

полуприседе, так как наблюдалось однозначное увеличение ЧСС в сравнении с динамической нагрузкой. У девушек, как и у юношей наблюдалась замедленная динамика восстановления ЧСС после статических нагрузок. Вероятно, это связано с особенностями статических нагрузок, при которых постоянное напряжение мышц замедляло кровоток, а в двигательной зоне ЦНС создавался стойкий очаг возбуждения, оказывающий стойкое влияние на вегетативные функции. По нашему мнению, это являлось причиной замедленного восстановления ЧСС.

Следовательно, при общей динамике изменений ЧСС на динамические и статические нагрузки выявлены определенные особенности, которые следует учитывать при использовании статических нагрузок, так как к ним нужна специальная адаптация организма.

Библиографический список:

1. Адаптация к мышечной деятельности двигательного аппарата и кардиореспираторной системы школьников 10–12 лет / А. Ф. Терешкин // Валеопедагогические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы : материалы III Всероссийской научно-практической конференции, 14 апреля 2006 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2006. С. 155–156.
2. Влияние физических упражнений статического характера на развитие двигательных качеств детей младшего школьного возраста / А. Ф. Терешкин // Валеопедагогические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы: материалы II Российской научно-практической конференции, 14 апреля 2004 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2004. С. 146–148.

Волков И. Н.

*Уральский государственный университет
путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема низкого интереса у студентов к занятиям спортом в высших учебных заведениях. Выявлены противоречия организации учебного процесса и определены направления их устранения, которые заключаются в разработке более гибкого графика взаимодействия студента с преподавателем физической культуры и спорта, а также увеличение разнообразия видов спорта и систем физических упражнений для выбора в организации процесса обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Ключевые слова: студенческая среда, мотивация к занятиям физическими упражнениями.

Актуальность данной тематики объясняется существующим на нынешний момент низким уровнем заинтересованности студенческой молодежи в занятиях

физической культурой. Результаты анализа заинтересованности к занятиям говорят о том, что положительное восприятие занятий физической культурой студентов к окончанию обучения снижается до 30%.

Проблема данного явления выражается в противоречии академичной системы организации учебных занятий с традиционными средствами и методами обучения и потребностью студентов в специфических подходах к построению подготовки с учетом индивидуальных интересов, способностей и характера нервной системы организма. Кроме того, современный ритм и образ жизни заставляет молодых людей воспринимать занятие спортом как лишнюю трату времени.

Целью данной работы является выявление основных причин отсутствия интереса у студентов к занятиям физической культурой в высшем учебном заведении.

Для выявления причин низкой мотивации и поиска вариантов устранения возникшего противоречия необходимо решить ряд исследовательских задач:

- изучение существующих учебно-методических материалов и научных работ по исследуемой проблеме;
- проведение собственной исследовательской работы посредством проведения опроса;
- интерпретация результатов опроса.

На данный момент времени существует множество исследовательских работ на тему отношения студентов к занятиям физической культурой и спорту в высших образовательных учреждениях.

Так, в своей статье «Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы» М.Я. Виленский отмечает, что «спад интереса студентов к занятиям спортом в стенах высшего учебного заведения объясняется фактом отсутствия в мыслях студентов связи между занятиями физической культурой на паре в высшем учебном заведении и практическим применением приобретенных на ней навыков» [1]. Физическая культура в таком случае сводится в представлении студентов к выполнению необходимых шаблонов без понимания их пользы и сути.

Также важную роль в данном вопросе играют современные тенденции в развитии экономики, которые все больше насыщают рынок профессий специалистами интеллектуального труда, которые по своему количеству опережают представителей тяжелого физического монотонного труда [2]. Таким образом, занятия физической культурой с целью совершенствования физических качеств становятся все менее актуальны учащимся высших учебных заведений.

Осветим изучение Коршуновой О. С. заинтересованности студентов посредством анализа их посещаемости занятий по плаванию в зависимости от характера организации занятий: традиционному и элективному. Элективный метод показал хорошие результаты посещаемости – они оказались выше на 10%, чем при обязательном характере занятий именно этого рода. Также субъективные характеристики, представленные в данном исследовании оценкой преподавателей студентов, говорят о большей активности, заинтересованности и вовлеченности

элективной группы в сравнении с группой студентов, организованных традиционным методом [3].

В ходе опытно-поисковой работы нами был составлен опросник, содержание которого представлено ниже:

1. Насколько регулярно вы посещаете занятия по физической культуре?
2. Если да, то почему?
3. Если нет, то почему?
4. Занимаетесь ли вы спортом вне учебного заведения?
5. Что бы вы хотели изменить в нынешнем формате занятий по физической культуре?

Опрос был проведен среди 15 студентов возрастом от 18 до 23 лет, из которых 5 респондентов женского пола, 10 – мужского.

Проведенный опрос показал:

1. 40% респондентов регулярно посещают занятия физической культурой;
2. 66% респондентов занимаются спортом вне учебного заведения, причем 36 % из них не хотели бы посещать занятия физической культуры в своем высшем учебном заведении;
3. 80% респондентов из числа регулярно посещающих занятия отметили, что причиной посещения является соответствие направленности подготовки их личным интересам, остальные 20 % – необходимость получить зачет.

Таким образом, можно увидеть, что личная заинтересованность играет главенствующую роль в вопросе посещения занятий по физической культуре.

Среди тех, кто ответил «не регулярно» на вопрос «Насколько регулярно вы посещаете занятия по физической культуре?» (60 % от общего числа опрошенных) причины непосещения заключаются в следующем: во-первых, нелюбовь к спорту в целом и, во-вторых: уверенность в его ненужности.

Одним из частых предложений по изменению формата проведения учебных занятий по физической культуре было предложение обновления набора упражнений их направленности, многие из которых студенты считают неактуальными и неэффективными в сравнении с существующими современными методиками применения физических упражнений.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что основной причиной занятия физической культурой в стенах высшего учебного заведения является личная заинтересованность студентов в своем физическом развитии.

На наш взгляд, для решения проблемы низкого интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях необходимо разрабатывать более гибкий график взаимодействия студента с преподавателем физической культуры и спорта. Организация процесса обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» должна учитывать потребность студентов в разнообразии выбора видов спорта и систем физических упражнений в соответствии с интересами студента.

Дальнейшее развитие изучения и решения данной проблемы, на наш взгляд, заключается в создании классификатора физической активности и видов спорта для

выявления соответствия интересам студентов, а также переработка существующих программ занятий с использованием современных упражнений и инвентаря.

Библиографический список:

1. Виленский М. Я. Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы / М. Я. Виленский // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты: сб. науч. тр. – М.–Харьков, 1990. – С. 44–47.
2. Решетин А. А., Казакова О. А., Азаров Д. Н., Иванова Л. А. Физическое воспитание в профессиональной подготовке будущих специалистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №2 (192). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vozpitanie-v-professionalnoy-podgotovke-buduschih-spetsialistov-v-vuze> (дата обращения: 13.09.2022).
3. Коршунова, О. С. Сравнительный анализ посещаемости студентами практических занятий по физическому воспитанию при элективной и традиционной форме организации учебного процесса / О. С. Коршунова. — Текст: непосредственный // Педагогика сегодня: проблемы и решения: материалы III Междунар. науч. конф. Казань: Молодой ученый, 2018. С. 43-46. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/276/13948/> (дата обращения: 12.09.2022).

Воложенинова М. В., Комлева С.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ К ЗАНИМАЮЩИМСЯ

Аннотация. Тренировочный процесс в спортивных организациях полностью возлагается на тренера-преподавателя, поэтому ему всегда необходимо подбирать индивидуальный подход к каждому подопечному и выбирать оптимальный вариант для развития физических качеств у каждого ребенка для получения наивысшего результата.

Ключевые слова: Тренер-преподаватель, спортивная школа, индивидуальный подход, взаимосвязи.

Индивидуальный подход – это один из главных принципов современного занятия физической культуры. Суть его заключается в изучении особенностей каждого обучающегося и нахождении адекватных методов обучения и воспитания.

Индивидуальный подход не обязательно выражается в проведении занятий отдельно с каждым студентом. Он предполагает разумное сочетание всех способов организации деятельности учащихся — фронтального, группового и индивидуального. Обязательным же является постоянное пристальное внимание к работе каждого ученика. Индивидуальный метод предполагает задания каждому студенту, но обычно такие задания дают не всем, а лишь некоторым отстающим в овладении тем или иным упражнением или, наоборот, сильнейшим, которые занимаются в спортшколе.