

УДК 796.011.3

## **РАССМОТРЕНИЕ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ НАКОПЛЕНИЯ ИМИ ЗНАНИЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

*Василий Васильевич Вольский*, кандидат педагогических наук, Военный учебно-научный центр Военно-Морского Флота, Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова (ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия»), Санкт-Петербург; *Владимир Николаевич Коваленко*, кандидат педагогических наук, доцент, Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург; *Алексей Евгеньевич Батури*н, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургская академия Следственного комитета, Санкт-Петербург

### **Аннотация**

В настоящее время физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ) являются типом человеческой жизнедеятельности. Физическое воспитание осуществляет прямое воздействие на человеческие взаимоотношения в пределах общества, формирует человека как личность. Воспитание, имеющее направленность физического типа, а также спортивные занятия, считаются средствами здорового образа жизни. Они осуществляют развитие всесторонних и гармоничных качественных характеристик личности. Организация образовательной деятельности в образовательных организациях высшего образования в настоящее время зачастую оказывает негативное влияние на состояние здоровья обучающихся. Проведенные статистические исследования по результатам ежегодных медицинских обследований обучающихся, выявили, что до 60% студентов имеют различные хронические заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевания зрительных органов, нервно-психические расстройства и аллергические заболевания, что относит их к подготовительной и специальной медицинской группе. С учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения, где на элективное изучение дисциплины «Физическая культура» отдается до четырех-пятых учебного времени, физическая активность данной категории обучающихся сводится к минимуму, что ведет усугублению приобретенных хронических недугов, а также к росту такого заболевания как ожирение. До трети обследованных юношей имеют ограничения годности для службы в Вооруженных Силах РФ. К причинам, вызывающим ухудшение состояния здоровья молодежи, можно так же отнести и распространённость среди молодёжи курения, употребления алкогольных напитков, наркотиков. Свой отдых и досуг они связывают с посещением кафе, баров и т.д. Все это говорит о низком уровне культуры здоровья молодежи, о безответственном отношении к своему здоровью. Поэтому физическая культура должна рассматриваться как важное средство в процессе физического воспитания студентов, в формировании у них здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановления телесных и духовных сил [6]. В статье обоснована модель формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. Для этого был проведен анализ проблематики формирования потребности обучающихся в здоровом образе жизни, систематизированы факторы, препятствующие и содействующие формированию их потребности в здоровом образе жизни, экспериментально проверено организационно-педагогическое обеспечение формирования потребности студентов в здоровом образе жизни. В результате педагогического воздействия у студентов были сформированы: представления о системе сохранения здоровья, потребности к занятиям физической культурой, а также индивидуальной внутренней здоровьесберегающей культуры посредством освоения индивидуального способа здорового образа жизни, мотивация на здоровую жизнь, потребностей в самовоспитании личностных качеств средствами физической культуры; определены приоритеты в своём индивидуальном образе жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни; двигательные качества; двигательный режим; вредные привычки; закалывающие процедуры; физическая культура.

## **CONSIDERATION OF MODEL OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS ON THE BASIS OF ACCUMULATION BY THEM KNOWLEDGE ON HEALTHY LIFESTYLE**

*Vasily Vasilyevich Volsky*, the candidate of pedagogical sciences, The Military Educational and Scientific Centre of the Navy, The Naval Academy named after Admiral of the Fleet of the Soviet Union N.G. Kuznetsov; *Vladimir Nikolaevich Kovalenko*, the candidate of pedagogical

*sciences, senior lecturer, Mozhaisky Military Space Academy; Alexey Evgenyevich Baturin, the candidate of pedagogical sciences senior lecturer, St. Petersburg Academy of the Investigative Committee of the Russian Federation*

#### **Annotation**

Currently, the physical culture and healthy lifestyles (HLS) are a type of human activity. Physical education has a direct impact on human relationships within society, forms a person as a person. Parenting with a physical type, as well as sports activities, are considered as the means of a healthy lifestyle. They carry out the development of comprehensive and harmonious qualitative personality characteristics.

The organization of educational activities in educational institutions of higher education nowadays often has a negative impact on the health of students. A statistical study of the results of annual medical examinations of students revealed that up to 60% of students have various chronic diseases of the musculoskeletal system, diseases of the visual organs, neuropsychiatric disorders and allergic diseases, which classifies them as a preparatory and special medical group. Taking into account the requirements of the federal state educational standards of the third generation, where the elective study of the discipline "Physical Education" is given up to four-fifths of school time, the physical activity of this category of students is reduced to a minimum, which leads to the aggravation of acquired chronic diseases, as well as the growth of such diseases as obesity. Up to one third of the surveyed young men have limitations of fitness for service in the Armed Forces of the Russian Federation. The reasons for the deterioration of the health of young people can also include the prevalence of smoking, drinking alcohol and drugs among young people. They associate their leisure and leisure time with visiting cafes, bars, etc. All this speaks of a low level of culture of youth health, of an irresponsible attitude to their health. Therefore, physical culture should be considered as an important tool in the process of physical education of students, in the formation of their healthy lifestyle, recreation and leisure, restoration of physical and spiritual strength. The article substantiates the model of the formation of a healthy lifestyle of students in the process of physical education. For this, an analysis of the problem of shaping the needs of students in a healthy lifestyle was carried out, factors hampering and contributing to the formation of their need for a healthy lifestyle were systematized, organizational and pedagogical support of the formation of students' need for a healthy lifestyle was experimentally verified. As a result of the pedagogical impact, the students formed: the ideas about the system of preserving health, the need for physical culture, as well as the individual inner health of the culture preserved through the development of an individual way of a healthy lifestyle, the motivation for a healthy life, the needs for self-education of personal qualities by means of physical culture; the identified priorities in their individual lifestyle.

**Keywords:** healthy lifestyle, motor skills, motor mode, bad habits, tempering procedures, physical education.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Ознакомление обучающихся с основами здорового образа жизни, воспитание у них привычек и потребностей в здоровом образе жизни представляет серьезную социально-педагогическую проблему, предопределенную комплексом социальных, культурных, экономических биологических и медицинских факторов [4]. Выработка потребности у обучающихся в здоровом образе жизни требуется для их будущей профессиональной деятельности. Необходимо, чтобы в процессе учебы в образовательной организации он осознанно подошел к важности и полезности регулярных физических тренировок, получил не только квалификацию в области своей дальнейшей деятельности, но стал человеком, обладающим широким арсеналом средств восстановления организма, после напряжённой профессиональной деятельности. Разработка вариантов эффективного решения данной проблемы приобретает на современном этапе огромное значение.

#### **МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

В рамках решения данной проблемы нами была разработана примерная модель формирования элементов здорового образа жизни, ориентированная на постепенном накоплении студентами необходимых знаний по основам здорового образа жизни. В процессе реализации предложенной модели студенты знакомились с основами организации

самостоятельной физической тренировки, основными правилами личной гигиены, контроля за своим физическим состоянием, способами профилактики заболеваний, влиянием вредных привычек на организм человека. Она реализовывалась нами в процессе обучения.

Исходя из результатов исследований и анализа психолого-педагогической литературы, нами определены пять взаимосвязанных этапов: 1 этап – 1 семестр обучения; 2 этап – 2 семестр обучения; 3 этап – 3 семестр; 4 этап – 4 семестр; 5 этап – 5-6 семестры.

На первом этапе формирования здорового образа жизни происходит формирование у студентов представлений о системе сохранения здоровья. На втором этапе у обучающихся формировались потребности к занятиям физической культурой, а также индивидуальной внутренней здоровьесберегающей культуры посредством освоения индивидуального способа здорового образа жизни [5]. На третьем этапе работы формировалась мотивация на здоровую жизнь. Четвёртый этап характеризовался формированием у обучающихся потребностей в самовоспитании личностных качеств средствами физической культуры [2]. Студентам предоставлялась возможность проявить свои творческие способности при организации оздоровительной двигательной активности. В течение пятого этапа студенты определялись в своём индивидуальном образе жизни. Они находили свои нравственные идеалы, определялись со своими социальными ценностями, находили жизненное призвание. Всё это способствовало лучшему усвоению знаний, развитию умений и навыков в выполнении физкультурно-оздоровительных мероприятий, формированию личных убеждений и внутренней потребности в здоровом образе жизни.

Результаты экспериментальной работы свидетельствуют, что использование разработанной программы формирования элементов здорового образа жизни студентов, в процессе занятий физической культурой позволило сформировать у студентов экспериментальной группы компоненты здорового образа жизни на более качественном уровне относительно контрольной. Динамика изменений критериев аксиологического компонента здорового образа жизни исследовании представлена в таблицы 1-2 и 3. Данные, приведённые в таблице 1, доказывают, что студенты экспериментальной группы значительно реже употребляют спиртные напитки.

Таблица 1 – Динамика отношения студентов (%) к спиртным напиткам

Употребление студентами спиртных напитков	1 курс		2 курс		3 курс	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Употребляют по праздничным дням	10,0	17,5	47,5	27,5	30,0	47,5
Употребляют по выходным	2,5	2,5	30,0	12,5	60,0	15,0
Употребляют редко (от случая к случаю)	75,0	65,0	22,5	57,5	10,0	37,5
Не употребляют вообще	12,5	15,0	-	2,5	-	-

Это стало возможным в результате проведения разъяснительной работы среди студентов экспериментальной группы о вреде алкоголя, с акцентом на активный отдых как альтернативное средство интересного проведения времени. В результате проведения профилактических мероприятий по разъяснению негативного влияния курения на организм человека был отмечен отказ студентов экспериментальной группы от курения (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика отношения студентов (%) к курению

Отношение студентов к курению	Абитуриенты		Окончание 1 курса		Окончание 2 курса		Окончание 3 курса	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Не курят	65,0	55,0	52,5	47,5	40,0	55,0	30,0	57,5
Бросило курить	-	-	-	-	2,5	12,5	2,5	2,5
Начали курить	-	-	12,5	7,5	15,0	5,0	12,5	5,0
Активно курят	35,0	45,0	47,5	65,0	60,0	45,0	95,0	42,5

Также, полученные экспериментальные данные позволили выявить способность студентов экспериментальной группы организовывать свою двигательную активность на более качественном уровне, нежели чем в контрольной (таблица 3).

Таблица 3 – Динамика самостоятельной двигательной активности студентов (%)

Выполняемые мероприятия	1 курс		2 курс		3 курс	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Систематическое, самостоятельное выполнение УФЗ	55	60	35	57,5	12,5	52,5
Организация самостоятельной двигательной активности	77,5	80	60	77,5	27,5	75
Использование активных форм отдыха	55	60	47,5	62,5	32,5	67,5

Воспитание двигательных качеств осуществлялось в соответствии с задачами этапов разработанной нами программы по формированию элементов здорового образа жизни студентов в процессе занятий физической культурой. Представленные в таблице 4, 5 данные свидетельствуют о более успешном развитии двигательной подготовленности студентов экспериментальной группы под воздействием средств, реализованных в нашей программе. Результаты педагогического эксперимента доказывают, что в экспериментальной группе по отношению к контрольной, проявились не все показатели физического развития. В большей степени произошло развитие жизненной ёмкости лёгких как результат систематического выполнения упражнений анаэробного характера.

Таблица 4 – Показатели физического развития студентов на первом и пятом этапах формирования элементов ЗОЖ ( $\bar{x} \pm m$ )

Показатели	Группы	На начало первого этапа	На окончание пятого этапа	Достоверность			
				На начало 1-го этапа		На окончание 5-го этапа	
				t	p	t	p
Рост, см	КГ	175,6±1,81	176,8±1,86	0,28	P>0,05	0,19	P>0,05
	ЭГ	174,9±1,79	176,3±1,84				
Вес, кг	КГ	64,1±2,77	69,4±1,85	0,44	P>0,05	0,48	P>0,05
	ЭГ	65,8±2,64	70,6±1,72				
ЖЕЛ, литр	КГ	3,17±0,09	3,64±0,06	0,15	P>0,05	2,3	P<0,05
	ЭГ	3,15±0,10	3,82±0,05				
Динамометрия правой кисти, кг	КГ	42,14±2,21	49,69±1,85	0,67	P>0,05	2,05	P<0,05
	ЭГ	44,3±2,28	54,9±1,74				
Динамометрия левой кисти, кг	КГ	38,4±2,3	46,1±1,96	0,91	P>0,05	2,15	P<0,05
	ЭГ	41,3±2,2	51,8±1,79				

Анализ полученных данных в результате тестирования двигательной подготовленности позволяет заключить, что студенты экспериментальной группы, осознав зависимость здоровья и двигательной активности, продолжали на старших курсах обучения выполнять физические упражнения с оздоровительной направленностью [3].

Таблица 5 – Показатели двигательной подготовленности студентов на этапах исследования ( $\bar{x} \pm m$ )

Показатели	На начало первого этапа		На окончание третьего этапа		На окончание пятого этапа	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Ловкость. Упражнения на гимна. снарядах (бал.)	3,13±0,13	3,1±0,13	3,6±0,17	4,1±0,12	3,45±1,14	4,0±0,13
Сила. Подтягивание на перекладине (кол. раз)	10,6±0,7	10,7±0,6	16,68±0,48	18,48±0,68	16,25±0,13	17,9±0,65
Быстрота. Бег 100 м (сек.)	14,8±0,05	14,9±0,05	14,1±0,03	13,9±0,04	14,3±0,06	13,96±0,05
Выносливость. Бег 3 км (сек.)	771±4,09	776±4,11	734±4,2	719±5,2	738±4,2	721±4,8

Сформированность информационного компонента представлена в таблице 6.

Данные результаты получены благодаря поэтапному накоплению знаний по разделам здорового образа жизни в процессе подготовительной части занятия по физической подготовке и закреплению полученных знаний практическими навыками и умениями в основной и заключительной частях занятия.

Результаты экспертной оценки проявления творческого компонента здорового образа жизни представлены в таблице 7.

Таблица 6 – Показатели овладения знаниями (в баллах) студентами по разделам ЗОЖ в начале и при окончании опытно-педагогической работы

Разделы знаний по ЗОЖ	Начало 1-го этапа (80 чел.)		Окончание 5-го этапа (80 чел.)		Достоверность	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	Начало 1-го этапа	Окончание 5-го этапа
Значение соблюдения положений ЗОЖ для человека	2,8±0,38	2,9±0,35	3,7±0,29	4,5±0,19	p>0,05	p<0,05
Знание основ ЗОЖ	2,3±0,33	2,2±0,26	2,8±0,35	4,6±0,17	p>0,05	p<0,05
Знание требований к организации самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительными упражнениями и методики развития физических качеств	2,6±0,42	2,7±0,26	3,7±0,33	4,8±0,19	p>0,05	p<0,05
Знание элементов релаксации, ауто-тренинга и психологической саморегуляции	2,3±0,36	2,4±0,40	3,4±0,31	4,4±0,21	p>0,05	p<0,05
Знание основ профилактики профессиональных заболеваний	2,2±0,41	2,1±0,45	2,9±0,36	4,5±0,17	p>0,05	p<0,05

Таблица 7 – Динамика проявления уровней сформированности творческого компонента ЗОЖ у студентов (%)

Уровни	Группы	Этапы формирования элементов ЗОЖ		
		1 этап	3 этап	5 этап
Низкий	Контрольная	82,5	52,5	12,5
	Экспериментальная	85,0	30,0	-
Средний	Контрольная	17,5	47,5	77,5
	Экспериментальная	15,0	32,5	70,0
Высокий	Контрольная	-	-	10,0
	Экспериментальная	-	12,5	30,0

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследование уровня информированности студентов по вопросам ведения ЗОЖ показало явно недостаточную степень информированности, отсутствие системных знаний и невозможность их применения на практике. В процессе исследования были выявлены основные функции здорового образа жизни, которые позволяют шире представить его роль и место в системе общественных явлений. Основными функциями здорового образа жизни студентов в процессе занятий по физической культуре являются: образовательная, рекреативная и оздоровительная, коммуникативная, формирующая и информационная.

Разработанная программа формирования элементов здорового образа жизни наиболее рационально реализуется путём поэтапного накопления студентами знаний, навыков и умений здорового образа жизни с учётом удовлетворения их потребности в двигательной активности.

## ВЫВОДЫ

Приведенные выше данные ярко свидетельствуют о большой эффективности применения разработанной нами программы и методики формирования элементов здорового образа жизни в процессе занятий физической культурой и позволяют утверждать, что формирование потребности у обучающихся в здоровом образе жизни – целенаправленно управляемый процесс, осуществляемый при помощи подбора определенных педагогических воздействий, включающих в себя обязательное и поэтапное формирование углубленных теоретических знаний студентов по данной проблематике.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Астафьев, К.А. Индивидуализация процесса развития физических качеств у курсантов образовательных учреждений ФСИН России / К.А. Астафьев, Р.А. Гниломедов, Р.А. Солоницин // Вестник Воронежского института ФСИН России. – 2017. – № 1. – С. 208-213.

2. Батури́н, А.Е. Обучение студентов самоорганизации оздоровительной физической тренировки / А.Е. Батури́н, Ю.Н. Лосев, В.Н. Коваленко // Педагогический журнал. – 2018. – Т. 8. – № 2 А. – С. 326-334.
3. Вольский, В.В. Разработка современных систем проверки и оценки физической подготовленности студентов вузов / В.В. Вольский, С.Л. Емельянцеv // Научные труды Северо-Западного института управления. – 2016. – Т. 7. – № 2 (24). – С. 21-24.
4. Иванова, С.Ю. Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Иванова Светлана Юрьевна. – Кемерово, 2008. – 27 с.
5. Лосев, Ю.Н. Изучение мотивации к занятиям физической подготовкой у студентов Санкт-Петербургской академии Следственного комитета / Ю.Н. Лосев, Г.В. Руденко, А.Е. Батури́н // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 199-203.
6. Мелешкова, Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Мелешкова Нина Александровна. – Кемерово, 2005. – 25 с.

#### REFERENCES

1. Astafev, K.A., Gnilomedov, R.A. and Solonitsin, R.A. (2017), “Individualization of the process of development of physical qualities among cadets of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia”, *Vestnik of Voronezh Institute of the Russian Federal Penitentiary Service*, No. 1, pp. 208-213.
2. Baturin, A.E., Losev, Yu.N. and Kovalenko, V.N. (2018), “Training students in self-organizing physical training”, *Pedagogical Journal*, Vol. 8, No. 2A, pp. 326-334.
3. Volsky, V.V. and Emelyantsev, V.V. (2016), “Development of modern systems for checking and assessing the physical readiness of university students”, *Scientific works of the North-Western Institute of Management*, Vol. 7, No. 2 (24), pp. 21-24.
4. Ivanova, S.Yu. (2008), *Formation of the needs of high school students in a healthy lifestyle*, dissertation, Kemerovo.
5. Losev, Yu.N., Rudenko, G.V. and Baturin, A.E. (2018), “Studying of motivation to physical training occupations at students of the Saint Petersburg Academy of Investigative Committee”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (157), pp. 199-203.
6. Meleshkova, N.A. (2005), *Formation of a healthy lifestyle for university students in the process of physical education*, dissertation, Kemerovo.

**Контактная информация:** ludasport@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 24.02.2019*

**УДК 796.912.082.2**

### **ОБУЧЕНИЕ ВЫБРОСАМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ ПАРНОГО КАТАНИЯ**

*Наталья Александровна Вольхина, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Оксана Борисовна Казакова, старший преподаватель,*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья  
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

#### **Аннотация**

В работе рассматривается вопрос обучения выбросам фигуристов-юниоров парного катания, а также поиск эффективных путей их разучивания. В результате исследования были проанализированы пространственно-временные характеристики выбросов, уровни специальной физической подготовленности спортсменов к выполнению одинарных и многооборотных элементов данной группы, что позволило разработать комплекс средств и методов, повышающих стабильность их выполнения на соревнованиях.

**Ключевые слова:** обучение выбросам, средства и методы обучения выбросам, пространственно-временные характеристики выбросов, стабильность выполнения выбросов.