

Библиографический список

1. Битянова, М.Р. Организация социально-педагогической помощи в образовательном процессе: монография / М.Р. Битянова. – М.: Наука Будущего, 2013. 298 с.
2. Верцинская, Н.Н. Психолого-педагогические условия профилактики девиантного поведения детей / Н.Н. Верцинская // Москва: Научное Обозрение. – 2015. №3(5). С. 118-125.
3. Шептенко, П.А. Методика и технология работы с девиантными подростками: учебное пособие / П.А. Шептенко. – Москва: Академия, 2012. 211 с.

Колотыгин М.С., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Авторы статьи показывают необходимость внедрения в физическое воспитание новых средств и методик для укрепления здоровья и морального состояния студентов. В качестве эффективного средства повышения двигательной подготовленности молодого поколения предлагается кроссфит.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическая культура и спорт, кроссфит.

Формирование у человека физической культуры, как основополагающей части культуры личности и научное осознание ее роли в жизнедеятельности есть главная задача физического воспитания студентов в школе высшего образования. Ее полное решение и пути решения возможны исключительно при подробном систематическом анализе занятий, изучения педагогического опыта ведущих специалистов и педагогов для последующего внедрения полученных сведений в учебный процесс по физической культуре студентов [1]. В настоящее время данная тема имеет наивысшую актуальность, так как государство нацелено на укрепление и сохранение морального и физического здоровья нации, в лице нынешнего молодого поколения.

Преподаватели физического воспитания, чаще всего в своей педагогической деятельности, следуют лишь методическим указаниям, разработанным министерствами образования и здравоохранения, которые рассчитаны на улучшение физического здоровья и морального воспитания у студентов.

Основная задача – повышение уровня физической подготовки путем усовершенствования методик преподавания. Этого достаточно лишь для поддержания должного уровня двигательной подготовки и не более. Даже внедрение новых методик не гарантирует результата, так как с каждым годом заинтересованность студентов в занятиях физической культурой в рамках вузовского образования падает. Такая тенденция формируется из-за отсутствия устойчивой мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в рамках образовательного процесса в вузе. Для многих нет должной психофизической нагрузки, а зачастую отсутствуют комфортные условия для проведения занятий.

Весомым упущением является отсутствие достаточного научно-теоретического представления физической культуры. Во многих вузах, теоретический раздел программы целиком отсутствует, что неблагоприятно оказывает влияние на мотивацию студента к ведению здорового образа жизни, формирование физической культуры личности в целом. Решением данной проблемы может служить:

- включить обязательный раздел теоретического преподавания физической культуры, согласно учебной программе.
- ввести полноценный экзамен по данной дисциплине, оценивающий не только физическую подготовку, но и научно-теоретические знания по предмету.

Базисом учебной программы является образовательная направленность. Осваивание знаний, умений и навыков в структуре физической культуры, их практическое освоение в процессе учебных занятий стимулирует и мотивирует большее внимание занимающихся к своему физическому совершенствованию. И решением этой задачи является одним из путей достижения развития и прогресса в физическом воспитании студентов в целом.

Ежегодно все преподаватели, опираясь на последние результаты научной деятельности в области физического воспитания студентов, вносят весомые поправки в структуру учебных планов, в методы повышения физической подготовленности студентов, в их практическое применение в ходе реализации учебных программ. Полностью разработано содержание учебной программы по дисциплине «Прикладная физическая культура», направленное на формирование физической культуры личности с учетом интересов студентов и специфики их будущей профессиональной деятельности. Но данные программы минимально приближены к интересам студентов. Они направлены лишь на выполнение учебных планов.

Научные познания в области физической культуры человека и личности, усовершенствование своего физического состояния, реализация на прак-

тике здорового образа жизни являются главенствующими составляющими физического воспитания и самовоспитания молодых людей. На протяжении обучения в высшей школе основной задачей является не подготовка студентов к успешной сдаче проверочных точек контроля успеваемости и усвоения навыков, а формирование способности к перспективному использованию физической культуры и физического воспитания в повседневной жизни личности [2].

Для повышения интереса студентов к систематическому посещению дисциплины «Прикладная физическая культура» в рамках высшей школы, требуется внести ряд реформ, например, заменить обычные занятия на более результативные и интересные методики преподавания [1]. Мы предлагаем рассмотреть кроссфит.

Кроссфит – совокупность упражнений, главной особенностью которых является высокая интенсивность, систематическая смена видов спортивной деятельности, включающий в себя такие составляющие как:

- тяжелая атлетика (основа: упражнения по поднятию штанги над головой);
- легкая атлетика (бег, ходьба, прыжки и метания);
- бодибилдинг (процесс наращивания и развития мускулатуры, путём занятия физическими упражнениями с отягощениями);
- пауэрлифтинг (силовое троеборье, включающее приседание со штангой на плечах, поднимание штанги лёжа и отрыв штанги от помоста);
- фитнес (система физических упражнений, ставящая целью достижение спортивной формы, улучшение фигуры и т. п.);
- классическая гимнастика (вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом);
- гиревой спорт (циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя).

В первый раз термин кроссфит появился в общем употреблении в 2000 году. Идея кроссфита принадлежит американцу Грегу Глассману. Он в 2001 году в Калифорнии открывает первый кроссфит-зал со специальными снарядами.

Главными особенностями кроссфита являются: всецелое и всестороннее воздействие упражнений на организм человека; благотворное влияние на повышение физической подготовки; разнообразие физических нагрузок; наличие конкуренции и соперничества. Все это воспитывает и обучает студентов действовать максимально быстро и точно в напряженных условиях,

при этом осознанно, преодолевая все трудности. Основная цель кроссфита: улучшение физических качеств, работоспособности, а также совершенствование наиболее скорой адаптации к смене видов нагрузок.

Главное преимущество кроссфита состоит в том, что такие занятия по силам людям разнообразной физической подготовленности и являются совокупностью из различных видов спорта. Бег, легкая и тяжелая атлетика, плавание, гиревой спорт и т.д. в комплексе и комбинировании позволят приобрести правильное и полноценное физическое развитие. В процессе занятий укрепляются все мышцы, тренируется дыхательная и сердечнососудистая системы, формируются все физические качества организма.

Занятия кроссфитом удовлетворяют всесторонние потребности молодежи: выполнение физических упражнений разного рода, развитие физической и моральной подготовки, умений и навыков в этой области в целом, а так же являются одним из сильнейших мотиваторов в стремлении человека стать лучше во всех смыслах.

Введение кроссфита в курс прикладной физической культуры в высшем учебном заведении позволит поднять интерес студентов к занятиям физической культурой и спортом. Возможность выбора студентами кроссфита в качестве средства для занятий позволит ощутить себя полноценным участником образовательного процесса, разнообразить двигательную активность молодого поколения. Кроссфит будет способствовать формированию устойчивой мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью и после окончания обучения в вузе.

Библиографический список

1. Ольховская Е.Б. Оптимизация психофизического здоровья студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности // Современные научные исследования и разработки. – 2016. – № 6(6). – С. 409-411.

2. Сапегина Т.А. Сохранение и укрепление здоровья как важный фактор профессиональной успешности бакалавра // Проблемы современного педагогического образования. – 2018.- №58-3. С. 235-238.