

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ**

### ***Ольга Владимировна Мухаметова***

Сибирский государственный университет путей сообщения, 630049 г. Новосибирск, ул. Дуси Ковальчук, 191, кандидат биологических наук, доцент, тел. (913)488-57-08, e-mail: volka\_o@mail.ru

### ***Елена Владимировна Климова***

Сибирский государственный университет путей сообщения, 630049 г. Новосибирск, ул. Дуси Ковальчук, 191, кандидат биологических наук, доцент, тел. (383)328-05-30, e-mail: elklm09@mail.ru

### ***Наиль Шамильевич Мухаметов***

Сибирская государственная геодезическая академия, 630108, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, старший преподаватель, тел. (913)906-45-34, e-mail: busma732@mail.ru

Проблема организации физического воспитания в вузах в последние годы становится все более актуальной. Вводятся и апробируются новые методики и формы преподавания физической культуры. Организация педагогического процесса подстраивается под современные требования общества к специалистам, однако, не все новации можно реализовать по ряду объективных причин, одна из которых это ухудшение состояния здоровья обучающихся. Одной из задач высшего образования является обеспечение условий для формирования у студентов разумного отношения к собственному здоровью, предполагающего понимание необходимости и значимости физической культуры и спорта для его сохранения и поддержки. В статье представлены, отношение студентов к введению элективных курсов по физической культуре и показатели физической подготовленности студентов второго курса СГУПС.

**Ключевые слова:** студенты, образование, физическая культура.

## **MODERN FORMS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION**

### ***Olga V. Mukhametova***

Siberian state University of Railway Transport, 191, Dusi Kovalchuk St., Novosibirsk, 630049, Russia, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, phone: (913)488-57-08, e-mail: volka\_o@mail.ru

### ***Elena V. Klimova***

Siberian state University of Railway Transport, 191, Dusi Kovalchuk St., Novosibirsk, 630049, Russia, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, phone: (383)328-05-30, e-mail: elklm09@mail.ru

### ***Nail Sh. Mukhametov***

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Senior Lecturer, Department of Physical Education, phone: (383)361-01-80, e-mail: busma732@mail.ru

The problem of organizing physical education in of higher education institutions has become sharp in recent years. New methods and forms of teaching physical education are introduced and tested. The organization of the pedagogical process adapts the modern requirements of society to specialists, however, not all innovations can be implemented for a number of objective reasons, one of which is the deterioration of the health of students. One of the tasks of higher education is to provide conditions for students to form a reasonable attitude to their on health, which implies understanding of the need and importance of physical education and sports for its preservation and support. The article presents the attitude of students to the introduction of elective courses in physical education and indicators of physical fitness of the second-year students of the SGUPS.

**Key words:** students, education, physical culture.

Проблема организации физического воспитания в вузах в последние годы становится все более актуальной. Вводятся и апробируются новые методики и формы преподавания физической культуры. Организация педагогического процесса подстраивается под современные требования общества к специалистам, однако, не все новации можно реализовать по ряду объективных причин, одна из которых это ухудшение состояния здоровья студентов. С каждым годом растет количество студентов, относящихся к специальной медицинской группе. Поступив в вуз начинается период адаптации к обучению, который связан с напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма, способствует развитию заболеваний и снижению мотивации к занятиям физической культурой. Одной из задач высшего образования является обеспечение условий для формирования у студентов разумного отношения к собственному здоровью, предполагающего понимание необходимости и значимости физической культуры и спорта для его сохранения и поддержки. ФГОС ВО устанавливает требования к овладению студентами, в процессе изучения данной дисциплины, «способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Традиционно учебные занятия по физическому воспитанию в СГУПС проводились с учетом распределения студентов, по результатам медицинского обследования, на основное учебное отделение и специальные медицинские группы «А» и «Б». Занятия в основном отделении и специальных группах велись в соответствии с рабочими программами, при этом индивидуальные потребности, интересы, предпочтения студентов не учитывались. В результате ключевыми проблемами в преподавании дисциплины «Физическая культура» постоянно являлись низкая посещаемость и, как следствие, успеваемость, а также слабая мотивация – многие студенты стремились лишь к получению зачета.

В настоящее время в течение учебного года студенты СГУПС охвачены различными формами физического воспитания и спорта как учебными, так и внеучебными (спартакиада первокурсников, спартакиада факультетов, оборонно-спортивная эстафета, физкультурно-оздоровительные мероприятия, сдача норм ГТО).

По требованиям ФГОС, в 2018–2019 учебном году в систему физической подготовки студентов СГУПС были введены elective дисциплины по физи-

ческой культуре. Базовая часть дисциплины «Физическая культура» (в объеме 72 часов) реализуется в 1–4 семестрах для студентов всех направлений подготовки и включает лекционные и практические занятия. По результатам полученных знаний студенты пишут тест.

При этом студенты первого курса занимаются по общей программе (легкая атлетика, ОФП, лыжная подготовка, плавание). За это время они знакомятся со спортивной инфраструктурой СГУПС, сдают контрольные нормативы (для определения физической подготовленности), и в результате могут сделать осознанный выбор относительно формы продолжения занятий физической культурой.

Студенты 2 и 3 курса всех направлений подготовки распределяются для занятия тем или иным видом спорта (спортивной специализации) по элективным группам, исходя из собственного выбора и условий спортивной базы вуза.

Среди студентов СГУПС востребованы следующие элективные направления: волейбол, баскетбол, футбол, фитнес, плавание, общая физическая подготовка, специальная медицинская группа.

Мы провели анкетирование среди студентов второго курса, в результате нас получилось, что более 70 % студентов положительно относятся к введению элективных курсов по физической культуре, 15 % нововведение не нравится и 10 % безразлично в какой форме проводятся практические занятия, при этом отмечается повышение посещаемости студентов и это может косвенно говорить об увеличении заинтересованности к занятиям. Однако, необходимо отметить, что проявились и отрицательные моменты, отмеченные преподавателями, это низкий уровень подготовки студентов по различным видам спорта, не всегда удается провести занятий с высокой плотностью.

Для оценки уровня физического развития мы взяли общие нормативы (табл. 1), которые должны сдавать все студенты независимо от выбранного направления. Как видно из таблицы 2, по всем изучаемым показателям большинство студентов контрольные нормативы сдают только на 3 балла или даже ниже этого уровня. К сожалению, за определенный период времени отрицательную динамику можно отметить в сдаче контрольного норматива на выносливость (бег 2000 и 3000 м) и силу (подтягивание – юноши, пресс – девушки).

Уровень физической подготовки остается невысоким, независимо от выбора специализации. В задачи вуза входит совершенствование полученных в школе знаний, дальнейшее развитие и укрепление физических качеств. Но при этом базовый уровень подготовки остается крайне низким. На это влияет много факторов – это и уровень преподавания дисциплины в школе, и материальная база учебного заведения. Кроме занятий физической культурой в школе, требуется дополнительная физическая нагрузка (спортивные секции, танцевальные кружки и т.д.). В большинстве своем дети занимаются в кружках и секциях только в начальной школе, в подростковом возрасте многие бросают занятия, в старших классах идет подготовка к сдаче ЕГЭ. В итоге на выходе из школы мы получаем низкие показатели физической подготовки современной молодежи, и мотивация к двигательной активности с возрастом меняется не в положительную сторону.

Таблица 1

## Контрольные нормативы для оценки физического развития студентов СГУПС

Показатели	Нормативы (баллы)					
	«5»		«4»		«3»	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
1. Прыжок в длину с места, м	195	240	180	230	170	215
2. Челночный бег 3x10, сек.	8,2	7,1	8,8	7,7	9,0	8,0
3. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамьи (ниже уровня скамьи, см.)	16	13	11	7	8	6
4. Бег 2000/3000 (мин., сек.)	10,30	12,30	11,15	13,30	11,35	14,00
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	-	13	-	10	-	9
6. Подъем туловища из и.п. лежа на спине (кол-во раз за одну минуту)	43	-	35	-	32	-

Таблица 2

## Показатели физического развития студентов СГУПС

Показатели	Средние показатели физического развития (M±m)	
	Девушки	Юноши
1. Прыжок в длину с места, м	180±3,4	230±4,5
2. Челночный бег 3x10, сек.	8,8±0,4	7,1±0,5
3. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамьи (ниже уровня скамьи, см.)	15±1,1	11±1,3
4. Бег 2000/3000 (мин., сек.)	11,25±1,6	14,10±1,8
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	-	8±0,7
6. Подъем туловища из и.п. лежа на спине (кол-во раз за одну минуту)	30±4,6	-

Таким образом, введение элективных курсов по физической культуре является одной из форм мотивации к занятиям физической культурой. Однако свобода выбора того или иного курса в рамках общей организации учебной работы имеет свои границы, которые зависят не только от требований ФГОС, но и от возможностей вуза и личных качеств преподавателей.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный Государственный стандарт Высшего образования [Электронный ресурс]: URL:[http://fgosvo.ru/upladfiles/fgosvob/380301.pdf/](http://fgosvo.ru/upladfiles/fgosvob/380301.pdf) (дата обращения 11.08.19).
2. Гнездилов М. А. Роль элективных курсов по физической культуре в формировании социальной компетентности и адаптивности студентов вуза // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 31. – С. 686–690.
3. Грязева, Е.Д. Физическое развитие студентов и совершенствование физического воспитания в вузе / Е. Д. Грязева [и др.]. - М.: ФИРО, 2012. - 71 с.
4. Гладышев, А.А., Гладышева, А.А., Климова, Е.В. Эффективные формы занятий по физической культуре с учетом современных тенденций в организации учебной деятельности и состоянии здоровья студентов /А.А. Гладышев, А.А. Гладышева, Е.В. Климова // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. 2018. №7. С. 30-32.
5. Климова Е.В., Мухаметова О.В., Сотникова О.С. Организация занятий по дисциплине «Физическая культура» в Сибирском государственном университете путей сообщения//Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения: Гуманитарные исследования, 2018. - С.49-53
6. Климова Е.В. Козиков Я.С., Мухаметова О.В., Тихончук А.А., Беспрозванных С.Н. О необходимости внесения изменений в программу по физической культуре в Сибирском государственном университете путей сообщения// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.-2018.- №6(160) С. 87-90

© О. В. Мухаметова, Е. В. Климова, Н. Ш. Мухаметов, 2020