

Автор:

Волосухина Анастасия Андреевна

студентка

Научный руководитель:

Ищенко Елена Борисовна

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЦЕЛОСТНОГО ФОРМИРОВАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: в статье раскрывается суть современного элективного образования в вузах на примере физической культуры и ее влияние на развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств студентов.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, элективные дисциплины, здоровье, физическая подготовка, фитнес-индустрия.

В последнее время все больше необходимо повышать эффективность образовательного процесса по физической культуре. Для сохранения и укрепления здоровья, повышения двигательной активности необходимо привлекать студенческую молодежь к регулярным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе. Актуальность темы сохраняется и в связи, с принятием нового государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования. Теперь в учебных планах физическая культура представлена как обязательная дисциплина и дисциплина по выбору (элективные дисциплины по физической культуре и спорту). Данные дисциплины являются важным в формировании профессиональных навыков у студентов и целостного развития личности во время всего периода обучения [1].

Электив (*electus* – «избранный» с лат.) – это курсы, дисциплины, обязательные для изучения, направленность которых студент выбирает самостоятельно. Предлагаемое разделение физической культуры и включение ее в блок вариативной части позволяет расширить физкультурно-спортивную направленность, в сравнении с традиционной системой обучения. Раньше способности и интересы студентов в физкультурно-спортивной деятельности были ограничены одной традиционной и стандартной программой. Теперь дисциплина направлена прежде всего на формирование возможности напрямую использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для повышения приспособленности организма и обеспечения полноценного занятия физической культурой; возможность поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полной общественной и профессиональной деятельности. Студент, основываясь на учете личных интересов, может повысить эффективность образовательного процесса в области физического воспитания, тем самым решая следующие задачи: повышение мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью в целом и вузе в частности; повышение работоспособности; сохранение и укрепление здоровья. Объединенные усилия администрации вуза, преподавателей кафедры, тренеров специальных отделений должны так же повлиять на результат: помочь в формировании целостной системы физического и спортивного воспитания молодежи. Физическая активность должна стать способом самовыражения, вызывать интерес и быть эстетически привлекательной [2].

Эффективность содержания практического раздела обусловлена применением следующих технологий и методов:

- технология проблемного обучения (развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов);
- технология дифференцированного обучения (создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей);
- технология активного (контекстного) обучения (организация активности студентов);

– технология модульного обучения (обеспечение гибкости обучения, приспособление его к индивидуальным потребностям личности базовой подготовки).

Реализация учебного материала практического раздела программы предполагает использование методов физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игрового, соревновательного), широкое применение традиционных видов спорта и новейших систем и направлений физического воспитания, методов адаптивной физической культуры [3].

Опыт работы преподавателей кафедры физической культуры за последние года свидетельствует о том, что наиболее востребованными и интересными для студентов являются занятия с учетом их потребностей и интересов в различных видах двигательной активности. Именно поэтому многие студенты между обязательными занятиями физической культурой в вузе отдают предпочтение занятиям в тренажерных залах, клубах, бассейнах, фитнес-центрах, и т. д., считая их, намного интереснее и полезнее.

Как показывает практика, наблюдения и результаты многолетней работы тренеров специальных отделений в сфере массовой физкультурно-оздоровительной работы, на сегодняшний день наиболее популярными являются следующие фитнес-технологии: атлетическая гимнастика; базовая, танцевальная аэробика, степ-аэробика, пилатес, фитнес-йога, каланетика, аквааэробика, и набирающие большую популярность технологии кроссфита.

Так как процесс усовершенствования физической культуры направлен в первую очередь на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности, то в целях определения основных мотивов и потребностей студентов к занятиям различными фитнес-технологиями мной был проведен опрос и анкетирование учащихся Южного Федерального Университета. В данном мероприятии приняли участие 350 девушек 1-х курсов. Основной задачей являлось выявление установок и потребностей в современных направлениях подготовки. Студенткам был задан вопрос – «Что для вас является главной мотивацией в занятиях физической культурой?».

Для большинства опрошенных девушек (51%), совершенствование внешнего вида является приоритетным. Повышение уровня развития физических качеств: гибкости, силы, выносливости, координации движений, быстроты, а также физической подготовленности, отметили 47 студенток (14%). Укрепление здоровья считают важным в занятиях фитнесом 40% опрошенных. 20 студенток основной мотивацией для данных занятий считают приобретение пластики и красоты в движениях. 10% из опрошенных считают, что занятия фитнесом позволят им повысить работоспособность во время учебных занятий. Довольно существенной мотивацией для 14 студенток является возможность повышения уровня физической подготовленности и, как следствие этого, возможность получения большего количества баллов по физической культуре. Так же подавляющее большинство опрошенных выделили главной целью для себя – получение положительных эмоций от занятия фитнесом и приобретение уверенности в себе и своих силах на фоне общего улучшения работы органов и функциональных систем.

Перечень полученных мотиваций в полной мере отражает интересы и потребности современной молодежи. Нельзя так же не отметить, что 98% респондентов отметили повышение качества физической культуры как предмета. Учебно-тренировочные занятия все больше направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно, что не может не радовать.

Список литературы

1. Манжелей И.В. Физическая культура: компетентностный подход: Учебное пособие / И.В. Манжелей, Е.А.Симонова. – Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 183 с.

2. Физическая культура: Учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск.

3. Чеснова Е.Л. Физическая культура: Учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.