

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.ygrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

УДК 796

РЕАЛИЗАЦИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В РЭУ ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА

Кондратьев Павел Александрович

Kondratev.PA@rea.ru

Куликова Мария Юрьевна

k.maria.y@mail.ru

Комарова Анастасия Сергеевна

komarova.ans@gmail.com

Российский Экономический Университет имени Георгия Валентиновича Плеханова, Москва

Аннотация

Данная статья содержит информацию о проведении занятий по физической культуре в Российском Экономическом Университете имени Г.В. Плеханова у групп студентов 1-5 курсов. Цель исследования - рассмотрение проблемы реализации занятий по физической культуре в ВУЗе. Задачами настоящей работы являются изучения влияния спортивных упражнений на организм, анализ проведения занятий, а также определение отношения студентов к элективным дисциплинам. Впервые среди студентов РЭУ был проведен опрос на установление качества оказываемых в ВУЗе спортивных учебных и дополнительных услуг.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, элективные дисциплины, студенты, РЭУ им. Г.В.

Плеханова, упражнения.

Введение. Ни для кого не секрет, что физическая культура и спорт имеют невероятно важное значение в нашей повседневной жизни. Регулярные физические нагрузки повышают выносливость человека, обеспечивают крепким иммунитетом и отменным здоровьем. Каждый из нас может самостоятельно проанализировать и оценить, насколько полезны спортивные нагрузки для нашего организма. Физкультура во всестороннем развитии человека играет далеко не последнюю роль, поэтому даже государство в наши дни обращает особое внимание на уровень физического развития и осведомленность о пользе физических нагрузок своих граждан. Что же подразумевается под понятием всестороннего развития? Это получение человеком достаточных знаний и умений во всех областях деятельности. Такой человек уделяет большое внимание не только своему умственному развитию и нравственному воспитанию, но также и не забывает про необходимые для поддержания в

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiye.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

отличном состоянии своего тела и здоровья спортивные нагрузки. Ведь каждый знает, что в здоровом теле - здоровый дух.

Многие студенты, приходя в высшее учебное заведение, полагают, что на данном уровне обучения у них не будет такой дисциплины как физическая культура. Напротив, в ВУЗах реализация элективных дисциплин сделана намного лучше, так как есть возможность использования более широкого перечня всевозможных приспособлений, начиная канатами и шведскими стенками, который есть почти в каждой школе, заканчивая тренажерным залом, бассейном и оборудованным боксерским рингом.

Физкультура является одной из главных составляющих здорового образа жизни, который представляет собой определенный образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, поддержание физической формы, укрепление организма и профилактике болезней. Это огромный комплекс элементов, состоящий не только в выборе правильных физических нагрузок, в равной степени воздействующих на все части тела, но также и в правильном питании с соответствующим требованиям организма балансом БЖУ и витаминов, правильном восприятии окружающего мира с минимизацией воздействия стрессовых ситуаций, а также в поддержании гигиены и нормального продолжительного сна.

Все данные элементы в основном контролируются человеком самостоятельно, но в условиях высшего образования, студенты порой не имеют возможности уделять много времени на свое здоровье: они плохо спят, мало занимаются физической культурой и перекусывают в ближайших к ВУЗу заведениях быстрого питания. Поэтому задача высших учебных заведений в том, чтобы поддерживать здоровье своих студентов.

Регулировать студенческий рацион не получится из-за того, что у каждого есть свои предпочтения, противопоказания и аллергические реакции на продукцию, к тому же слишком затратно осуществлять выдачу полезной еды круглый день из-за разнообразия расписаний учебного процесса. Сон очень сложно регулировать, так как даже позднее начало учебного дня не гарантирует, что студент ляжет вовремя и будет спать положенные 7-8 часов. Обеспечение гигиены может быть только с помощью наличия мыла и прочих средств гигиены в туалетах вуза. Уровень стресса регулируется путем распределения учебной нагрузки.

Уровень физического развития имеет наибольший потенциал регулирования учебным заведением. Именно поэтому в вузах физическая культура является обязательной дисциплиной.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.ygrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

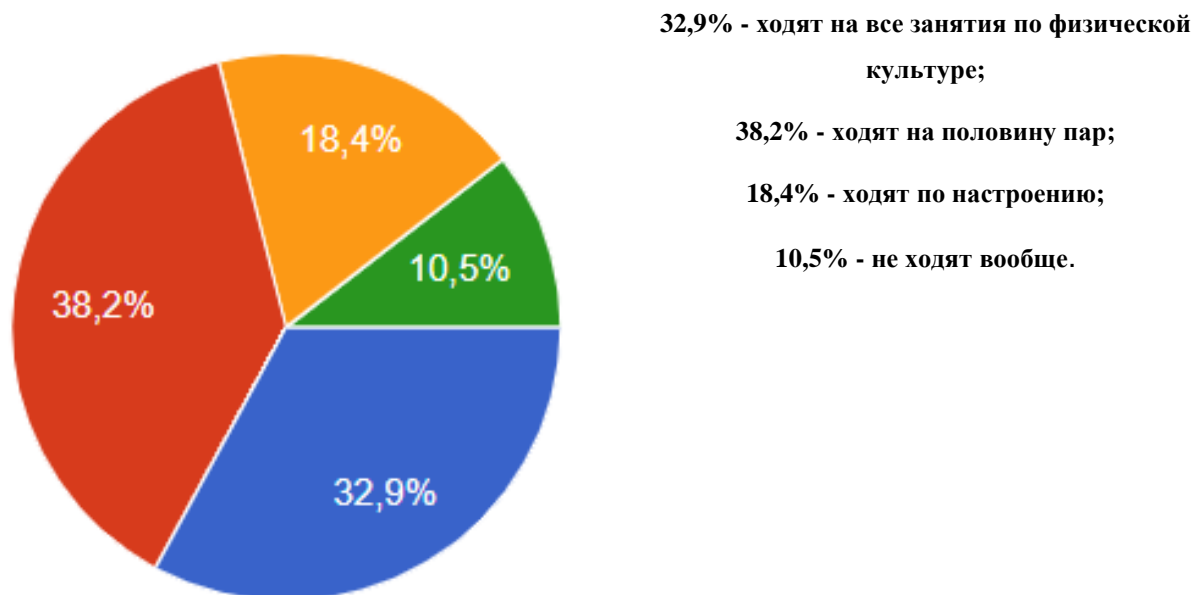
Достаточный уровень физической нагрузки позволяет студентам не только держать свое тело в хорошей форме, но также и разбавляет умственную нагрузку с физической, улучшая сон и делая студента впоследствии более энергичным и оптимистичным, что, соответственно, повышает его производительность и уверенность в себе. Занятия спортом позволяют лучшему усвоению учебных материалов, студенты становятся более активными. Они в большей мере коммуникабельны, эмоционально устойчивы. Это неоднократно подтверждено рядом исследований.

В совокупности с элективными дисциплинами в высшем учебном заведении правильно организованные самостоятельные занятия физической культурой обеспечивают оптимальную для организма непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

В ВУЗе при занятиях спортом часто ведется наблюдение со стороны преподавателя или тренера, они следят за самочувствием студентов, за правильным выполнением техники упражнения. Однако важной особенностью процесса физического воспитания является присутствие элементов самоконтроля и самовоспитания. Только сам человек может знать, с помощью каких мышц он выполняет упражнение, достаточная ли приложена сила, работает он на грани своих сил или особо не напрягается. Именно поэтому кроме стороннего контроля важен и самоконтроль - внутренний стержень, который дисциплинирует человека и позволяет держать уровень эффективности выполняемых им упражнений на должном уровне.

В Российском Экономическом Университете имени Г.В. Плеханова было проведено исследование, направленное на определение отношения студентов к элективным дисциплинам по физической культуре, реализуемым в вузе. Было проведено и проанализировано анкетирование среди обучающихся, результаты оказались непредсказуемыми (рисунок 1).

Рис 1. Реальная посещаемость элективных дисциплин



Физические упражнения, введённые в студенческое расписание, направлены на укрепления здоровья молодых людей, а также на повышение их умственной работоспособности. Поэтому напрасно полагать, что физкультура полезна только в школе, когда организм человека только формируется. Как дисциплина в высшем учебном заведении она обязательна для всех специальностей, является одним из средств, формирующих всесторонне развитого и здорового человека.

Кафедра физического воспитания РЭУ им. Г.В. Плеханова создает все условия, чтобы учащиеся могли реализовать себя в самых разнообразных видах спорта. Каждый учебный модуль меняются спортивные залы, в которых занимается группа. Иными словами, за период обучения можно попробовать себя в разных видах физической активности, будь то плавание, гимнастика, смешанные единоборства или бильярд. В ВУЗе популярны и дополнительные занятия спортом во внеучебное время, студенты могут приобретать абонементы в более привлекательные для них залы, посещать спортивные секции. В университете также есть несколько сборных по разным видам спорта. Широкие возможности кафедры позволяют студентам поддерживать физическую форму, обеспечивая оборудование, квалифицированных тренеров и регулярные занятия.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

Из результатов проведенного опроса стало понятно, что студентам бакалавриата и специалитета нравится и не очень нравится в организации занятий по физической культуре. Реализуются элективные дисциплины 2-3 раза в неделю в зависимости от недели и курса. К сожалению, далеко не все студенты регулярно посещают занятия.

Объясняется это большим количеством людей в зале во время занятия, неудобством расписания или иными личными причинами обучающихся. Среднюю оценку организации физической культуры студенты обозначили в 3,5 балла из 5. Однако около половины респондентов регулярно занимается спортом вне стен университета. Выявлено, что большинству опрошенных по душе индивидуальные занятия наедине с тренером или преподавателем, нежели групповые тренировки.

Однако лучшие отзывы и наибольшее количество симпатий получил тренажёрный зал РЭУ. В связи с новым хорошим оборудованием, квалифицированным и внимательным преподавательским составом большая часть молодых людей отдала свое предпочтение именно ему. Дополнительно абонементы в тренажёрный зал покупали около 15% опрошенных студентов. Тренеры тренажерного зала ставят перед собой такие задачи как развивать функциональные возможности организма, основные физические качества; оказывать разностороннее воздействие на развитие координации и укрепление здоровья. Они стремятся воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни у студентов РЭУ, внутреннюю дисциплинированность, аккуратность. Именно здесь, по мнению студентов, занятия могут быть построены самым разнообразным образом. Индивидуальные занятия на тренажерах могут сочетаться с элементами легкой атлетики, гимнастики. Групповые упражнения выполняются с использованием баров или гантель, мячей или иных спортивных принадлежностей. Некоторая категория преподавателей предпочитает совмещать полезную теорию с интересными упражнениями на различные группы мышц. Тренеры могут быть помощниками в выборе упражнений и спортивных программ, смогут проконсультировать по поводу питания.

По результатам исследования видно, что студенты по-разному относятся к элективным дисциплинам по физической культуре в целом, к спортивным залам и секциям.

Сейчас, возможно, система спортивных программ в РЭУ работает не так эффективно, но, внося некоторые изменения в ее работу и окружающую инфраструктуру, кафедра физического воспитания сможет поднять данную систему на новый уровень, а также привлечь больше внимания студентов к активной физической деятельности.

Литература

1. Антонова И.Н., Шутова Т.Н., Везеницын О.Н., Мартынов С.А. Изучение работоспособности сердечной мышцы студентов экономического вуза на занятиях по физической культуре. В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе. Междунар. науч.-практ. заоч. интернет- конференция – Москва. 2017. – С. 168-178.
2. Шутова Т.Н., Гаджиев Д.М., Пихаев Р.Р. Концептуальные основы атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: Научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2016. - С. 134-138.
3. Шутова Т.Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2017. - №2. - С. 116-122.
4. Шутова Т.Н., Везеницын О.В., Выприков Д.В., Бодров И.М. Содержание атлетической гимнастики и фитнеса в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2015. – № 4. – С. 70–76.
5. Шутова Т.Н., Рыбакова Е.О., Шаравьева А.В. Коррекция физического состояния женщин средствами аквафитнеса // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 55–57.
6. Шутова Т.Н. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2017. – 132.
7. Андриященко Л.Б., Витько С.Ю., Шутова Т.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза // Современные проблемы науки и образования. – Пенза. - 2016. - №5. - С. 261.
9. Шутова Т.Н., Куликова М.Ю., Комарова А.С. Оздоровительная физическая культура и досуговая жизнь студентов на примере Российского Экономического Университета имени Г.В. Плеханова: положительные и отрицательные стороны // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XI Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. Г.Ю. Гуляева – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2017. – 374 с.