

Автор: Харламов А.В.,

студент

2 курс, направление «Информационная безопасность»

Институт связи и телекоммуникаций

Научный руководитель: Курбатова Т.К.,

Старший преподаватель по

Физической культуре

Самарский институт связи и телекоммуникаций

Россия, г. Самара

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К САМООРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация:** Статья посвящена разбору уровня подготовленности студентов к самоорганизации ЗОЖ. В статье представлены методы физической культуры, способствующие формированию способности к самоорганизации студентов.*

***Ключевые слова:** условия жизни студентов, самоорганизация, самоуправление, методы физической культуры, саморегуляция, саморазвитие.*

***Annotation:** The article is devoted to the analysis of the level of readiness of students for self-organization of healthy lifestyle. The article presents methods of physical culture that contribute to the formation of students' ability to self-organize.*

***Key words:** living conditions of students, self-organization, self-management, methods of physical culture, self-regulation, self-development.*

В наше время к студентам предъявляются высокие требования, обусловленные потребностью общества в высококвалифицированных специалистах с высокой физической подготовкой, самоорганизацией собственной жизни в быстро меняющихся социально-экономических условиях.

С переходом на государственный образовательный стандарт были определены категории межпредметных умений, которые должны формироваться в процессе обучения. Так, дисциплина «Физическая культура» участвует в создании группы универсальных умений «Самоорганизация и саморазвитие» и призывает к формированию универсального умения (УК 7) – «Способен поддерживать уровень физической подготовленности». "заниматься самостоятельной общественной и профессиональной деятельностью с гарантией. Однако стоит отметить, что физическая культура, связанная, в том числе, с формированием потребности в самостоятельном физическом воспитании, направлена на развитие учащегося. В этом духе особое значение приобретают вопросы самоорганизации и саморазвития.

Самоорганизация студенческой жизни всегда была в центре внимания исследователей. Несмотря на многочисленные попытки определить термин «самоорганизация», мы исходим из предложенного Котовой С.С. «Самоорганизация - это деятельность обучающегося, мотивированная и направляемая целями самоуправления и саморегуляции его профессионально значимой учебной работы, реализуемая через систему интеллектуальной деятельности, направленную на решение задач самостоятельной рациональной организации своего образования."

В процессе адаптации студента к среде вуза он развивается и взаимодействует с этой средой, тем самым выстраивая конструкты и модели поведения, повышающие механизмы приспособления студента к изменяющимся условиям в целом. Умение организовать свое время и

распределить нагрузку становится неотъемлемой частью успешной корректировки.

Многочисленные исследования позволяют выявить основные проблемы студентов, связанные с вопросом самоорганизации. Среди них: нехватка свободного времени, ненормированный рабочий день, трудности перехода на полуторачасовые занятия, трудности во взаимодействии с учебной группой и учителями.

Опросы подтверждают данные исследований и выявляют причины происходящего. Результаты опроса показали, что первокурсники, вчерашние студенты, практически не имеют опыта организации времени. Обучение в школе, подготовка к ЕГЭ, наличие нескольких репетиторов не позволяли учащимся в полной мере координировать свое время. При этом накладывались психофизиологические факторы: нервно-психические перегрузки, тревога, бессонница, головные боли, перегрузки и др. Согласно опросу, никто не следил за распорядком дня, фиксировалось только время, проведенное на уроках в школе и у репетиторов. Было тяжело выполнять домашнее задание. У большей части студентов были проблемы, связанные с организацией сна и приема пищи: «заснул за столом», «не ложился спать до двух часов ночи», «кушаю один раз в день» и т.д.). Физическая активность вчерашних студентов ограничивалась короткими прогулками, посещением тренажерных залов, выездом на природу и т. п., но некоторые первокурсники с трудом вспоминали, как и где они отдыхали в течение учебного года. Сдача ЕГЭ, поступление в вуз – дополнительный стресс, особенно для студентов, претендующих на бюджетные места. Кратковременный отдых перед занятиями не привел к должному восстановлению. Многие отмечали, что в этот период они «наконец-то выспались», «немного отдохнули на море» и т. д.

Так, в ходе опроса было установлено, что у студентов нет опыта организации своего времени, у них нет сна, режима питания и всего дня в целом. Слабая двигательная активность, недостаточный отдых, некоторые

студенты посещали университетские лекции в состоянии неполного выздоровления.

Арсенал методов и форм физического воспитания позволяет оказывать необходимую помощь в вопросах самоорганизации студентов. Анализ их текущего распорядка дня вместе со студентами позволит выявить проблемные моменты, найти пути решения проблем. Опыт показывает, что подготовка комплекса утренней гимнастики в условиях небольшого общежития вызывает серьезные вопросы, в этом смысле мы предлагаем учащимся подготовиться и размяться на небольшой площадке в рамках физкультуры, что позволяет создавать отдельные комплексы упражнений для утренней зарядки. Важно, чтобы обучающийся, готовящийся к проведению разминки, осознавал смысл каждого упражнения и мог объяснить свой выбор, а при организации разминки - дать указания другим участникам. Разминка может содержать и тематический аспект, например, дыхательные упражнения по методике К.П. Бутейко или А.Н. Стрельниковой, что позволяет вовлечь студентов в процесс профилактики заболеваний органов дыхания. Проведение разминки помогает студенту получить опыт самоорганизации и организации других, способствует созданию знаний на практической основе для поддержания своего здоровья.

Установление и, прежде всего, соблюдение правильного режима дня оказывает существенное влияние на развитие волевых качеств школьника, развивает умение самостоятельно управлять своей жизнью, позволяет согласовывать свою деятельность в учебное и внеучебное время, формировать стильную личность. жизни.

Приобщение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой достигается путем установления «профиля их физических качеств» применительно к будущей профессиональной деятельности, что «обеспечивается прикладной специализированной спортивной подготовкой, включающей средства и методы, соответствующие особенностям избранного 1. профессиональная деятельность».

В профессиональной подготовке студента важное место отводится его физическому развитию и саморазвитию. В связи с этим в вузах проводятся срезы физической подготовленности студентов. Наличие достаточного количества методик определения физической подготовленности позволяет говорить о значении таких процедур, однако мы согласны с тем, что «процесс составления большинства методик довольно сложно и долго, зачастую у рядового преподавателя вуза нет ни времени, ни возможности этим заниматься, поэтому чаще всего используются методы составления тестов из различных контрольных упражнений.

Использование методики оценки физической подготовленности «К2» показало, что составление индивидуального «Колеса оценки физических качеств» заставляет студентов задуматься и обратить внимание на совершенствование более развитых качеств и в дальнейшем с пониманием работать в развитие «отсталых» физических качеств. Визуализация состояния развития физических качеств является мощным средством развития и саморазвития студента.

Переориентируя метод «К2» на профессиональную сферу ученика, преподаватель не только пытается раскрыть потенциал ученика, но и способствует развитию его аналитических способностей, которые позволяют ученикам решать возможные проблемные ситуации и принимать адекватные решения в повседневной жизни и занятии для удовлетворения деятельности. Деятельность без ущерба для здоровья.

Способность к самоорганизации и саморазвитию является материализацией внутренней практической деятельности человека, залогом удовлетворенности жизнью, профессиональной деятельностью и собой. И в этом смысле, понимая важность здоровья и учитывая множество неблагоприятных факторов, педагог стремится направить ученика, выстроить вместе с ним вектор индивидуального физического развития для его дальнейшего саморазвития.

Литература:

1. Котова, С.С. Самоорганизация учебно-профессиональной деятельности студентов: монография / С. С. Котова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2012. 208 с.

2. Попович, А.П. Физическое воспитание как средство профессиональной подготовки и карьерного роста современного студента: учеб. пособие / А.П. Попович, Г.И. Мехович, О.В. Прохорова; [науч. ред. Е.С. Набойченко]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018. — 92 с.