

¹**В. А. Торопов**, д-р пед. наук, профессор, ²**И. С. Базаров**, ³**В. И. Дудчик**, доцент,
³**Г. Г. Волошин**

¹Учреждение образования «Санкт – Петербургский университет МВД России», Санкт – Петербург, Российская Федерация, toropov.v.a@yandex.ru

²Учреждение образования «Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова», Санкт-Петербург, Российская Федерация, dok055@yandex.ru

³Учреждение образования «Санкт – Петербургский университет МВД России», Санкт – Петербург, Российская Федерация, fppe@yandex.ru

ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ИЗЛОЖЕННЫЕ В ПРОГРАММАХ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В законодательных документах Российской Федерации физическая культура является одной из основных дисциплин высшего гуманитарного образования. Содержание Федеральной программы по физической культуре для образовательных учреждений высшего образования Российской Федерации, ее структура, выделение основных направлений, определяют принципы государственной политики в образовательном профессиональном пространстве.

Цель исследования. Таким образом, проблема повышения уровня физической подготовленности обучающихся в процессе занятий по физической культуре, легла в основу научных изысканий по данному предмету. Результаты, полученные в процессе экспериментальных исследований по различным специальностям подтверждают возможность положительного переноса физических качеств и двигательных навыков, развитых средствами физической культуры на их профессионально-прикладную деятельность.

Материалы и методы исследования. В научных работах многих исследователей определено значение физических качеств и двигательных навыков в ускоренном обучении специалистов и формировании надежности в их работе по учебно-практической и прикладной деятельности.

Реформы, проводимые в высшем, среднем профессиональном образовании повысили требования к двигательной деятельности молодого поколения, за счёт высокой интенсивности мышечных напряжений и гибкостью двигательных навыков, которые лежат в основе выполнения прикладных приемов и действий.

Хотя средства и методы физического обучения, способствующие повышению уровня прикладной направленности занимающихся далеко не полны. Известно, какую важную роль в двигательной активности человека играет подвижность в суставах, она способствует повышению уровня физического развития, подготовленности к производительному труду и росту спортивного мастерства.

Подвижность в суставах (гибкость) - это способность человеческого тела выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой. Такого мнения придерживаются Курамшин Ю. Ф. (2004), Н.Г. Озолин (1987), Тер-Ованесян А. А. и др. [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Однако, в имеющихся программных материалах, научных исследованиях недостаточно данных о влиянии подвижности в суставах на развитие физических качеств и выполнение учебных нормативов. Имеется ли зависимость состояния подвижности в суставах от соматотипов и типов высшей нервной деятельности. Решение этих вопросов не нашло отражения в учебных программах высших и средних специальных учебных заведений.

Необходимо подчеркнуть, что проблема развития подвижности в суставах недостаточно полно раскрыта в дидактическом материале по физической культуре в образовательных учреждениях высшего образования Российской Федерации.

В программе Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования в разделе «Физическая культура» отмечается, «...что на учебно-тренировочных занятиях предусматривается совершенствование ранее изученных упражнений с целью развития физических качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости».

В программе Санкт-Петербургского государственного университета в разделе «Физическая культура» дублируется абзац федеральной программы по развитию физических качеств, но в упражнениях по оценке состояния подвижности в суставах обучающихся авторы предлагают следующее упражнение на гибкость.

Наклон вперед. Упражнение выполняется без обуви. Перед его выполнением необходимо провести легкую разминку. Сесть на пол, (линейка длиной 30см расположена на скамейке параллельно полу и перпендикулярно сидению скамейки: ее " ноль" находится на уровне стоп) развести ступни ног на 15-20 см и упереть их в гимнастическую скамейку, положенную на бок. Сделать наклон вперед не сгибая колени, дотянуться руками и коснуться пальцами рук линейки. Удерживать наклон 3 сек. Если пальцы не достают уровня ступней, то результат получается со знаком "-". В зачет идет лучшая из трех попыток. Это единственное упражнение и оно определяет только гибкость позвоночника, а другие суставы остаются без внимания.

Хотя в теории и практике физической культуры и спорта эта проблема недостаточно изучена. В учебных программах не указываются средства, методы и отсутствуют рекомендации по развитию рассматриваемого качества. Анализ законодательных, инструктивных, программных документов по рассматриваемой дисциплине и Федерального закона " О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) [9] и исследования особенностей учебно-тренировочного процесса обучающихся в образовательных учреждениях высшего образования Российской Федерации подчеркивают, что для развития ловкости, подвижности в суставах недостаточно упражнений, а в программах по физической культуре даются упражнения в основном на развитие силы, быстроты и выносливости [1, 2, 3, 4].

Результаты исследования. Исходя из выше сказанного, для специалистов по физической культуре наибольший интерес выражает проблема развития физических качеств на фоне целенаправленного развития подвижности в суставах. Для этого необходимо изучить требования к прохождению курса по физической культуре, при высокой его организации и проведении регулярных занятий по этой дисциплине.

С этой целью, руководствуясь Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по учебной дисциплине «Физическая культура» мы уточнили требования к организации физического воспитания в образовательных учреждениях высшего образования Российской Федерации. Это следующие:

- знать законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально - биологические основы. Функции физической культуры и спорта в современном обществе, а также изучение физической культуры личности;

- особенности использования упражнений по физической культуре с целью повышения работоспособности; основы здорового образа жизни студента; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; развитие и совершенствование физических качеств в сочетании с целенаправленным развитием подвижности в суставах;

- элективный подход обучающихся в педагогической системе физического воспитания;

- роль и значение профессионально - прикладной физической подготовки обучающихся. Научиться самостоятельно заниматься физической культурой и уметь контролировать состояние своего организма.

Исходя из этого, каждый студент может определить для себя требования к знаниям и умениям по завершению курса обучения по данной дисциплине:

- понимать роль и значение физической культуры в развитии, совершенствовании гражданина своей страны;

- знать основы физической культуры и здорового образа жизни. Использовать умения и навыки для сохранения и укрепления здоровья;

- использовать свою физическую подготовленность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, с целью выполнения личных жизненных и профессиональных задач.

Рассмотрев и проанализировав содержание учебных программ, руководящих документов по физической культуре мы определили недостаточную научно - теоретическую обоснованность выполнения упражнений для целенаправленного развития подвижности в суставах в процессе занятий по физической культуре [7].

В заключении следует отметить, что подвижность в суставах (гибкость) в теории и практике физической культуры является одним из составных компонентов физического развития, а также уровня физической подготовленности обучающихся. Она является тем необходимым фоном, который способствует совершенствованию как основных (сила, быстрота, выносливость, ловкость), так и специальных физических качеств. Этот вывод подтверждают результаты экспериментального исследования. [6]. Содержанием данной статьи необходимо руководствоваться всем специалистам по физической культуре при подготовке к занятиям по данному разделу.

Список использованных источников

1. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры/ Ю. Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004. –С.182-190 с.
2. Озолин Н.Г. О компонентах спортивной подготовленности / Н.Г. Озолин// Теория и практика физ. Культуры. – 1986. - №4.- С. 46-49
3. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости/ Б.В. Сермеев - М.: Ф и С, 1970. – 61 с.
4. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания/ А.А. Тер-Ованесян - М.: Ф и С, 1978. – 203 с.
5. Торопов В.А. «Взгляды исследователей на роль и значение подвижности в суставах в структуре двигательной деятельности человека» / В.А. Торопов Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур: науч. рец. журн. (ч. 2). - № 3(30). – СПб: ВИФК, 2015. – 300 с.
6. Торопов В.А., Кудин В.А., Ушенин А.И., Куликов М.Л. и др. Физическая подготовка/ В.А. Торопов, В.А. Кудин, А.И. Ушенин, М.Л. Куликов – СПб: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. – С.136-138.
7. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ