ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF REHABILITATION STUDENTS

with cerebral palsy Vladimir Vladimirovich Chizh
Ph.D.GAOU DPO Sverdlovsk Region "Institute of Education Development", Ekaterinburg

УДК 378.147

СРЕДСТВА ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ ГРУПП СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В ВУЗЕ

Чуб Яна Владимировна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Чуб Александра Юрьевна,
студентка 3-го курса факультета управления процессами перевозок,
Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург

Аннотация. В статье проведена оценка факторов формирующих мотивацию к занятиям студентов в группах спортивного отделения в вузе. Определена роль общения и коммуникации в процессе становления личности студента. Выявлены актуальные средства взаимного дополнения результатов физкультурно-спортивной и научно-исследовательской деятельности студента в процессе самореализации личности.

Ключевые слова: общение, самореализация, спортивная и исследовательская деятельность студента.

Abstract. In this article assessed factors which form motivation to employment by students in groups of sports department at the university. Defined the role of communication and communication in the process of formation of person of the student. Identified actual funds of complementarity the results of physical training and sports and scientific research activities of the student in the process of self-realization.

Index terms: communication, self-realization, sports and research activity of the student.

Процесс физического воспитания в университете, как правило, очень динамичен и продуктивен. Это связано, в том числе, с особенностями юношеского возрастного периода. В студенческом возрасте человек онтогенетически находятся на стадии юношеского развития, вступает в период взросления. Для этого возраста характерны стремление к выделению себя в качестве субъекта деятельности и рост самосознания [1, с. 327].

Личность начинает самостоятельно взаимодействовать с обществом и устраиваться в нем. Приходит осознание необходимости личностной самореализации, познание устройства общества, выявление собственных интересов, построение траектории взаимодействия с другими людьми. Молодой человек активно занимается поиском своего «Я» в профессиональной, социальной и личностной сфере деятельности. Период студенчества можно назвать одним из благоприятных периодов для развития интеллекта и воспитания актуальных личностных качеств человека [2].

Учебный процесс в вузе по дисциплине «Физическая культура» предполагает организацию спортивного отделения. Занимающиеся в группах спортивного отделения студенты составляют сборные команды по различным видам спорта. Сборная команда представляет собой группу от 12 до 50 человек сме-

шанную или разделенную по половой принадлежности в зависимости от вида спорта и целевых установок. Спортсмены, входящие в состав таких групп, значительное время посвящают физическим упражнениям по выбранному виду спорта, выступают на соревнованиях различного уровня, демонстрируя уровень своей физической подготовленности.

Уникальность спортсменов сборных команд в вузе по сравнению с другими студентами заключается в том, что им приходится нести ответственность за свои спортивные результаты, которые часто связаны с серьезными физическими и эмоциональными перегрузками. С одной стороны студент-спортсмен должен проходить серьезную спортивную подготовку, с другой – может участвовать в соревнованиях лишь как любитель, то есть в соответствии со своим желанием. Просматривается противоречие между достаточностью занятий удовлетворяющих потребности личности в занятиях физическими упражнениями и необходимостью проявлять значительную физическую подготовленность в спортивных состязаниях, результаты которых влияют, в том числе, на имидж учебного заведения. Продуктивность занятий в этих условиях не может повышаться без мотивации студента к самопознанию, саморазвитию, самоактуализации и самореализации.

Разобраться в этом вопросе поможет исследование мотивов к занятиям студентов спортом. Необходимо выяснить – что оказывает влияние на выбор сложной и ответственной спортивной деятельности, и какие средства могут усилить желание студента заниматься в группах спортивного отделения.

Цель нашего исследования состоит в том, чтобы выявить средства повышения мотивации к занятиям студентов в группах спортивного отделения «нефизкультурных» вузов.

Для достижения представленной цели, на наш взгляд, необходимо решить следующие задачи.

1. Выявить мотивы к занятиям студентов в группах спортивного отделения.

2. Установить актуальность общения и коммуникации для самореализации личности.

3. Определить средства общения и коммуникации студентов в области физической культуры и спорта.

На основании опроса студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС), занимающихся в группах спортивного отделения по различным видам спорта (всего 91 человек), нам удалось выявить около двадцати актуальных мотивов, которые могли бы стимулировать занятия выбранным видом спорта.

На удовлетворение потребностей, сформированных выявленными мотивами, направлены различные действия и факторы, которые можно разделить на три группы: материально-технические, учебно-организационные, личностно-развивающие.

Группу факторов материально-технической направленности составляют: хорошее место для занятий, укомплектованность спортивной формой, наличие качественного оборудования и инвентаря и др.

К факторам учебно-организационными направленности были отнесены такие как удобное расписание занятий, индивидуальный график обучения и др.

В третью группу факторов (личностно-развивающая направленность) попали – возможность глубокого изучения выбранного вида спорта, освоения приемов и приобретение навыков в тренировочном процессе и соревнованиях.

Если материально-технические и учебно-организационные факторы носят в основном объективный характер и, часто, оказываются непреодолимыми в рамках отдельного учебного заведения, то личностно-развивающие факторы могут корректироваться в любой группе студентов-спортсменов.

На реализацию личностно-развивающих факторов может повлиять, во-первых, квалификация тренера-преподавателя и, во-вторых, инициативная деятельностная позиция самого студента. Заметим, что роль тренера-преподавателя в обучении и воспитании студента определена и регламентируется учебными программами и должностными инструкциями. При освоении студентом программы дисциплины «Физическая культура» на проводимых преподавателем занятиях создается необходимые условия для самореализации личности. При этом роль самостоятельной деятельности студента по изучению особенностей выбранного вида спорта остается за рамками видимости и, чаще всего, носит пассивный и фрагментарный характер.

Условием деятельной и активной позиции личности к самореализации и социализации в дополнение учебно-тренировочной, на наш взгляд, может стать исследовательская деятельность и корпоративное общение студентов-спортсменов. Кроме мероприятий связанных с получением знаний по виду спорта, совершенствованием специальных навыков внутри группы, эффективной мерой к самопознанию, личностной самореализации и построению траектории взаимодействия с обществом может стать объединение и сплочение студентов-спортсменов различных учебных заведений относительно изучения соответствующего их интересам вида спорта.

Большую работу в этом направлении делают различные студенческие спортивные организации, проводя по всей стране спортивные соревнования и семинары. Тем не менее, общение студентов-спортсменов не имеет широкого, развернутого воплощения. Несомненно, огромная роль в самореализации личности отведена участию студентов в соревнованиях. Тем не менее, взаимодействие в них по определению заставляют занимать участников противоборствующие друг другу позиции. В результате не происходит конструктивного общения и обмена опытом. Семинары доступны лишь небольшому кругу студентов-спортсменов.

Повысить уровень формального и неформального общения в сообществах студентов по определенному виду спорта и физкультурной направленности, на наш взгляд, могут помочь студенческие конференции, которые предполагают подготовку актуального материала по вопросам духовного и физического развития личности в спорте, организации спортивной жизни учебных заведений, популяризации и развития любимого вида спорта.

Усовершенствовать процесс личностной самореализации студентов-спортсменов в вузе возможно с помощью проведения различного рода форумов

по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта. Для этого в УрГУПС предприняты попытки организации и проведения научно-исследовательских конференций и мастер-классов определенной тематики.

К примеру, в УрГУПС в период с 2014 по 2015 гг. проведены три круглых стола, две внутривузовские, две межвузовские и одна международная конференция. Участниками этих конференций стало 603 студента, 54 из которых студенты-спортсмены. 218 человек, из них 25 спортсменов, выступили с докладами по актуальным проблемам развития физической культуры и спорта.

Профессорско-преподавательским составом вуза осуществляется организация и приведение мастер-классов как познавательных спортивных мероприятий с участием спортсменов по различным видам спорта. В качестве мастер-класса выступают соревнования внутри университета, которые обеспечивает зрелищность и массовость спортивных мероприятий.

Участниками мастер-классов становятся порядка 25 % общего количества студентов университета. Выступление сборных команд на площадках университета привлекает болельщиков накалом борьбы, высоким уровнем спортивной подготовленности спортсменов, эстетикой зрелища.

Происходит активное познание, исследование и совершенствование деятельности, способствующее самоактуализации личности и популяризации физической культуры и спорта. В 2015 году на базе УрГУПС проведено 105 спортивных мероприятия городского, регионального и российского уровня по различным видам спорта, в которых участвовали студенты этого вуза.

В 2015 г по инициативе УрГУПС проведено 15 мастер-классов с участием спортсменов сборных команд по различным видам спорта для учащихся общеобразовательных школ и средних специальных заведений профессионального образования. Студенты-спортсмены, демонстрируя навыки владения приемами и ведения соревнований, выступали в роли наставников, передавая опыт спортсменам младшего возраста.

Участие студентов-спортсменов в мастер-классах способствует яркому самовыражению и творчеству личности. В числе участников спортивных мероприятий в рамках мастер-классов зарегистрировано около 450 человек.

В результате исследования нами выявлено, что проведение студенческих научно-практических конференций и мастер-классов по физической культуре и спорту повышает уровень общения и коммуникаций, расширяют круг участников общения, усиливают интерес к научно-исследовательской деятельности как средства личностной самореализации студентов-спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : ТЦ «Сфера», при участии «Юрайт-М», 2001. – 464 с.

2. Чуб Я.В. Интеллектуальное развитие студентов на занятиях физической культуры / Я.В. Чуб, В.П. Овечкин // Теория и практика физического воспитания. Донецк. 2008. – №1. – С. 133–139.

THE LITERATURE

1. Kulagina IY, Kolyutsky VN Psychology: the full life cycle of human development: Textbook. allowance for students. Executive. Proc. institutions. - M.: TC "Sphere", with the participation of "Yurayt-M", 2001. - 464 p.

2. Chub YV The intellectual development of students in the classes of Physical Education / YV Chub, VP Ovechkin // Theory and practice of physical education. Donetsk. 2008. - №1. - S. 133-139.

TOOLS PERSONAL SELF-REALIZATION OF STUDENTS GROUPS SPORTS DEPARTMENTS IN THE UNIVERSITY

Chub J.V.,
Ph.D., Associate Professor,
Chub A.Y.,
student of 3rd course of traffic management faculty
Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg

УДК 796

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Могильников Юрий Валерьевич, ассистент
Чурина Елизавета Дмитриевна, студент
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Аннотация. Наш организм – это наш дом, наша крепость. И в зависимости от того, какого рациона в питании мы придерживаемся, наш организм становится крепче или наоборот ослабевает. Правильное питание является основным фактором, влияющим на здоровье человека. Но, даже зная это, не все соблюдают правила здорового питания. И на такое положение дел в большинстве влияет современный образ жизни людей.

Ключевые слова: правильное питание, здоровье.

Abstract. Our body - this is our home, our fortress. And depending on what the diet in nutrition we follow, our body becomes stronger or on the contrary it weakens. Proper nutrition is a key factor in human health. But, even knowing this, not everyone comply with the rules of healthy eating. And in the majority modern lifestyle people affects this situation.

Index terms: proper nutrition, health.

Здоровый образ жизни человека заключается не только в выполнении различных физических упражнений, но и в соблюдении правильного питания. Конечно, физическая активность человека тесно связана с рационом его питания. И чем больше энергии мы тратим в течение дня, тем большее количество пищи нужно для ее восполнения. Таким образом, рациональное питание человека, занимающегося в основном умственной деятельностью, и человека, ведущего более активный образ жизни, должно существенно отличаться.

Но не каждый человек может правильно подобрать для себя правильный режим питания. Так, одной из основных проблем современного общества является нехватка знаний о рациональных способах питания. Решением данной проблемы будет являться повышение грамотности людей в вопросах питания, что позволит им правильно подбирать продукты, тем самым, ис-