

IN POWERLIFTIN (POWER TRIATHLON)

Kotkova L.Y.

*the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Naberezhnye Chelny branch FSEI HE "Volga state Academy of physical cul-
ture, sport and tourism", G. Naberezhnye Chelny*

Krasilnikov A.A.

teacher of higher category MAEI BYSSH «Sunset», Naberezhnye Chelny

Roenko E.V.

teacher MAEI BYSSH «Sunset»,

Naberezhnye Chelny, Russia

УДК 796

ВЫБОР ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Кошеля Анастасия Сергеевна, студентка группы ПД-303,

Ханевская Галина Валентиновна, доцент

Институт гуманитарного и социально-экономического образования,

Кафедра профессионально-экономического обучения,

Российский профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье производится изучение интересов и предрасположенности студентов к определенным видам физической культуры в зависимости от индивидуальных психофизиологических особенностей организма, в частности, проведено исследование студентов по половому фактору в пределах факультета профессионально-экономического обучения «Российского государственного профессионально-педагогического университета».

Annotation: The article is about a study of the interests and predisposition of students to certain types of physical training, depending on individual physiological characteristics of the organism. In particular, research of students was conducted on a sexual factor within faculty of vocational and economic education of "Russian State Vocational Pedagogical University".

Ключевые слова: студенты; виды спорта; здоровый образ жизни; индивидуальные особенности; физическая культура; спорт.

Keywords: students; sports; healthy life-style; individual characteristics; physical training; sport.

Актуальность. В настоящее время одной из самых актуальных проблем является привлечение студентов к занятиям физической культурой, как в учебном заведении, так и вне его. Современная молодежь – это главный трудовой и социальный «запас» нашей страны, их здоровье и благополучие является основой здоровья и благополучия всей нации в целом. Одним из реализующих данную задачу элементов является физическая культура.

Одна из актуальных проблем повышения двигательной активности студентов и повышения их мотивации к занятиям – это изучение интересов и предрасположенности студентов к определенным видам физической культуры в зависимости от индивидуальных психофизиологических особенностей организма.

Основными факторами, влияющими на выбор вида физического воспитания студентов, являются пол, предрасположенность к заболеваниям и т. д.

Цели исследования:

- изучить выбор видов физического воспитания при самостоятельных занятиях физическими упражнениями студентов;
- выявить приоритетность определенных видов самостоятельных занятий физкультурой студентов кафедры профессионально-экономического обучения «Российского государственного профессионально-педагогического университета».

Объект исследования – самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, статистическая обработка материала.

Организация исследования. Исследование проводилось на факультете профессионально-экономического обучения «Российского государственного профессионально-педагогического университета» в период с 29.01.2016 по 05.02.2016 с применением метода опроса. В опросе принимали участие 68 учащихся.

Результаты опроса способствовали выявлению предпочтений к определенным видам физических занятий. Студентам был предложен вопрос: «Какими видами самостоятельных занятий по физической культуре вы предпочитаете заниматься в свободное время?» - а также 10 вариантов ответов:

- фитнес (аэробика, калланетика, пилатес и др);
- спортивные игры (футбол, волейбол, теннис, баскетбол, хоккей);
- легкая атлетика (в т. ч. бег, ходьба);
- занятия в тренажерном зале (в т. ч. тяжелая атлетика: бодибилдинг, пауэрлифтинг, кроссфит);
- танцы;
- езда на велосипеде;
- боевые виды, единоборства;
- плавание;
- туризм;
- гимнастика (в т.ч. йога, стрейчинг).

Результаты опроса приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Опрос «Выбор самостоятельных видов занятий физической культурой»

Вид занятий	фитнес	спорт. игры	легк. атл.	трени. зал	танцы	велосипед	боевые виды	плавание	туризм	гимнастика
Кол-во человек	16	6	7	6	16	5	2	1	5	4
%	23,5	8,8	10,3	8,8	23,5	7,4	2,9	1,5	7,4	5,9

Графически результаты опросы приведены на рис. 1.

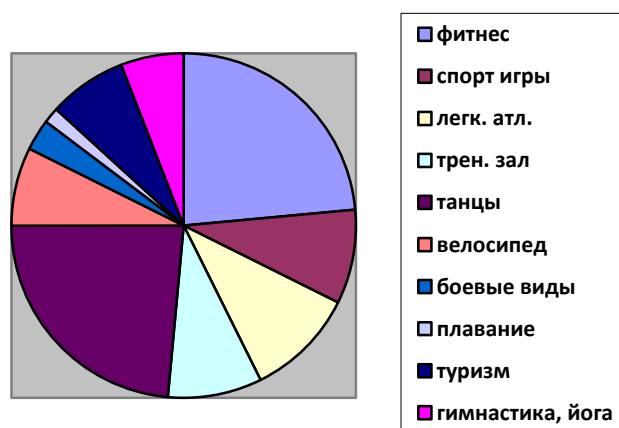


Рис. 1. «Выбор самостоятельных видов занятий физической культурой».

В целом, респонденты отдают свои предпочтения таким видам физической нагрузки, как: танцы и фитнес, однако, необходимо провести разделение респондентов по половому признаку, для более четкого выявления предпочтений студентов в выборе видов занятий физической культурой.

Таблица 2

Результаты опроса «Выбор самостоятельных видов занятий физической культурой», категория респондентов: женский пол

Вид занятий	фитнес	спорт. игры	легк. атл.	трен. зал	танцы	велосипед	боевые виды	плавание	туризм	гимнастика
Кол-во человек	15	2	6	1	14	5	0	1	3	3
%	30	4	12	2	28	10	0	2	6	6

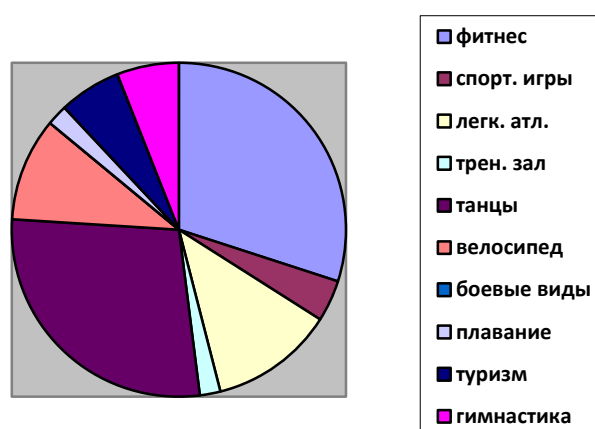


Рис.2. «Выбор видов занятий физической культурой», категория респондентов: женский пол.

Изучив результаты, делаем вывод о том, что студентки профессионально-педагогического факультета РГППУ в самостоятельных занятиях спортом отдают предпочтение фитнесу и танцам. Также, студентки полностью игнорируют боевые виды спорта, что, скорее всего, связано с взглядами на этот вид спорта как на вид исключительно мужской направленности.

Фитнес позволяет развить эластичность мышц ног, таза и спины, а, занимаясь танцами, постепенно развивается как гибкость и пластика, что, несомненно, необходимо для здоровья женского организма.

Таблица 3.

Результаты опроса «Выбор самостоятельных видов занятий физической культурой», категория респондентов: мужской пол

Вид занятий	фитнес	спорт. игры	легк. атл.	трен. зал	танцы	велосипед	боевые виды	плавание	туризм	гимнастика
Кол-во человек	1	4	1	5	2	0	2	0	2	1
%	5,6	22,2	5,6	27,8	11,1	0	11,1	0	11,1	5,6

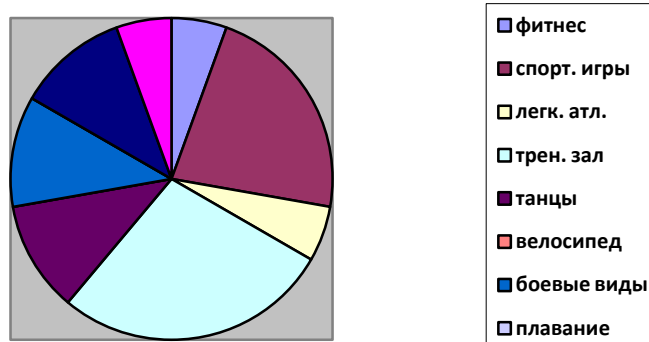


Рис.3. «Выбор видов занятий физической культурой», категория респондентов: мужской пол

Итак, результаты опроса мужской половины респондентов показывает нам иную картину предпочтений студентов, мужская половина отдала свои предпочтения занятиям в тренажерном зале и спортивным играм.

Спортивные игры имеют огромное значение в развитие глазомера, в повышении чувствительности двигательного аппарата и функциональной устойчивости организма. Занятия в тренажерном зале позволяют развить физическую силу и выносливость. Развитие вышеперечисленных характеристик имеют первостепенное значение для развития мужского организма.

Изучив разные мнения на выбор видов физических занятий с мужской и женской стороны, можно сделать вывод о том, что в занятиях на дисциплине «Физическая культура» необходимо учитывать различия в развитии определенных характеристик женского и мужского организма, а также учитывать потребности студентов.

Следует отметить, что некоторые средства применяются комплексно, что, по мнению многих авторов, наиболее целесообразно [1, с. 311]. Они утверждают, что разнообразные по характеру и структуре упражнения, используемые в одном занятии, оказывают более эффективное и адекватное влияние на организм студентов, чем занятия, включающие отдельные виды упражнений.

Объясняется это тем, что при использовании разнообразных по структуре упражнений исключается монотонность, оказывается всестороннее воздействие на развитие физических качеств, увеличивается фонд двигательных действий, совершенствуются все адаптационные возможности систем организма человека к физической нагрузке.

Анализ проведенного педагогического исследования позволяет сделать выводы:

- Преимуществом самостоятельных занятий является свобода выбора средств физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей организма занимающегося.

- В предпочтениях женского и мужского пола в отношении видов физических занятий отмечено существенные различия, это, непременно, необходимо учитывать при планировании дисциплины «Физическая культура».

- Было отмечено, что у студентов не сформирован должный уровень знаний и навыков по выбору средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Поэтому, можно сделать вывод о том, что необходимо создание такого звена в физическом воспитании студентов, которое бы являлось переходным от занятий в университете к занятиям самостоятельным, повышало образовательный уровень занимающихся и позволяло эффективно проводить самостоятельные занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
2. Андреев В. И. “Педагогика” Учебный курс для творческого саморазвития. Казань: Центр инновационных технологий, 2003.
3. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура. Минск: Тесей, 2003. – 528 с

THE LITERATURE

1. Physical training of the student: Textbook / ed. V. I. Ilyinich – M.: Gardariki, 2005. – 448 p.
2. Andreev VI "Pedagogy" Course for creative self-development. Kazan: Center for Innovative Technology 2003
3. Furmanov A. G. "Physical Culture"/ Minsk: Theseus, 2003. – P. 528.

THE CHOICE OF PHYSICAL TRAINING IN SELF-EMPLOYMENT STUDENTS

*Koshel A.C., group PD-303,
Hanevskaya G.V., lecturer
Russian State Vocational Pedagogic University
Ekaterinburg, Russia*