

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

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНОВ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ

Талибуллина Наиля Айратовна

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению способов организации занятий спортом с помощью органов студенческого самоуправления на площадках вуза и студенческих общежитий, а также оценка целесообразности студенческих организаций, направленных на развитие физического воспитания.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, фитнес, студенческий совет, органы самоуправления.

Введение. В наши дни высшие учебные заведения являются важной частью развития и становления личности, а значит и современного общества в целом. Такие органы самоуправления как студенческие советы играют важную роль в социализации студентов и их развитии в различных сферах.

Одна из таких сфер – спорт. Не всем интересен профессиональный спорт и крупные соревнования, однако стоит отметить, что в последние годы среди молодых людей наблюдается тенденция повышения интереса к своему здоровью и внешнему виду. Спорт и здоровый образ жизни все больше популяризируется, о чем говорит увеличение объема платных фитнес-услуг в нашей стране, что представлено на рисунке 1.

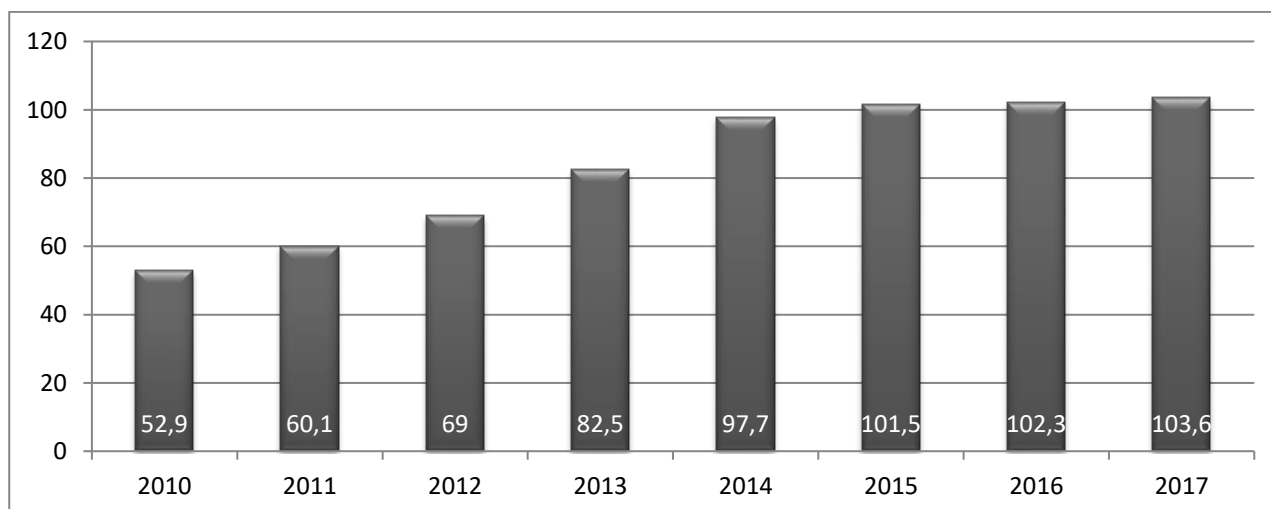


Рисунок 1. Объем платных фитнес-услуг (млрд.руб.)

Такая популярность объясняется проведением крупных международных соревнований в нашей стране, а также желанием людей быть здоровыми и выглядеть привлекательно согласно современным стандартам красоты [1]. Но, несмотря на популярность этой сферы, проблема состояния здоровья современных студентов является достаточно актуальной, что объясняется преобладанием пассивного досуга, информационной перенасыщенностью, повышенной занятостью, а также недоступностью фитнеса для студентов [2]. В среднем абонемент в фитнес клубе Москвы стоит 4500 рублей, а Санкт-Петербурга – 3100 рублей. Стипендий значительной части вузов этих городов недостаточно на покупку абонемента.

Решением этой проблемы становятся студенческие организации в рамках вузов: создание секций и проведение соревнования студентами для студентов. Например, в рамках студенческого совета РЭУ им. Г. В. Плеханова функционирует спортивный комитет, занимающийся организацией турниров по мини-футболу, баскетболу, волейболу, настольному теннису, легкой атлетике и плаванию, а также ведением социальных сетей с полезной информацией о питании и тренировках. Студенты имеют возможность принимать участие как в организации этих соревнований, так и в самих соревнованиях, что позволяет развиваться в разных направлениях, поддерживать свое тело в форме и общаться с людьми со схожими интересами [3]. Имеется перспектива выхода за рамки университета, то есть проведения соревнований между такими структурами как факультеты. Турниры могут проводиться и между разными высшими учебными заведениями города.

Важной площадкой для развития студенческого самоуправления являются общежития университетов, где обычно имеются помещения для общих собраний, холлы и даже оборудованные тренажерами спортивные залы. Последний пункт характеризуется достаточно дорогостоящим внедрением из-за стоимости тренажеров. Однако для проведения многих видов тренировок нет необходимости в использовании дорогостоящих тренажеров, достаточными могут быть коврики для занятия спортом, гантели, бодибары, мячи и степы [4]. В общежитии могут проводиться групповые занятия: степ, йога, аэробика, растяжка, функциональные тренировки [5]. Для проведения занятий в рамках общежития могут привлекаться студенты, проживающие в общежитии, имеющие некоторый опыт в фитнесе, а планы тренировок можно найти в свободном доступе в интернете.

Для определения степени заинтересованности студентов в таких тренировках был проведен опрос, в котором приняли участие 187 студентов, проживающих в студенческих общежитиях. Согласно этому опросу, лишь 24 (13%) человека регулярно посещают фитнес-клубы из 128 (69%) заинтересованных в спорте и поддержании хорошей физической формы. При этом следует отметить, что для 58 студентов (31%) главным препятствующим фактором является нехватка средств. Результаты опроса более наглядно представлены на рисунке 2.

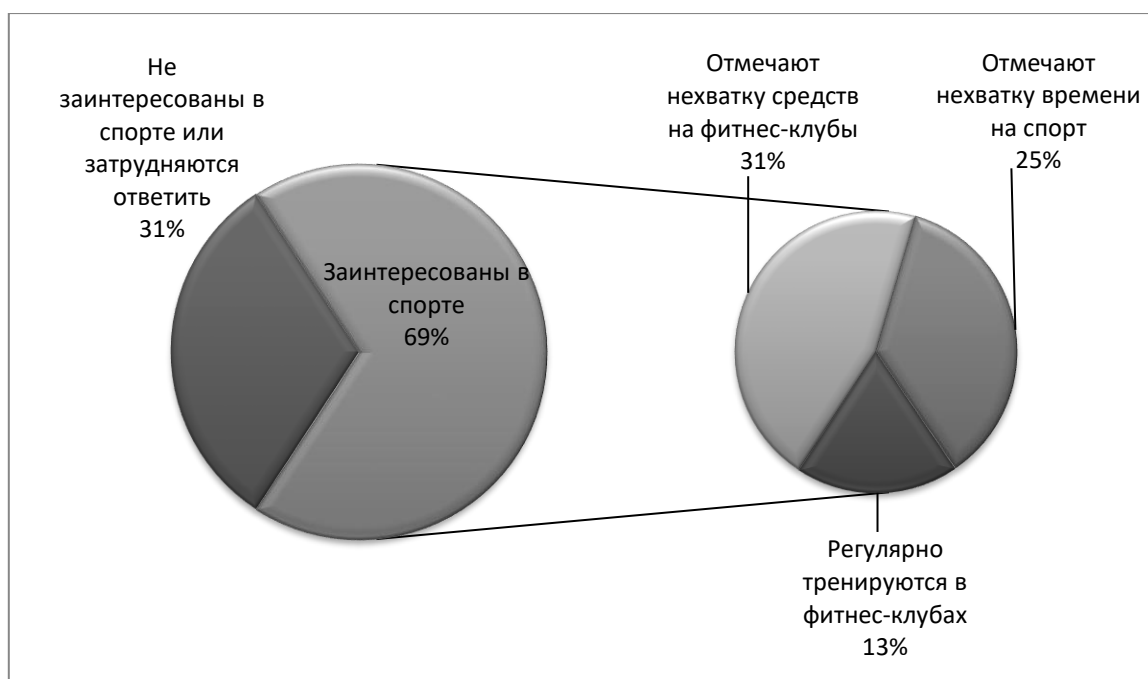


Рисунок 2. Заинтересованность проживающих в общежитиях студентов в спорте

Исходя из проведенного опроса, можно сделать вывод о том, что студенты, проживающие в студенческих общежитиях, были бы заинтересованы в проведении групповых тренировок самими студентами, так как это значительно экономит средства и даже время, учитывая тот факт, что не требуется куда-либо ездить, если в самом общежитии будут созданы условия для занятий спортом.

Преимущества проведения групповых тренировок в студенческих общежитиях:

- Относительная доступность требуемого оборудования;
- Развитие мышц и физического воспитания студентов, что очень важно для студентов, ведущих в большинстве своем сидячий образ жизни [6];
- Развитие организаторских навыков студентов, проводящих тренировки;

- Возможность регулирования нагрузки в зависимости от подготовленности студентов: проведение тренировок с собственным или дополнительным весом [7];
- Высокая степень мотивации при занятии спортом в группах.

Следует отметить и минусы, на которые стоит обратить внимание при внедрении таких занятий, организованных студентами на площадках общежитий:

- Студенты могут быть не готовы оказать помощь при получении травмы. Однако стоит обратить внимание и на то, что при занятии перечисленными выше видами нагрузок серьезные травмы маловероятны;
- Возможно отсутствие свободного помещения. В этом случае можно использовать обычные холлы для проведения тренировок. Достаточно иметь в распоряжении коврики и портативную колонку для проигрывания ритмичной музыки, что задаст динамику тренировки.

Выводы. Развитие студенческого самоуправления в направлении спорта является выгодной как для университетов (нет необходимости в покупке дорогостоящего оборудования и найме тренеров), так и для студентов, которые, в свою очередь, получают возможность держать себя в форме без значительных затрат. Сложно недооценить важность поддержания физического воспитания студентов на должном уровне, так как физическая активность положительно сказывается на работоспособности, физическом и эмоциональном здоровье человека [8]. При этом в таких студенческих организациях у инициативных студентов есть возможность развивать не только свои физические качества, но и навыки организации мероприятий и групп людей.

Литература

1. Выприков Д.В., Буянова Т.В., Бодров И.М., Голубничий С.П. Физическое воспитание молодежи в контексте социальных преобразований // Культура физическая и здоровье. – 2018. - №2(66). – С. 22-25.
2. Андриющенко Л.Б., Бодров И.М., Зайцев В.А., Буянова Т.В., Носов С.М. Диагностика функционального состояния населения разных возрастных групп на основе методики «Estek system complex» // Теория и практика физической культуры. – 2018. - №9. – С. 16-18.
3. 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. 255.
4. Шутова Т.Н., Александров Д.С., Носов С.М. Буянова Т.В. Модель организации производственной гимнастики в современных социально-экономических условиях // Культура физическая и здоровье. – 2018. - №1(65). – С.109-115.
5. Шутова Т.Н. Классификация фитнес-программ и технологий, их применение физической // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. - №2. – С.112-118.
6. 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. 126-129.
7. Шутова Т.Н. Моделирование фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов на основе диагностики «Esteck system complex» // Теория и практика физической культуры. – 2017. - №9. – С. 26-30.
8. Пирогова, Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова. Киев: Здоровье, 1986. – С.193.