

**А.А. МЕЛЬНИЧУК  
В.В. ПОНОМАРЕВ**

---

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ В  
ВУЗЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ**



Красноярск, 2013

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Сибирский государственный технологический университет»

**А.А. МЕЛЬНИЧУК**  
**В.В. ПОНОМАРЕВ**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ В  
ВУЗЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ**

Утверждено редакционно-издательским советом СибГТУ в качестве  
монографии

**Мельничук А.А., Пономарев В.В.** Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы. – Красноярск: СибГТУ, 2013. – 173 с.

В монографии раскрыты теоретические и практические основы формирования самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов вузе.

В первой главе монографии раскрывается социально-педагогический аспект взаимосвязи самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и учебного труда студентов вузе. Подробно представлено содержание состояния физкультурно-спортивной деятельности и физического здоровья студентов в вузе. Актуализируется необходимость взаимосвязи учебного труда и самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов в вузе.

Во второй главе показано теоретическое обоснование содержания вариативной программы формирования основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания. Подробно раскрывается технология формирования теоретических и практических основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов в вузе.

Монография предназначена для научных работников, преподавателей и специалистов высшей школы. Результаты можно широко использовать в практике физического воспитания студентов в вузе.

**Рецензенты:** д-р пед. наук, проф. Л.К. Сидоров  
(Красноярский государственный педагогический  
университет им. В.П. Астафьева);

к-т. пед. наук, доц. А.Н. Савчук  
(Красноярский государственный педагогический  
университет им. В.П. Астафьева).

© Мельничук А.А., Пономарев В.В., 2013

© ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет», 2013.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |            |
|---|------------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>  | <b>6</b>   |
| <b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ<br/>ФОРМИРОВАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ<br/>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА .....</b>  | <b>14</b>  |
| 1.1. Социально-биологический аспект взаимосвязи самостоятельной<br>физкультурно-спортивной деятельности и учебного труда студентов в<br>вузе.....   | 14         |
| 1.2. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность как<br>необходимое условие поддержания умственной и физической<br>работоспособности студентов в современной образовательной<br>среде.....   | 34         |
| 1.3. Теоретические и практические аспекты состояния физкультурно-<br>спортивной деятельности и физического здоровья студентов в вузе .....  | 61         |
| 1.4. Актуализация необходимости взаимосвязи учебного труда и<br>самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов<br>вуза.....   | 74         |
| <b>ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ОПЫТНО-<br/>ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ<br/>ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ<br/>САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ<br/>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО<br/>ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ .....</b> | <b>100</b> |
| 2.1. Задачи, методы и организация исследования.....   | 100        |
| 2.2. Теоретическое обоснование и разработка содержания вариативной<br>программы формирования основ самостоятельной физкультурно-спортивной<br>деятельности у студентов в процессе физического воспитания .....  | 110        |
| 2.3. Опытнo-экспериментальная проверка эффективности формирования<br>основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов<br>вуза.....  | 121        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>2.4. Теоретический и математико-статистический анализ полученных результатов опытно-экспериментальной работы.....</b> | <b>136</b> |
| <b>ВЫВОДЫ.....</b>   | <b>146</b> |
| <b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....</b>   | <b>148</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>   | <b>166</b> |

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Подготовка высококвалифицированных специалистов, сохранение и укрепление их здоровья в условиях образовательного процесса высшей школы является составной частью современной стратегии общества и государственной политики. На это нацелена государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы. В связи с этим важной задачей современной практической педагогики становится поиск новых форм и технологий укрепления и поддержания физического здоровья, профессионально-прикладной физической готовности, стимулирование самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе обучения в вузе. Сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование мотивации на занятия массовой физической культурой является необходимым условием современного образовательного процесса студентов в высшей школе (И.В. Манжелей, Е.А. Симонова, Е.А. Короткова, В.В. Пономарев, В.Г. Шилько, Л.И. Лубышева, С.А. Дорошенко, Т.В. Василистова и др.).

Характерной особенностью современной студенческой молодежи является недостаточная ответственность за личностное здоровье, распространенность различных негативных факторов риска здоровью, низкий уровень самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и др. Направленность современного процесса физического воспитания студентов в вузе должна быть переориентирована на формирование у молодежи самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности на основе интеграции учебных и внеучебных форм занятий массовыми видами спорта, а также проектирование различных фитнес-технологий для индивидуальных и самостоятельных занятий (Т.А. Мартиросова, А.Ю. Григорьев, Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич, В.И. Стручков, В.В. Пономарев, Е.М. Дворкина и др.).

В основе физкультурно-спортивной деятельности молодежи находится двигательная активность, которая является естественной потребностью гармоничного развития физиологических показателей организма человека,

сохранение и укрепление 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.Р. Лесгафт, А.А. Ухтомский, Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, М.Р. Могендович, В.В. Пономарев и др.). Ограничение двигательной активности человека в любом возрасте приводит к негативным функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности индивида.

Особое значение в настоящее время приобретает стимулирование самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза, как необходимое условие реализации индивидуального двигательного потенциала и двигательной потребности молодого организма в важный период получения высшего образования, когда продуктивность учебной деятельности невозможна без необходимой двигательной активности.

Особенностью формирования основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в вузе является недостаточная сформированность у молодых людей способности интериоризации полученных знаний и умений в процессе физического воспитания во внутренней индивидуальный компонент повседневной деятельности, в том числе на выполнение самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности в вузе.

Данные теоретические положения обусловили следующие **противоречия:**

- между необходимостью обеспечения высокого качества российского образования на основе единства и взаимосвязи умственного труда с самостоятельной физкультурно-спортивной деятельностью студенческой молодежи и недостаточной разработанностью соответствующим задачам современных педагогических подходов, технологий и инструментария для осуществления данной взаимосвязи;

- между традиционным физическим воспитанием студентов в вузе и необходимостью организации данного педагогического процесса на основе учета и реализации индивидуальной двигательной активности студенческой молодежи, как гуманитарной составляющей профессионально-личностного компонента в период получения высшего образования;

- между необходимостью стимулирования самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза как необходимое условие реализации индивидуального двигательного потенциала молодежи и поддержанием умственной работоспособности и недостаточной сформированностью у студентов вуза гуманитарных знаний и умений перевода внешне актуализированных ценностей (необходимость физкультурно-спортивной деятельности в вузе) во внутренний компонент отдельного индивида (самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность).

На фоне данных противоречий обозначилась **проблема**, которая заключается в поиске и разработке современного программно-методического обеспечения формирования основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студенческой молодежи в процессе обучения в вузе и в повседневной жизнедеятельности, что и определило тему нашего исследования: «Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы».

Методологической основой и теоретической базой исследования стали: современные данные о физическом воспитании и состоянии здоровья студенческой молодежи (Г.Л. Апанасенко, В.А. Ананьев, А.А. Кокшаров, Г.Н. Гончарова, А.В. Жарова, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская, О.Н. Московченко, Ж.Б. Сафонова, Г.Н. Светличная и др.); современные педагогические технологии и формы стимулирования физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза (В.К. Бальсевич, И.В. Манжелей, Л.И. Лубышева, В.В. Пономарев, В.Г. Шилько, С.А. Дорошенко, А.Ю. Григорьев и др.); современные представления о двигательной потребности и двигательной активности человека (Н.А. Фомин,



Ю.Н. Вавилов, Л.К. Сидоров, Е.П. Ильин, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, А.В. Царик, П.К. Анохин, В.С. Фарфель, В.К. Бальсевич, М.Р. Могендович, И.А. Аршавский, Р.М. Баевский и др.).

### **Научная новизна исследования:**

1. Разработано, структурировано и обосновано педагогическое обеспечение формирования основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов вуза: биологические (биологически обусловленная двигательная потребность человеческого организма, реализуется через организованную физкультурно-спортивную деятельность); социальные (формирование мотивации у студентов на самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность, как необходимую гуманитарную составляющую общепрофессионального становления молодежи в вузе); образовательные (формирование у студентов в процессе физического воспитания теоретической и практической готовности выполнения самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности), а также ее контроль и коррекция.

2. Разработано содержание вариативной программы формирования основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания, включающее следующие разделы: теоретическое и практическое обеспечение учебного процесса, а также диагностики сформированности у студентов основ к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

3. Разработана педагогическая технология поэтапного формирования основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в годичном цикле.

4. Определены и сгруппированы критерии оценки и контроля уровня сформированности самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в вузе.

### **Теоретическая значимость исследования заключается:**

- в обосновании педагогического обеспечения формирования основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов вуза;

- в обосновании содержания вариативной программы формирования основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе;

- в раскрытии сущности и содержания понятий: «самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов вуза» и «основы самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза»;

- теоретическом обосновании содержания базовых критериев оценки и контроля самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза;

- в доказательстве необходимости взаимосвязи самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и учебного труда у студентов, как базового условия сохранения и поддержания физического здоровья и продуктивного учебного труда в процессе профессионального становления в вузе.

Вышеуказанные, разработанные научно-теоретические положения расширяют содержание теории и методики физического воспитания студенческой молодежи, направленных на актуализацию самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов в вузовской среде.

**Практическая значимость исследования заключается в разработке:**

- вариативной программы формирования основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе;

- структуры и содержания педагогической технологии поэтапного формирования самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в годичном цикле в процессе физического воспитания;

- методики контроля и коррекции самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в вузе.

Результаты работы также можно активно использовать при разработке различных программ, учебных пособий и методических рекомендаций, направленных на активизацию самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в вузе.

**В процессе работы были сформулированы следующие базовые научно-методические положения:**

Современный процесс обучения в вузе предъявляет высокие требования не только к учебной деятельности, но и готовности студенческой молодежи выдерживать высокие психофизические нагрузки. Интенсификация учебного труда за счет новых образовательных технологий постепенно оказывает негативное психофизическое воздействие на молодой и еще формирующийся организм студентов, что приводит впоследствии к его перезагрузке, различным заболеваниям, а значит и снижению продуктивности учебного труда. Для предупреждения данных негативных последствий, а также укрепления и поддержания психофизического здоровья и физической подготовленности необходимо всячески стимулировать самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность молодежи, как необходимого условия реализации индивидуального двигательного потенциала, биологической потребности в движении, а также снижения психофизических перегрузок в важный период социального становления и приобретения профессионального образования студентов в вузе.

Для формирования основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов вуза необходимо следующее организационно-педагогическое обеспечение:

1. Вариативная программа, направленная на формирование основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе, и включающая следующие учебно-практические разделы: учебный (программный материал организации процесса физического воспитания студентов вуза на основе современных фитнес-технологий в первой половине дня); спортивно-массовый (материал, направленный на организацию спортивно-массовой и оздоровительной работы среди молодежи во второй половине дня через различные организационные формы: спортивные секции, группы «здоровья», Универсиады, клубы по спортивным интересам, конкурсы, слеты, фестивали и др.); индивидуально-самостоятельный (материал, направленный на

формирование теоретических знаний и практических умений самостоятельных занятий и тренировок, направленных на повышение и поддержание физической подготовленности и общего состояния здоровья в домашних условиях и на каникулах).

2. Педагогическая технология поэтапного формирования основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов, включающая: образовательно-оздоровительный (первая половина дня); спортивно-массовый (вторая половина дня) и индивидуально-самостоятельный (занятия физической культурой и спортом в домашних условиях, на природе, на каникулах и т.д.). Данная технология позволяет последовательно и дифференцированно повышать и поддерживать самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность на первых-третьих курсах. На первом курсе выявляется общий уровень самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, по результатам которого разрабатываются организационно-педагогические мероприятия по стимулированию самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности молодежи на последующих старших курсах и способствуют активизации студентов на индивидуальные и самостоятельные занятия массовыми видами спорта.

3. Диагностика сформированности самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза, включающая следующие блоки критериев: *физический* (ФП) - оценка уровня физической подготовленности: бег на 100 метров (юноши и девушки), бег на 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши), прыжок в длину с места (юноши и девушки), поднимание туловища из положения лежа за одну минуту (девушки), подтягивание на высокой перекладине (юноши); участие в *спортивно-массовых мероприятиях* (общее количество участия студентов в различных соревнованиях, проводимых в вузе, на уровне учебной группы, факультета, а также общеуниверситетском уровне); количество *времени, затрачиваемое на занятия физической культурой и спортом* (академические занятия, занятия в массовых спортивных секциях, самостоятельные занятия в домашних