводит к негативным функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения высшего образования, когда предъявляются высокие требования не только к умственной деятельности, но и физической работоспособности. Таким образом, возникают противоречия между возросшей необходимостью интенсификации умственного труда студентов в современном образовательном пространстве и недостаточной двигательной активностью молодежи в процессе обучения в вузе, как необходимое условие укрепления и поддержания здоровья.

На фоне данных противоречий обозначилась проблема, которая заключается в поиске современных интегративных форм и технологий стимулирования двигательной активности у студенческой молодежи в процессе обучения в вузе и в повседневной жизнедеятельности.

В процессе теоретического обоснования и формирования педагогических условий нами были сформированы следующие методологические положения проблемы:

Современный процесс обучения в вузе предъявляет высокие требования не только к учебной деятельности, но и прежде всего к здоровью студенческой молодежи. Интенсификация учебного труда постепенно оказывает сильное психофизическое воздействие на молодой и еще не сформировавшийся организм студентов, что приводит впоследствии к перегрузке организма и

различным заболеваниями. Для сохранения и укрепления здоровья молодых людей, их полноценного развития необходимы современная коррекция и поддержание состояния здоровья молодежи, в основу которой положена двигательная активность, как необходимая физиологическая потребность для гармоничного развития и реализации умственного и физического потенциала молодежи в процессе обучения в вузе.

Для повышения и стимулирования двигательной активности современных студентов в процессе физического воспитания в вузе систематизированы и интегрированы различные формы физического воспитания, по следующим организационно-педагогическим блокам: образовательно-оздоровительный (практические занятия, лекции, беседы), спортивно-массовый (спортивные секции, группы ОФП и «Здоровья», туристические походы и др.) индивидуально-самостоятельный (соревнования, спартакиады, конкурсы и др.), а также разработаны этапы последовательного формирования двигательной активности.

Реализация интеграционных форм повышения двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе будет способствовать гармоничному и поступательному развитию интеллектуальных и физических способностей у молодых людей, повышению академической мобильности в условиях постоянно повышающихся учебных и психофизических требований к подготовке настоящих и будущих компетентных специалистов.

Анализ учебно-методической и научно-исследовательской литературы показал, что интеграция высшего образования требует перестройки системы образования в республике в сторону интенсификации учебного труда, направленного на повышение уровня профессиональной компетентности настоящих и будущих выпускников, способных конкурировать на рынке труда с молодыми специалистами. Поэтому современный процесс обучения в вузе предъявляет высокие требования не только к учебной деятельности, но и к здоровью студенческой молодежи. Интенсивная учебная деятельность оказывает сильное психофизическое воздействие на молодой и ещё не окрепший организм студентов. Для сохранения и укрепления здоровья молодых людей, их полноценного развития необходимы современные интегративные формы стимулирования двигательной активности, как необходимой физиологической потребности для гармоничного развития и реализации умственного и физического потенциала молодежи в процессе обучения в вузе.

Выводы. Таким образом, реализация педагогических мероприятий направленных на интеграцию различных форм физического воспитания в организационно-педагогические блоки, повышения двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе, способствует гармоничному и поступательному развитию интеллектуальных и физических способностей у молодых людей. Повышению академической мобильности в условиях постоянно повышающихся учебных и психофизических требований к настоящим и будущим специалистам.