занятий с людьми среднего возраста должно стать задачей производственной. Каждый преподаватель по физической культуре, а так же фитнес-тренер должен обязательно овладеть методикой проведения нетрадиционных физических упражнений, так как они несут в себе психологические моменты, обеспечивают на занятиях с людьми среднего возраста безопасный и оздоровительный подход.

1. Лисицкая Т.С Пластика. Ритм - М.: Физкультура, и спорт, 1988.-287с.
2. Методические рекомендации по проведению занятий ритмической гимнастикой / Л. Мартис., Р. Дарнопольская. - Тарту: Тартуский гос. ун-т, 1988. - 376с.
3. Попова Н.В., Кузнецов И.В. Практические вопросы применения нетрадиционных физических упражнений на занятиях по физической культуре // В сборнике: 2-я Всероссийская заочная научно-практическая конференция с международным участием, посвященная 50-летию Института физической культуры и спорта «Физическая культура и спорт: пути совершенствования». Материалы конференции. Алтайский государственный педагогический университет. - 2016.- С. 86-90.
4. Рыбакова Е.О., Шутова Т.Н. Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2015. - С. 58-62.

Попова Н.В., Платонов В.Н.

Привлечение студенческой молодежи к занятиям спортивно-оздоровительной направленности

*Алтайский государственный педагогический университет
(Россия, Барнаул)*

doi: 10.18411/lj-04-2019-35

idsp: ljournal-04-2019-35

Аннотация

Авторами настоящей статьи предпринята попытка раскрыть содержание вопроса о привлечение студенческой молодежи к занятиям спортивно-оздоровительной направленности с использованием средств и методов физической культуры. В своей работе мы использовали лекционные занятия, психотехнические игры, эффективность которых подтверждена данными, полученными авторами в ходе теоретического исследования и опытно-экспериментальной работы.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительная деятельность организационно-педагогические условия, здоровый образ жизни, психотехнические игры, средства физической культуры.

Abstract

Authors of the present article made an attempt to open the maintenance of a question about attraction of student's youth to occupations of a sports orientation with use of means and methods of physical culture. In the work we used lecture occupations, psychotechnical games which efficiency is confirmed with the data obtained by authors during theoretical research and skilled and experimental work.

Keywords: sports activity organizational and pedagogical conditions, healthy lifestyle, psychotechnical games, means of physical culture.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманитарного воспитания студентов.. Физическая культура призвана формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической активности, закладывать установку на здоровый образ жизни, способствовать физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, стимулировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, а так же приобретать опыт творческого

использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В современных условиях физическое воспитание приобретает особую актуальность и значимость для студенческой молодежи. Здоровьесберегающее пространство всей студенческой молодежи является одной из важнейших составляющих идеи Российского государства.

Студенты, обучающиеся в вузе, будут обладать высокой дисциплиной учебного труда, добросовестностью, активностью, способностью к творческой активности, психологической устойчивостью и физическими и психическими качествами, если проявят интерес к своему состоянию здоровья.

Например, в работах Ю.В. Алеевой рассматривается проблема снижения интереса и физической активности студентов к физической культуре, необходимость раскрытия внутренних резервов личности студента, его мотивации [1].

Процесс обучения в вузе будет совершенствоваться и развиваться только в том случае, если в настоящее время ставится вопрос о повышении роли физической культуры в укреплении здоровья молодежи. Применение и использование средств физической культуры в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи главная задача нашего исследования.

Авторами настоящей статьи предпринята попытка раскрыть содержание вопроса привлечение студенческой молодежи к занятиям спортивно-оздоровительной направленности с использованием средств и методов физической культуры. В своей исследовательской работе мы использовали лекционные занятия, сопровождающие постановкой образовательных, воспитательных и развивающих целей; содержащие вопросы для обсуждения; основные понятия тем лекций; литературу; содержание, структурированные на логические части; вопросы и задания для самоконтроля и коллективного обсуждения, а так же применяли контрольно-измерительные материалы по каждой теме лекций, выступающие средством оценивания теоретических знаний и умений студентов.

Эффективность представленной системы занятий подтверждена данными, полученными авторами в ходе теоретического исследования и опытно-экспериментальной работы. Объем каждой лекции соответствует количеству часов, отводимых на их изучение в курсе «Физическая культура».

Специальными исследованиями установлено, что важным условием успешной учебной деятельности, является распорядок жизни студентов, организованность, систематичность, дисциплинированность. Эти теоретические и практические вопросы о роли физической культуры и спорта в организации учебного труда студентов рассмотрены в работах исследователей, а так же влияние физической культуры на организацию учебной деятельности студентов [3].

Однако анализ педагогического опыта проведения занятий по физической подготовке, направленных на психологическую подготовку будущих специалистов в высших учебных заведениях, показывает, что вопрос этот недостаточно изучен и не получил широкого распространения в учебном процессе.

В программе по физической подготовке для высших учебных заведений и в научных публикациях приоритет отдается развитию и совершенствованию путей физической, но не психологической подготовки [4].

Одним из направлений совершенствования профессионально психологической подготовки студентов являются психотехнические игры, которые все шире внедряются в учебный процесс. Психотехнические игры представляют собой процедуры группового разучивания упражнений на развитие разнообразных психических функций - внимания, памяти, воображения и других.

К новому типу игр, относятся и разнообразные спортивные игры. Помимо решения задач на развитие практического мышления эти игры укрепляют здоровье, вырабатывают смелость, настойчивость. Использование потенциала игры в педагогической работе связано с профессионализмом и творчеством самого педагога.

Преподавателями сделана попытка поднять эффективность занятий подбором, разработкой и совершенствованием методики проведения специальных психотехнических игр, которые формируют компоненты профессионально-психологической подготовленности. Применение психотехнических игр повышает эффективность занятий по физической подготовке, интерес и активность обучающихся [2].

Психотехнические игры имеют свою особенность, каждая игра представляет миниатюрную модель какой-либо части психологической реальности. В ходе игр создаются ситуации, способствующие развитию внимания, рефлексивного мышления, самообладания.

Методика проведения психотехнических игр имеет ряд особенностей и определенных требований.

1. Психотехнические игры целесообразно проводить в конце занятия в течение 10-15 мин.
2. Учебные группы предпочтительно делить на 8-12 чел.
3. При подборе упражнений и их проведении целесообразно соблюдать дидактические принципы обучения
4. Психотехнические игры следует использовать систематически.
5. Необходимо заинтересовать студентов так, чтобы игра проходила в непринужденной, доброжелательной обстановке.
6. Разборы упражнений целесообразно поручать студентам в парах самостоятельно или с преподавателем.
7. Психотехнические игры могут быть использованы и как форма активного отдыха, переключения после напряженных упражнений.
8. Психотехнические игры могут проводиться соревновательно.
9. Перед началом игры необходимо объяснить серьезность, важность и значение проводимой игры.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вовлекаются студенты в процессе физического воспитания, является одним из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Формы организации спортивно-оздоровительной работы предполагают и различную направленность учебно-тренировочных занятий. Достижение поставленной цели, даже сознание приближения к ней - главный фактор, дающий студенту удовлетворение своей спортивной деятельностью и созданию вокруг себя здорового образа жизни.

В образовательном пространстве Института физической культуры и спорта был реализован бизнес-проект учебно-научно-исследовательской лаборатории «Оздоровительные виды физической культуры» (УНИЛ «ОВФК»). Этот проект дал возможность студентам заниматься по выбранному спорту (занятие по интересам).

УНИЛ «ОВФК» обеспечивает расширение прав и обязанностей воспитанников, наращивание степени ответственности их перед коллективом, использование доверия выступать в соревнованиях за клуб, город, край, что позволяет укреплять чувство чести и собственного достоинства, формирует качества коллективиста-общественника, защищающего честь определенного коллектива.

Учебно-научно-исследовательская лаборатория «Оздоровительные виды физической культуры» проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия по направлениям: спортивные игры, групповые занятия, тренажерный зал, активный туризм.

Так же в поле деятельности УНИЛ «ОВФК» вошли оздоровительные виды гимнастики, восточные единоборства, традиционные спортивные игры, лыжная подготовка, и активный туризм. УНИЛ «ОВФК» осуществляет обучение игре в баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис под руководством опытных преподавателей Института физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочные занятия, участие в подвижных и спортивных играх, соревнованиях, предъявляющих достаточно высокие объективные требования к

организму воспитанника, могут снизить, а порой и вовсе нейтрализовать ранее возникшие негативные эмоциональные переживания.

Таким образом, установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдаются развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдаются более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей.

1. Алеева Ю.В., Попова Н.В. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой // Мир науки, культуры, образования. - 2015.- № 2 (51). - С. 7-10.
2. Попова Н.В. Эффективные пути совершенствования профессионально-психологической подготовки студентов средствами психотехнических игр // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. - 2017. - № 4 (33). - С. 57-59.
3. Попова Н.В. Роль физической культуры и спорта в организации учебного труда студентов // Педагогическое образование на Алтае. - 2008. - № 1. - С. 164-170.
4. Попова Н.В. Влияние физической культуры на организацию учебной деятельности студентов // Вестник Алтайской академии экономики и права. - 2009. - № 13. - С. 31-33.

Попова Н.В., Грабиненко Е.В.

Теоретический и практический аспект влияния физкультурно-спортивной деятельности на здоровье студенческой молодежи

*Алтайский государственный педагогический университет
(Россия, Барнаул)*

doi: 10.18411/lj-04-2019-36

idsp: ljjournal-04-2019-36

Аннотация

Представленный в статье материал – это теоретический и практический аспект рассматриваемой проблемы влияния физкультурно-спортивной деятельности на здоровье студенческой молодежи. В статье раскрывается морфофункциональное состояние и оценка комплексного состояния здоровья студентов 1-2 курса Алтайского государственного педагогического университета. Выявлены различия уровня здоровья и адаптационного потенциала у студентов, занимающихся разными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическое развитие, физические упражнения, двигательная активность, физкультурно-спортивная деятельность, здоровье.

Abstract

The material presented in article is a theoretical practical aspect of the considered problem of influence of sports and sports activity on health of student's youth. In article the morfofunktsionalny state and an assessment of a complex state of health of students 1-2 courses of the Altai state pedagogical university reveals. Distinctions of level of health and adaptation potential at the students who are engaged in different types of sports and sports activity are revealed.

Keywords: physical development, physical exercises, physical activity, sports and sports activity, health

На сегодняшний день в российском государстве студенческая молодежь основной трудовой резерв нашего общества, состояние, здоровье которого определяет здоровье всей нации. Вот почему вовлечение молодежи в активные и регулярные занятия спортом, а также максимально полное использование огромного социально-педагогического