

УДК 796

Самусенкова Елена Игоревна, старший преподаватель
кафедры физического воспитания РГХПУ им. С. Г. Строганова. Москва, Россия
Samusenkova Elena Igorevna, senior lecturer of the Department of Physical Education,
Russian University of Arts and Sciences named after S. G. Stroganov, Moscow, Russia

Вострикова Алла Александровна, старший преподаватель
кафедры физического воспитания РГХПУ им. С. Г. Строганова. Москва, Россия
Vostrikova Alla Alexandrovna, senior lecturer of the Department of Physical Education,
Russian University of Arts and Sciences named after S. G. Stroganov, Moscow, Russia.

Гусева Софья Александровна, студентка 3 курса кафедры
«Монументально-декоративная живопись» РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва, Россия
Guseva Sofia Alexandrovna, 3rd year student of the Department "Monumental and
Decorative Painting" of the S.G. Stroganov Academy, Moscow, Russia

ОСОБЕННОСТИ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ FEATURES AND FORMS OF ORGANIZING SPORTS TRAINING OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY

Аннотация: в статье рассмотрены особенности организации физического воспитания в вузах, рассмотрим разные методики и формы физической культуры. Одной из задач высшего образования является обеспечение условий для формирования у студентов понимания важности и значимости физической культуры и спорта. Физическая культура в вузе выполняет ряд функций, прививающий студентам положительное отношение к здоровому образу жизни.

Abstract: In the article we will dwell on the features of the organization of physical education in universities, consider different methods and forms of physical culture. One of the tasks of higher education is to provide conditions for the formation of students' understanding of the importance and significance of physical culture and sports. Physical culture in a university performs a number of functions, instilling in students a positive attitude towards a healthy lifestyle.

Ключевые слова: Студенческий спорт, физическое воспитание, здоровье, формы организации, функции физической культуры.

Keywords: Student sports, physical education, health, forms of organization, functions of physical culture.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой основную форму физического воспитания в высших учебных заведениях и относятся к урочным формам воспитания. Для урочных форм характерна возрастная однородность группы и постоянство занимающихся. Занятия предназначены для поддержания оптимального уровня физической подготовки и двигательной активности, а также обучения и воспитания обучающихся на протяжении занятия.

Учебно-тренировочные занятия разделяют на *вводно-подготовительную, основную и заключительную* части.

В вводной части преподаватель озвучивает цели и задачи для учащихся, оглашает содержание занятия.

Подготовительная часть представляет собой разминку. С помощью бега и упражнений производится разогрев мышц опорно-двигательного аппарата и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основная часть занимает большую часть занятия и делится на простую и сложную. Простая характеризуется однотипностью действий и малой интенсивностью, в то время как в сложной части могут присутствовать разнородные упражнения, прыжковые и силовые. Для выполнения некоторых из них может потребоваться особая подготовка.



В заключительной части занимающиеся постепенно возвращаются в спокойное состояние посредством расслабляющих и дыхательных упражнений, легкого бега.

Правильная организация занятий обеспечивает их эффективность. Организационные формы разнятся в зависимости от задач и целей тренировочного занятия, индивидуальной подготовки обучающихся.

Различают следующие формы организации занятий: индивидуальная, групповая, свободная, фронтальная.

Индивидуальную форму занятия характеризует самостоятельная работа. Ее преимуществами является творческий подход к выполнению заданий, точная корректировка упражнений в зависимости от особенностей конкретного обучающегося.

Групповые занятия помогают создать соревновательный интерес или побудить учащихся к взаимопомощи. Однако, при такой форме организации сложнее уследить за каждым занимающимся и качеством выполнения ими заданий.

Свободная форма занятий позволяет самостоятельно выбрать рациональное количество упражнений и их необходимость. Однако, занимающийся должен иметь необходимые знания и опыт самостоятельных тренировок.

При фронтальной форме группа выполняет одни и те же упражнения одновременно. При такой организации преподавателю комфортнее контролировать группу.

Физическая культура в вузе выполняет следующие функции:

- *Социальная.* Учащийся включается в работу группы, учится взаимодействовать с одноклассниками во время упражнений или игр, выполнять указания тренера. Групповая деятельность объединяет учащихся одной целью и способствует укреплению отношений.

- *Преобразовательно-созидательная.* Благодаря физической культуре поддерживается физическое здоровье индивида, происходит подготовка к будущей профессиональной деятельности.

- *Ценностно-ориентационная.* Формирование ценностных ориентиров, обеспечивающих профессиональное развитие и самосовершенствование.

- *Интегративно-организационная.* Характеризуется объединением учащихся в клубы, команды и организации спортивной деятельности.

- *Проективно-творческая.* В процессе физкультурной деятельности развиваются творческие способности.

- *Проективно-прогностическая.* Позволяет расширить кругозор студента в сфере спорта и физической активности, использование в жизни знаний о физкультурной деятельности.

- *Коммуникативно-регулятивная.* Ориентирование учащегося на здоровый образ жизни, отвлечение от алкоголя, курения и прочих вредных привычек и зависимостей. Обеспечение досуга, процесс взаимодействия учащихся в рамках физкультурно-спортивной деятельности.

Чтобы сформировать физическую культуру личности, важно понимать следующие аспекты: определить роль физической активности в жизни человека, знать научное и практическое обоснование полезности здорового образа жизни, мотивировать учащихся к спорту, воспитывать со стремлением к здоровому образу жизни, обеспечить укрепление здоровья учащихся благодаря полученным умениям.

Возраст учащихся, специфика образовательного учреждения и профессиональной подготовки, возможность заниматься спортом, позволяет выделить физическую культуру в высшем учебном заведении в отдельную категорию.

Выделяют организационные особенности студенческого спорта:

- Возможность учащихся заниматься спортом в основное время занятий в сетке расписания;

- Возможность заниматься спортом в свободное от академических занятий время;

- Возможность участвовать в клубной деятельности образовательной организации, соревнованиях и эстафетах.



Для практических занятий, студентов распределяют по отделениям: основному, специальному, спортивному. Распределение происходит в начале учебного года посредством медицинского обследования. В нем учитывается общее состояние здоровья, группа здоровья, половая принадлежность, физическое развитие учащегося.

В основную группу определяют учащихся, относящихся к основной медицинской группе.

Для учащихся со специальной группой предусмотрено теоретическое прохождение курса или альтернативные тесты и экзамены.

В группу по видам спорта определяют учащихся с хорошей физической подготовкой, туда попадают учащиеся с основной группой здоровья.

Студенты с высокой физической подготовкой могут быть переведены на индивидуальный график занятий и играть в сборной института, участвовать в соревнованиях вне вуза.

В физическом воспитании студентов используют разные формы подготовки:

- теоретические, контрольные, практические.
- элективные занятия;
- индивидуальные занятия или консультации;
- самостоятельные занятия по заданию преподавателя;

Спортивное соревнование – одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной деятельности. Могут выступать и как средство подготовки, и как метод контроля учебного процесса.

Внутривузовские соревнования включают в себя состязание внутри определенной группы учащихся, учебных групп и потоков, между курсами и факультетами. В соревнованиях на начальных этапах могут принимать участие студенты всех уровней спортивной подготовленности.

В межвузовских соревнованиях обычно сталкиваются сильнейшие студенты университетов.

Цели межвузовских соревнований многообразны. Например, установление новых личных контактов или дружеских отношений между учебными заведениями, установление наилучшего результата среди студентов. Благодаря подобным мероприятиям можно изучить интерес студентов к спорту в различных учебных заведениях.

Процесс физической подготовки студентов должен носить направленный характер в соответствии с особенностями преподаваемых спортивно-педагогических дисциплин. Процесс физической подготовки, в соответствии с постоянно осуществляемым учебным процессом, должен носить действующий характер, а по организационной и содержательной сути представлять собой непрерывный характер в системе многолетнего обучения.

Большая часть дисциплины физической культуры студента направлена на овладение техникой изучаемых упражнений. Физическая подготовка является главным компонентом в спорте. Однако, зачастую физическая подготовка для студентов имеет спонтанный характер.

Выделяют так же следующие задачи физической культуры в высших учебных заведениях:

- формирование идеала современной личности;
- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования;
- создание у студентов системного комплекса знаний теоретических основ и практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности и в быту;
- обеспечение разносторонней физической подготовки студентов и освоение ими одного из видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содействие оптимальному физическому развитию студентов;
- снижение отрицательного воздействия напряженного режима обучения в вузе, повышение умственной работоспособности средствами физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессии;



- формирование фонда профессионально-прикладных умений и навыков;
- сохранение и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни, снижение заболеваемости;
- освоение студентами теоретических знаний в области современных специальных технологий теории и методики физической культуры;
- формирование гигиенических умений и навыков.

Укрепление здоровья студентов является актуальной проблемой, так же как контроль над физической подготовленностью и ростом индивидуальных физических показателей.

Для отслеживания подготовленности студентов применяют тесты. Контрольные тесты, или аттестация, позволяют оценить уровень подготовки студентов и динамику развития.

Список литературы:

1. Гнездилов М.А. Роль элективных курсов по физической культуре в формировании социальной компетентности и адаптивности студентов вуза // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 31. – С. 686-690.

2. Грязева, Е.Д. Физическое развитие студентов и совершенствование физического воспитания в вузе / Е.Д. Грязева [и др.]. – М.: ФИРО, 2012. – 71 с.

3. Гладышев А.А., Гладышева А.А., Климова Е.В. Эффективные формы занятий по физической культуре с учетом современных тенденций в организации учебной деятельности и состоянии здоровья студентов / А.А. Гладышев, А.А. Гладышева, Е.В. Климова // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. 2018. №7. С. 30-32.

4. Климова Е.В., Мухаметова О.В., Сотникова О.С. Организация занятий по дисциплине «Физическая культура» в Сибирском государственном университете путей сообщения // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения: Гуманитарные исследования, 2018. – С.49-53.

5. Климова Е.В., Козиков Я.С., Музаметова О.В., Тихончук А.А., Беспрозванных С.Н.

О необходимости внесения изменений в программу по физической культуре в Сибирском государственном университете путей сообщения // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №6 (160) С. 87-90.

