

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

ОРГАНИЗАЦИЯ, ИННОВАЦИОННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЭУ ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА

Салимова Шамс Агакерим кызы

Буянова Татьяна Владимировна

Студентка 2 курса факультета экономики и права и старший преподаватель Федерального Государственного Бюджетного Образовательного Учреждения высшего образования «Российский Экономический Университет Имени Г.В. Плеханова».

Москва, shams.selimova2014@mail.ru

Аннотация

В данной статье рассмотрены инновационные способы организации физического воспитания в РЭУ им. Г.В. Плеханова. Проанализированы характерные особенности физического воспитания студентов. А также определены возможности студентов по развитию в различных направлениях спорта.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Инновационное образование, физическая культура и воспитание, методы преподавания, особенности физического воспитания, возможности развития физической подготовки.

Введение. Предмет физическая культура есть в каждом образовательном учреждении, начиная с детских садов, заканчивая высшими учебными учреждениями. Физическая культура очень важный предмет в плане формирования здоровья у учащихся. Данный предмет важен, потому что он способствует физическому и интеллектуальному развитию человека, совершенствует двигательную активность, формирует здоровый образ жизни путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Теория и практика физической культуры вплотную связаны с инновационной деятельностью. Под инновациями понимается разработка новой концепции физического воспитания профессиональных спортсменов, создание обновленной системы подготовки, внедрение более развитых тренажеров. Также новые технологии и методики тренировки применяются при физической подготовке студентов в вузах, что помогает достичь грамотного развития физических способностей и пробуждению интереса у студентов к занятиям физической культурой.

Целью данного исследования является рассмотрение и изучение инновационных технологий, применяемых в развитие физической культуры на примере высшего учебного заведения.

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»)*

Методика исследования заключается в изучении и анализе литературы по данной тематике, а также при помощи дедукции сделать выводы.

Организация физического воспитания в образовательных учреждениях подразумевает проведение обязательных занятий по ФК; создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием; формирование у обучающихся навыков ФК с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья; проведения медицинского контроля за организацией физического воспитания; проведение ежегодного мониторинга ФП и ФР обучающихся, а также содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся.

Для эффективного осуществления комплексного подхода к физическому воспитанию необходимо использование современных педагогических технологий. Одним из современных методологических подходов является инновационная деятельность. Инновация – нововведение идей и знаний, которые будут использоваться в будущем для удовлетворения определенных запросов человека, общества и государства. Выделяются следующие инновационные технологии в физической культуре:

- формирование физической культуры личности;
- личностно ориентированное физическое воспитание;
- профессионально ориентированное физическое воспитание;
- мониторинг состояния физического здоровья, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи;
- а также нетрадиционные методы оздоровительной физической культуры.

Следует понимать, что инновационная деятельность в образовании имеет свои особенности. Первая особенность заключается в том, что субъектами инновационного процесса являются дети, родители и педагоги. Данная особенность, на мой взгляд является важной, ведь если этого не учитывать, то из педагогической инновации выпадет все образовательное, вся гуманистическая составляющая инновационной деятельности. Далее это необходимость комплексного охвата возможно большего числа педагогических проблем.

Традиционная организация физического воспитания не подразумевает индивидуальный подход, а также обязует каждого студента заниматься всеми видами физической активности.

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»)*

Из-за этого желание посещать занятия пропадает. Это стимулирует преподавателей вводить новые методики занятий для того, чтобы заинтересовать.

В Российском экономическом университете имени Г. В. Плеханова кафедра физического воспитания создает множество условий для стимулирования студентов посещать занятия и заниматься развитием здоровья. В рамках университета разработано более 10 образовательных программ, которые проводятся как индивидуально, так и группой. Данные образовательные программы дают возможность заниматься тем предметом, который устраивает (любимым видом спорта) студента. Также за время обучения, формируются устойчивые умения и навыки в выбранном направлении. И самое важное занятия проводят дипломированные тренера-преподаватели.

Для студентов создается множество возможностей реализовывать себя и заниматься спортом. Так ежегодно проводятся такие мероприятия как «Плехановская лыжня», где как студенты, так и сотрудники университета могут принять участие в забеге на лыжах на различные дистанции, «Плехановский кросс», проводятся научные конференции и даются мастер-классы.

Помимо этого университет обладает пятью из семи тематическими спортивными залами, оснащенными развитым оборудованием.

Это такие залы, как *тренажерный зал*, где студенты могут заняться развитием, поддержанием и укреплением своего здоровья. Мышечная нагрузка активизирует работу всех систем организма, а также нормализует обмен веществ и работу гормональной системы. Энергичная музыка поднимает настроение и настраивает на активную работу. Также увеличивает скорость реакции, улучшает выносливость и время тренировки, ну и отвлекает внимание от самой тренировки, то есть человек не концентрирует внимание на своей усталости. Занятия в данном зале полезны, потому что существует возможность задать тонус мышцам и заняться бодибилдингом с высококвалифицированными тренерами в вузе.

Фитнес-зал. Сам по себе фитнес – многофункциональный вид оздоровительной физической культуры. Положительная атмосфера на занятии, а в частности, музыкальное сопровождение, индивидуализация, различные инновационные и доступные упражнения;

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»)*

возможность узнать о правильном питании и упражнениях для определенных мышечных групп – является одной из возможностей привлечь студента, желающие заняться своим телом.

Бойцовский зал. Данный зал учит студента выносливости, а также позволяет научиться борьбе, боксу, смешанным единоборствам и так далее. В РЭУ разработаны программы по обучению различным видам единоборств. На общих занятиях, преподаватели упражняют студентов на разные группы мышц. Также хотелось бы отметить, что в нашем университете учится молодой боец смешанных боевых искусств, который сегодня выступает под эгидой UFC – Хабиб Нурмагомедов.

Зал лечебной физической культуры. ЛФК – лечебно-профилактический метод, который помогает восстановиться организму студента и предупредить развитие множества заболеваний. Данный вид очень важен в университете, потому что студенты достаточно долго ведут сидячий образ жизни. Также помогает нормализовать обмен веществ, восстановить психоэмоциональное состояние, адаптироваться тканям и органам к новому состоянию, уменьшает неблагоприятное воздействие факторов внешнего мира и так далее.

Бассейн. В жизни каждого студента важную роль в устойчивости организма к воздействиям внешней среды и укреплению здоровья играет закаливание. Плавание – формирует мотивационно-ценностное отношение. Само по себе умение плавать – важный жизненный навык. Также приспособливает организм к возрастающим физическим нагрузкам. Способствует формированию правильного дыхания; тренировки сердца и укреплению мышц.

Наряду с ними, существует еще один зал, посвященный *бильярду*. В данном зале разработана методика рекреационной деятельности для регуляции психоэмоционального, функционального и физического состояния, развития когнитивных навыков и логического мышления, и самое главное, снижение напряжения анализаторов, как у студентов, так и у сотрудников. В рамках данной программы разработаны инновационные комплексы упражнений обучения, занимающихся различным уровнем бильярдной подготовки, а также педагогический анализ функционального состояния при занятии данным видом спорта.

Два обычных зала необходимы для проведения различного рода занятий или мероприятий.

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»)*

Таким образом, как уже было отмечено выше, спорт в РЭУ им. Г.В. Плеханова рассматривает различные аспекты интересов и возможностей для развития студента. Студенты на протяжении всего обучения проходят занятия в каждом из залов, где может зародиться интерес к одному из видов спорта. И самое главное, университет обеспечивает возможность, заниматься этим в стенах вуза не тратя деньги на различные учреждения, где есть риск испортить здоровье.

В качестве инновационности в университете РЭУ разработано 12 общеобразовательных программ. В их числе:

Современные здоровьесберегающие технологии в реализации профессионально-личностного потенциала, задача которой интенсивное овладение эффективными средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность организма к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Данная программа создание ценностно-ориентированные установки на здоровье и ведение здорового образа жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения. В рамках программы разработана методика самостоятельных занятий и самоконтроля, занимающихся физическими упражнениями. Существуют методы коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Присутствует также аппаратная диагностика и самодиагностика занимающихся физической культурой и спортом.

Далее это *планирование, организация и проведение спортивных мероприятий*. Цель этой программы является овладение эффективными средствами самостоятельного планирования, методически согласованного использования методов организации, проведения и управления спортивными мероприятиями. Данная программа поднимается под физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке. Дается понятие теории организации спортивных мероприятий, учат планированию и проведению спортивных мероприятий, а также документационному сопровождению мероприятий и организации работы со зрителями на спортивных мероприятиях.

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»)*

Приобретение, закрепление и поддержание на высоком уровне навыков прямых ударов в бильярде, приобретение базовых знаний по использованию и применению их в игровой ситуации помогает программа «Бильярд: техника прямых ударов». Она помогает узнать историю развития игры, теоретические сведения о технике удара. Учит удара на слабой, средней и высокой силе. Дает понятие, что такое клапшотс и как его совершать с 1,2 и 3 точек стола.

Углубленное совершенствование физической подготовленности средствами аэробики учит овладению эффективными средствами самостоятельного, методически согласованного использования методов физического воспитания и укрепление здоровья, развитие всех физических качеств, а также обеспечивает готовность всех систем организма к достижению должного уровня физической подготовленности средствами аэробики. В данную программу входит коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Учат основам рационального питания. Дает понятие о базовой (классической) аэробике, степ-аэробике и силовой аэробике и стретчинга. Существует подобная программа, однако отличительной чертой является то, что она не настолько сильно углублена.

Совершенствование физической подготовленности средствами пилатеса подразумевает гармоничную общую подготовку и начальное развитие всех специальных физических качеств, овладение эффективными средствами методически согласованного использования основных упражнений в системе пилатеса. Это значит, что программа осуществляется в рамках физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке, а также в обеспечении здоровья. Даются социально-биологические основы физической культуры. Осуществляется коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Пилатес осуществляется по классической системе Дж. Пилатеса, а также подразделяется на базовый курс, силовой пилатес, с добавлением принципов поструральной гимнастики и с элементами хореографии.

Совершенствование физической подготовленности средствами спортивных балльных танцев - гармоничная общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств, овладение эффективными средствами методически согласованного использования основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах, музыкально-двигательной подготовки и основ танцевального этикета. Изучается танцевальная азбука,

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»)*

линейные, социальные танцы, и в том числе европейская и латиноамериканская программы танцев.

Использование методик фитнеса, плавания и ЛФК в системе оздоровления направлена на овладение эффективными средствами самостоятельного, методически согласованного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, развитие всех физических качеств, обеспечение готовности всех систем организма к достижению должного уровня физической подготовленности средствами фитнеса и лечебной физической культуры. Основу составляет – здоровый образ жизни, а также социально-биологические основы физической культуры. Осуществляется коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Учат основам рационального питания. Проводятся оздоровительная гимнастика с элементами системами Пилатес и ЛФК. Также в программу включены калланетика и плавание.

Школа танца - это гармоничная общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств, овладение эффективными средствами методически согласованного использования основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах, музыкально-двигательной подготовки и основ танцевального этикета. Овладение базовыми знаниями в латиноамериканской и европейской программе танцев. Популяризация танцевального спорта среди подростков и молодежи. Основа – физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке и в обеспечении здоровья. Танцевальная азбука включает в себе систему основных понятий. В программу включены линейные, социальные танцы, а также танцы по европейской и латиноамериканской программе.

Основы сохранения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и работоспособности способствует овладению эффективными средствами самостоятельного, методически согласованного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность различных систем организма к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

И концептуальные основы управления пространством физической культуры и спорта, которые совершенствует профессиональных способностей руководителя для обеспечения эффективности и соответствия уставным целям деятельности физкультурно-спортивной

организации. Программа учит управлению персоналом в подразделениях образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, контролю и учету деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях.

Подводя итог, хочется сказать, что развитие инновационного подхода физической культуры способствует воспитание личности, соответствующий современным требованиям.

Литература

1. Андрющенко 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
2. Бочкарева С.И. Студенты и физическая культура: проблемы и некоторые пути их решения/С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая//Современная педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. тр. Науч.-практич. Конф. -Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2016. -С. 39-42.
3. 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.
4. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров/С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. -М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова. 2017. -236 с.
5. Бойцова Т. Л. Основные термины физической культуры и спорта : учебное электронное текстовое издание / Т. Л.Бойцовааб В. В.Бисеров ; Каф. циклических видов спорта. Научный редактор: проф., к. б.н. В.Н. Люберцев., 2009. – 76 с
6. Бочкарева С.И. Современный взгляд на преподавание дисциплины «Физическая культура» в вузе/С.И. Бочкарева, Т.П.Высоцкая//Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: сб. тр. Науч.-практик. Конф. -Пенза: МЦНС «Наука и просвещение», 2017. -С. 182-185

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»)*

7. 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