

Список литературы

1. Иванов Г.И. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. – Режим доступа: sport.pu.ru/t6.htm.

ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТИВНОМ ДОСУГЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Г. ВОЛЖСКОГО

Боев Я.Н., Назарчук Н.В., Юдина Н.М.

Волжский институт строительства и технологий, филиал ВолгГАСУ, Волжский, e-mail: nknazar97@mail.ru

Согласно Федеральному Государственному Образовательному стандарту высших учебных заведений занятия по физической культуре в ВУЗЕ проводятся два раза в неделю (4 академических часа), но для физического развития студента три часа занятий физической культуры в неделю не хватает для поддержания физического здоровья и физического развития на возрастном уровне.

В данной работе мы провели анализ спортивной материальной базы г. Волжского и ВУЗов и спортивную занятость студентов во внеурочное время.

Для того чтобы изучить спортивную занятость студентов мы провели исследование – анкетирование среди студентов вузов г. Волжского. (филиал) Московского Энергетического Института, Волжского Политехнического Института, Волжского Гуманитарного Института, Волжского Института Экономики Педагогике и Права и Волжского Института Строительства и Технологий. В данном анкетировании задавались одни из следующих вопросов:

– Какие виды спорта проводятся в вашем ВУЗЕ на занятиях физической культуры?

– Хватает ли вам урочных занятий для поддержания здоровья и физического развития?

– На каких спортивных комплексах и площадках вы занимаетесь?

– Где вы проводите спортивный досуг вне вуза?

– В каких спортивных комплексах вы занимаетесь?

– Готовы ли вы платить 150–200 р. за один час занятий?

– Готовы ли вы посещать платные спортивные комплексы со скидкой для студентов?

В результате анкетирования выявили ряд проблем связанных, часто даже с невозможностью занятия спортом студентов по некоторым причинам. На вопросы о видах спорта проводимых в ВУЗАХ студенты ответили что занимаются: футболом, баскетболом, легкой атлетикой, атлетической гимнастикой и в некоторых ВУЗАХ плаванием. Так же 80 % из опрошенных студентов, ответили, что им не хватает занятий физической культурой проводимых в ВУЗЕ для поддержания физического здоровья и развития. Следующий вопрос: где они проводят спортивный досуг вне вуза? Мнение студентов разделилось: 13 % студентов сказали что занимаются спортом в том же вузе, но платно. 18 % ответили что занимаются платно в спортивных комплексах г. Волжского. 32 % сказали что занимаются бесплатными видами спорта (бег, велосипедная езда, роликовые коньки, общеразвивающие упражнения, спортивная ходьба). 37 % опрошенных ответили что желали бы заниматься спортом вне вуза, но не знают где можно найти площадки на которых есть возможность тренироваться бесплатно.

Чтобы более чётко решить проблему, мы проанализировали спортивные базы г. Волжского. Мы изучили списки цен на услуги предоставляемые спортивными комплексами чтобы узнать способен ли студент заниматься спортом во внеурочное время в этих комплексах.

Стоимость аренды на одного человека следующая: В спорткомплексе «Авангард»- занятие в тренажерном зале стоят 190р. Большой теннис 285 р (2 человека). Настольный теннис 77 р (2 человека). Фитнес 190 р.

Хоккейная площадка «СТРОЙГРАД» – 500 р.

ФОК «Русь» – аренда зала 1540 р/ч.

Спортивный зал на стадионе Логинова – 950 р/ч.

Исходя из данных определим стоимость аренды на одного человека-190р. Сделав анализ мы пришли к выводу, что заниматься спортом в спорткомплексах для студента слишком дорого.

В следствии чего мы задали вопрос самим студентам: Хватает ли вам денежных средств на платный спортивный досуг. Мнение студентов разделилось: 22 % ответили да- хватает денег. 30 % ответили что своих денег не хватает, но помогают родители. 48 % ответили, что денежных средств для занятия спортом в платных спортивных комплексах им не хватает.

Последним вопросом анкеты был: как по мнению студентов можно решить данную проблему, студенты решили что, хорошим выходом из ситуации является: снижение цены посещения платных спортивных комплексов для студентов, выдача бесплатных абонементов для посещения спортивных оздоровительных площадок в ВУЗах, реконструкция или постройка новых спортивных площадок на территории ВУЗов, повышение стипендии.

Вывод нашей работы заключается в том, что студенты хотят, но не могут позволить себе внеурочный спортивный досуг, так как для большинства студентов дорого заниматься физическим развитием на различных спортивных объектах. Исходя из проделанной работы мы предлагаем следующее решение проблемы:

– Снижение цен на посещение платных спортивных объектов для студентов.

– Возможность посещений спортивных залов ВУЗов бесплатно.

САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Боев Я.Н., Назарчук Н.В., Юдина Н.М.

Волжский институт строительства и технологий, филиал ВолгГАСУ, Волжский, e-mail: nknazar97@mail.ru

Физическая культура – вид культуры, специфический результат деятельности, средство и способ физического совершенствования людей и выполнения ими своих социальных обязанностей в обществе. Педагогический процесс ориентирован на механизмы воспитания свободной личности такие, как: всемерное поощрение и развитие практики включения учащихся в ситуации выбора, принятия самостоятельно решения, вариативного обучения и других форм демократизации образовательной системы. При этом исключаются любые методы и средства принуждения. Создавая пространство свободного саморазвития личности, необходимо научить пользоваться свободой как благом.

Известный русский педагог П.Ф. Каптерев говорил: «Педагогический процесс включает в себя две основные черты: систематическую помощь саморазвитию организма и всестороннее усовершенствование личности». По его мнению, главное заключается в том, что процесс саморазвития, который присущ организму, и педагогический процесс, направленный против саморазвития, неизбежно столкнуться и будут искажать становление личности. Саморазвитие, самодетальность и педагогический процесс должны создавать единое целое.

С различными периодами возрастного развития выделены программы физического воспитания соответственно возрасту и эти программы реализуются последовательно по мере их усвоения в течение всего образовательного процесса.

В высшие учебные заведения поступает молодежь в возрасте от 18 до 23 лет. К этому периоду фактически завершается становление основных биологических и психологических функций, необходимых взрослому человеку для полноценного существования.

Самосознание в юношеском возрасте – это самосознание, характеризующееся познанием своего «Я» не только в настоящем, но и будущем, что связано с определением своих жизненных планов и целей, нравственных идеалов. Главная социальная задача юности – выбор профессии. Выбор профессии и типа учебного заведения неизбежно дифференцирует жизненные пути юношей и девушек со всеми вытекающими отсюда социально-психологическими последствиями.

Специфика технического вуза заключается в том, что выпускники получают профессии инженеров, мастеров и экономистов. Студенты, поступившие в вуз в основном учащиеся средних школ без спортивного уклона, многие с врожденными и приобретенными заболеваниями, дети которые никогда не занимались в школе физической культурой, в соответствии с этим они не знают функциональные резервы своего организма.

В вузах на физическую культуру выделяется большое количество учебных часов.

Медицинский работник проводит обследования каждого студента первокурсника, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей и дает заключения по медицинской группе и рекомендации для занятий физической культурой. Преподаватель на занятиях физической культуры проводит диагностику с каждым студентом, где определяется работоспособность по трем факторам: физиологические – состояние здоровья и функциональная подготовленность (тренированность), половая принадлежность, питание, сон, общая нагрузка, организация отдыха и др.; физические – воздействующие на организм через органы чувств: атмосферное давление, температура, шум и др.; психические – самочувствие, настроение, мотивация.

Это очень важно так, как занятия проводятся группой не выделяя студентов основной, подготовительной и специальной групп, далее это учитывается преподавателем и студентом.

Одна из основных задач – проведение процесса обучения в соответствии с состоянием здоровья студентов. Умения и навыки оценки собственного здоровья по простым тестам и результатам самоконтроля имеют личностную ценность для каждого человека.

Для самооценки физического развития на занятиях физической культуры первым этапом проводится анкетирование с каждым студентом, и преподаватель получает сведения о психической и физической форме.

Вторым этапом для самоконтроля физической нагрузки определение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Студент обучается, как и где находится пульс, определение ударов в минуту и определение средней ЧСС для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Контроль за работоспособностью сердца измеряется также с помощью ЧСС. Любое занятие, в том числе и физкультурное, вызывает утомление, которое проявляется временным снижением работоспособности. Третьим этапом для самоконтроля и является научить определять степень утомления по нагрузке и вносить необходимые коррективы. Заключительным этапом является

внесение данных в дневник самоконтроля и сделать анализ работы.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА – НЕОБХОДИМАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Гребенник Н.Ю., Казаков Е.П., Федяшин А.А., Юдина Н.М.

Волжский институт строительства и технологий, филиал ВолгГАСУ, Волжский, kazakgeny@bk.ru

Наряду с различными формами физической активности, утренняя гимнастика менее сложна, но более эффективна, для органичного и ускоренного включения в учебный процесс, благодаря мобилизации вегетативных функций организма, созданию положительного эмоционального фона, увеличению работоспособности центральной нервной системы.

Доступной и эффективной формой занятий в ВУЗе является утренняя гимнастика. Она обеспечивает студентам активный отдых и повышает их работоспособность. Упражнения подбираются таким образом, чтобы максимально активизировать работу всех систем организма, ликвидировать усталость. С учетом динамики работоспособности студентов в течении учебного дня, утренняя гимнастика продолжительностью 10-15 минут вводится после 4 часов занятий. Однако, время проведения утренней гимнастики необходимо устанавливать индивидуально для каждого высшего учебного заведения.

Утренняя гимнастика должна стать неотъемлемой частью учебного процесса в ВУЗе, на уровне с физической культурой, физическим воспитанием молодежи, как важная ступень в формировании здорового образа жизни и активной жизненной позиции. Ведь, зачастую студенты не воспринимают утреннюю гимнастику, ища причины, ведь ее результат в «тени», и необходимо каждый день, иногда и несколько раз сделать упражнения, которые не нужны.

Студент живет в режиме распределения времени, большая часть из которого связана с общественно-необходимой деятельностью, а малая часть проходит по индивидуальному плану. Его режим дня определен учебным планом занятий, самостоятельным усвоением научного материала. А это означает, что студенческая молодежь подвержена не только губительным факторам окружающей среды, но еще и умственным, психологическим перегрузкам, связанным с их общественно-необходимой деятельностью. Как же можно, а главное, чем, помочь студентам преодолеть, порой не простой, учебный процесс?

Безусловно утренней гимнастикой. Внедрением и освоением, комплекса упражнений, направленных на общее укрепление организма. Упражнения, входящие в этот комплекс, оказывают благоприятное воздействие на процесс пищеварения, формируют осанку, повышают иммунитет, стрессоустойчивость, улучшают кровообращение, работоспособность мозга.

Напомним, что одной из главных целей утренней гимнастики, является мотивация здорового образа жизни молодого поколения.

Правильное внедрение утренней гимнастики, раскроет перед ними все положительные стороны здоровья, позволит сохранить и приумножить здоровье целой страны. Студент должен научиться воспринимать утреннюю гимнастику, не как необходимость, но как несомненную пользу для своего организма, как, своего рода ключ, к хорошему самочувствию, отменному настроению и высоким уровнем работоспособности всех функций организма. Это главная задача перед руководством ВУЗа, преподавателями и сотрудниками, и теми студентами, которые знают пользу утрен-