

Электронное научное издание

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

www.yrazvitie.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 796.4(075.8)

## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

Крылов Максим Григорьевич

Буянова Татьяна Владимировна - ст. преподаватель.

Российский Экономический Университет имени Георгия Валентиновича Плеханова

г.Москва, [krylovmax161@gmail.com](mailto:krylovmax161@gmail.com)

### Аннотация

*Данная статья посвящена раскрытию повышения уровня физического воспитания студентов средствами студенческих спортивных клубов, где особую роль играют командные спортивные игры и спортивные тренировки, которые дополнены изучением принципов формирования физической культуры личности студента.*

**Ключевые слова:** культура спорта, спортивные клубы, воспитание, личность студента, физическое воспитание, спортизация.

**Введение.** Современная система высшего образования, на сегодняшний день, переживает процесс реформирования. Все это проявляется в кардинальных изменениях в плане содержания педагогического процесса, оптимизации организационно-управленческих структур, поиске наиболее эффективных комплексных методов работы студентов [1]. Также повышаются требования к уровню специалистов в области высшего образования, что, следовательно, приводит к поиску.

Важность формирования личности студента в физическом и психологическом направлениях, выраженные в учебной, творческой и профессиональной реализации, всегда были и остаются актуальным вопросом в РФ. Примером, подтверждающим этот факт, может послужить госпрограммы «Национальный проект «Здоровье»» и «Концепция развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 года» [2].

Внеучебная спортивно-массовая работа в высших учебных заведениях осуществляется в студенческом спортивном клубе, в рамках которого проводятся массовые спортивные мероприятия, ведётся пропаганда здорового образа жизни, работа по массовому привлечению студентов и сотрудников вуза к систематическим занятиям физической культурой и спортом [3]. При правильном подходе организация спортивного клуба может успешно справляться с задачей, которая стоит перед каждым высшим учебным заведением

нашей страны, а именно формированием общих компетенций студентов и развитие их личностных качеств.

Сейчас, когда подрастающее поколение до весьма зрелого возраста освобождено от обязательного участия в общественно-полезном труде, своевременность постановки и злободневность этой задачи не вызывает сомнений, как, пожалуй, не стоит сомневаться и в том, что решение её будет зависеть от массовости и качества физкультурного и спортивного движения. Также не стоит забывать, что студенческие годы (от 17 до 24 лет) являются для человека лучшими годами продуктивности, именно на этот период времени приходится пик формы человека, следовательно, нельзя допускать того, чтобы учащийся в это время губил свое здоровье под влиянием вредных привычек [4].

Для того чтобы поднять мотивационную составляющую у студентов при организации студенческого спорта, стоит отметить важность выполнения следующих аспектов:

- Определение вида спорта по индивидуальным особенностям и предпочтениям студента;
- Возможность заниматься спортом в свободное от учебы время в секциях университетов;
- Возможность участия в систематических спортивных соревнованиях как внутри, так и за пределами вуза [5];

Каждый из этих пунктов важен по-своему: изначально создается спортивная среда вокруг студента за счет подбора ему такого вида спорта, который он предпочитает. Благодаря этому у учащегося не будет отвержения от занятий физической культурой, это придаст мотивацию для постоянного присутствия на занятиях. В качестве доказательств был проведен опрос, в рамках которого студентам московских высших учебных заведений задавали один вопрос: «Побудит вас заниматься спортом, если в университете введут распределение по секциям, в зависимости от ваших возможной и предпочтений?». Результаты приведены на рисунке №1. (рис. 1)



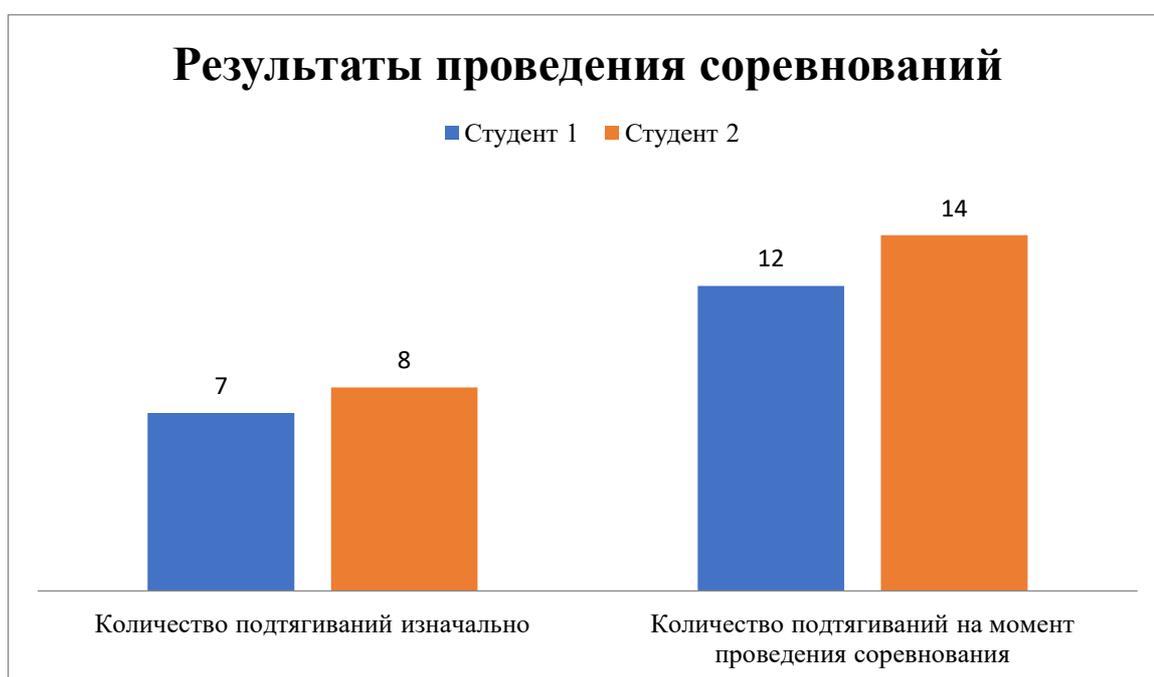
**Рис. 1. Результаты проведенного опроса**

Вторым пунктом стоит отметить занятия спортом в свободное от учебы время, ведь именно на этот период у студента приходится свободное время, которое он может потратить как угодно. В этом пункте особую роль играют студенческие спортивные клубы, которые будут доступны для учащегося вуза. Благодаря изначальному делению на первом этапе на виды спорта, учащийся может ходить на ту секцию, которая ему больше пришлась по душе [6]. Следующий пункт важен создания особого эмоционального и физиологического фона, который значительно усиливает физические упражнения и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма [7]. Однако этот метод требует особой подготовки.

Для того чтобы сделать определенные выводы о повышении уровня физического воспитания студентов средствами спортивных клубов, было проведено исследование, в ходе которого были отобраны два студента из РЭУ им Г.В.Плеханова занимались физической культурой, выполняя вышеупомянутые аспекты. Стоит отметить, учащиеся отбирались по следующим критериям: возраст от 18 до 21; отсутствие серьезных проблем со здоровьем; наличие хотя бы одной вредной привычки (в данном случае курение у обоих испытуемых);

заинтересованность в отказе от вредных привычек; весовая категория от 64 до 66; рост 175-180 (для честности проведения третьего пункта).

Исходя из вышеперечисленных пунктов был выстроен план: 1) Первый пункт – возможность и предпочтение студентов заниматься в спортивном зале для улучшения физической формы; 2) Второй пункт – наличие в университете секции спортивного зала, куда учащиеся купили абонемент длительностью 1 месяц; 3) Третий пункт – было проведено соревнования между испытуемыми, в ходе которого измерялся прогресс между изначальным и на момент проведения (через 1 месяц) количеством повторений подтягиваний средним хватом. Результаты данного исследования приведены на рисунке №2 (рис.2.) Стоит упомянуть, что после каждой тренировки студент правильно питался, а именно: после 15 минут после окончания тренировки перекусывал блюдом, богатым белками и быстрыми углеводами, а спустя 1.5 часов принимал полноценный обед, состоящий из белков, медленных углеводов и минимальным количеством жиров [8].



**Рис. 2. Результаты проведения соревнований**

Исходя из полученных данных, можно совершенно точно сказать, видна положительная динамика в плане спортивных результатов. Благодаря тому, что студенты выбрали тот вид спорта, который им нравился, они строго следовали расписанию (каждую неделю тренировка после занятий в понедельник, среду и четверг). Также стоит отметить

важность высококвалифицированных работников спортивного клуба, которые помогли учащимся не только в правильном выполнении упражнений, но и давали советы по правильному приему пищи для того, чтобы нарастить мышцы и уменьшить жировую прослойку. По словам учащихся, именно за счет этого на третью неделю проведения эксперимента они бросили курить окончательно, потому что ощутили прилив сил и здоровья, а атмосфера, в которой каждый находящийся в спортивном зале человек пытается помочь недавно пришедшему в спорт студенту, порабощает и заставляет хотеть придерживаться подобного образа жизни. Также дополнительную мотивацию дал видимый результат роста мышц.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что студенческий спортивный клуб дает возможность эффективному развитию не только специальных физических качеств, но и разносторонней подготовки начинающего спортсмена, а применение подобной системы в образовательных учреждениях сможет повысить заинтересованность учащихся в спорте [9]. Не стоит забывать, что также необходимо, чтобы университет имел высококвалифицированных специалистов в большинстве видов спорта, которые будут помогать советами в ведение правильного образа не только внутри университета и секции, но также и в повседневной жизни, эксперимент показал, что даже преобразования тела за счет правильного питания и соблюдения системы тренировок может дать учащемуся дополнительную мотивацию, которая в дальнейшем послужит катализатором достижения больших целей во всех сферах жизни.

## 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- конференции – 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. Андриющенко 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.
8. Шакирова Ю.В. Пилатес как вид двигательной активности, его плюсы для здоровья студентов. //Шакирова Ю.В., Жихорева В.А., Ростеванов А.Г., Копылова Н.Е.//Культура физическая и здоровье. 2018. № 1 (65). С. 30-34.
9. Шакирова Ю.В. Оценка эффективности программ дополнительного образования в совершенствовании физической подготовленности студентов. // Шакирова Ю.В., Жихорева В.А., Маврина С.Б., Круглова Ю.В.// Культура физическая и здоровье. 2018. №3(67). С.104-107.