

Значение развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой

Докучаева Л.Ю.¹, Кудрявцев М.Д.^{1,2}

Торгово-экономический институт ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»¹, г. Красноярск

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева², Красноярск

Аннотация: Спортивные игры и единоборства недостаточно используются в вузах во время занятий физической культурой. В то же время они способны повысить мотивацию студентов на посещение пар и проявление заинтересованности к их содержанию. Пассивное отношение молодёжи к физкультуре и недостаточная двигательная активность являются причинами ухудшения здоровья и появления разнообразных психологических проблем, связанных со стрессовыми ситуациями. Благодаря спортивным играм можно привить молодым людям заинтересованность в занятиях спортом, решив задачу оздоровления и правильного воспитания студентов.

Ключевые слова: занятия, студенты, физическая культура, спортивные игры, упражнения, двигательная активность, единоборства, проблемы, заинтересованность.

подавляющее число студентов посещает занятия по физической культуре только ради получения зачёта, в итоге практическая польза от занятий относительно мала или полностью отсутствует. Такое пассивное отношение становится всё более распространённым, формируя серьёзную социальную проблему. Здоровье молодых людей оказывается в большой опасности.

Проблема имеет корни в подходе к преподаванию, многие учителя чересчур увлекаются показателями физкультурной и спортивной деятельности, забывая о работе над мотивацией студентов. В занятиях и проводимых спортивных мероприятиях чувствуется значительный недостаток образовательной и воспитательной направленности. Вся работа в этом направлении зачастую ограничивается однообразными лекциями, неспособными привести к получению необходимых плодов. Такие условия не позволяют правильно сформировать мотивы студентов к занятиям физической культурой во время учебных пар и за пределами вуза.

Очевидно, что существующая структура не способна решать главную задачу – оздоровление и воспитание студентов. Молодые люди должны осознанно и ответственно подходить к занятиям, понимая обязательность

состояния двигательной деятельности для длительного сохранения хорошего здоровья. Высшие учебные заведения обязаны подготавливать всесторонне развитых специалистов, чей кругозор выходит за рамки узких профессиональных знаний.

Положительное отношение молодёжи к двигательной активности привить не так просто, следует провести тщательный анализ, чтобы найти метод, способный продемонстрировать должную эффективность. Среди факторов, укрепляющих роль физической культуры в жизни студента и образовательном процессе, особое место является личная заинтересованность, которая со временем может перерасти в потребность.

Добиться должного уровня заинтересованности в условиях, когда весь учебный процесс построен на сдаче нормативов, практически невозможно. Когда речь идёт о видах двигательной активности, более 2/3 студентов отдают предпочтение спортивным играм. В качестве мотива здесь выбирается сам процесс, а не конечный результат. Спортивные игры положительно влияют на воспитание молодёжи, они являются своеобразной подготовкой к непростым жизненными ситуациям, становясь при этом отличным средством для активного проведения времени, а также обучения социальному взаимодействию.

Отличительными особенностями спортивных игр являются постоянная смена обстановки и высокий эмоциональный накал, в прочих видах физических упражнений подобные свойства отсутствуют. Игровая форма состязаний требует от студентов проявления находчивости, демонстрации силы, ловкости, выносливости и концентрации внимания. На первый план выходят такие личные качества как смелость, решительность, инициативность, дисциплинированность и способность к взаимовыручке.

Не меньшей популярностью пользуются различные виды единоборств, помогающие помимо всего прочего укрепить силу духа. Победа в единоборствах имеет более важное значение по сравнению с победой в спортивных играх, то есть молодые люди в равной степени ценят процесс и результат. Спортивные игры и единоборства способны помочь при недостатке прочей мотивации привить студентам любовь к занятиям.

Появление заинтересованности должно закрепляться теоретическими занятиями, лекции должны объяснить необходимости двигательной деятельности, потребность в которой единоборства и спортивные игры не способны удовлетворить полностью. Недельная норма для студентов составляет 10 часов, этот показатель закреплён Минздравом. Преподаватель должен объяснить студентам необходимость постоянных физических занятий, также рекомендуется закрепить рассуждения о пользе для здоровья конкретными примерами.

Роль самостоятельных занятий в решении задач оздоровления и укрепления физического состояния сложно переоценить. Выделяется три типа самостоятельных занятий:

- утренняя гимнастика;
- создание пауз для физических упражнений;
- самостоятельные занятия спортом.

Выполнение утренней гимнастики помогает скорее привести организм в работоспособное состояние. Во время упражнений кровь и лимфа равномерно поступают в разные участки тела, учащается дыхание. Это помогает в ускорении обмена веществ и быстром выводе накопившихся за ночь продуктов распада. Каждая утренняя гимнастика позволяет получить положительный эффект, систематическое же выполнение упражнений даёт ещё более основательную пользу в плане оздоровления – улучшается кровообращение, нормализуется работа сердца, укрепляются нервная и дыхательные системы, работа пищеварительных органов становится более эффективной. Всё это ведёт к тому, что работоспособность головного мозга повышается, а значит налицо польза для увеличения эффективности учебного процесса.

Регулярное выполнение физических упражнений помогает укреплению двигательного аппарата, а также помогает развить такие качества как ловкость, сила и гибкость. Большинству современных людей из-за малоактивного образа жизни приходится сталкиваться с гиподинамией, занятия физкультурой предотвращают появление и развитие этой болезни. Можно выбрать определённую направленность упражнений, чтобы решать конкретные задачи.

Важное значение имеет последовательность выполнения упражнений. В среднем необходимо выполнить от 12 до 16 упражнений для работы над всеми группами мышц. Занятие необходимо начать с медленной ходьбы с потягиваниями и глубоким дыханием, ходить нужно не меньше двух минут. Рекомендуется планировать состав утренней гимнастики таким образом, чтобы наибольшая нагрузка была получена в середине и второй половине занятия. Оканчивается гимнастика постепенным понижением нагрузки для возвращения организма в нормальное состояние.

Активные формы оздоровления в виде утренней гимнастики и проведения физкультпауз нужны для достижения нормы в виде 10 часов двигательной активности в неделю. Каждый студент высшего учебного заведения должен усвоить это утверждение, чтобы упражнения выполнялись по естественному желанию. Правильное сочетание физических и психических нагрузок позволяет избежать многих психологических проблем. Сложность упражнения может вызвать кратковременный стресс, мобилирующий возможности организма. Его не стоит путать с долгосрочным стрессом, производящим угнетающее действие на психику.

Постоянные занятия физической культурой положительно влияют на состояние организма, формируют психологическую устойчивость, играют важную роль в процессе социализации. Специалистами неоднократно отмечалось, что соблюдение нормы двигательной активности позволяет развивать положительные черты характера.

Правильная тренировка требует соблюдения трёх основных принципов:

- заниматься физкультурой нужно через день или три раза в неделю;
- давайте себе непрерывные нагрузки в течение 20 минут;
- во время тренировки уделяйте должное внимание правильности дыхания.

Как заставить студентов соблюдать эти не сложные требования в повседневной жизни? Как добиться вовлечённости и заинтересованности студентов в занятиях физической культурой? Ответом на эти вопросы станет большее использование спортивных игр и единоборств в программе занятий. Банальная сдача нормативов не оказывает положительного влияния на здоровье молодых людей, то есть физическая культура в сегодняшнем виде представляет собой пустую трату времени за редкими исключениями.

Выбор в пользу применения спортивных игр на занятиях физической культуры в большом объёме единственно верен в текущей ситуации, что подтверждается многочисленными опросами студентов. Почти 70% студентов ставит игровые виды на первое место среди разновидностей двигательной активности. На втором месте с большим отставанием идут силовые виды, набравшие всего 15%. Остальные разновидности стабильно набирают менее 10%, в разных исследованиях занимая различные места.

При создании условий для проведения занятий со спортивными играми следует учитывать предпочтения студентов, причем есть различия между учащимися разных полов. Среди юношей наиболее популярны футбол (68%) и волейбол (24%), у девушек показатели по этим видам спорта совсем иные – 69% предпочитают волейбол и лишь 5% – футбол. Спортивные игры в отличии от прочих видов физических нагрузок способны доставлять эмоциональное удовольствие, а значит они как нельзя лучше подходят для того, чтобы вызвать у студентов заинтересованность.

Студентам по большей части важен сам процесс игры, конечный результат мало кого волнует, но это лишь на стандартном уровне применения в занятиях игровых видов. Увеличить эффективность можно при помощи расширенного использования спортивных игр, а именно организации в учебном заведении соревновательного процесса. Необходимо проведение соревнований по всем популярным видам спорта, к которым в первую очередь относятся футбол, волейбол и баскетбол. В зависимости от схемы реализации принимать участие в турнирах могут сборные курсов и факультетов, а церемонию награждения можно превратить в захватывающее шоу.

Как мы видим, низкий уровень интереса к занятиям физической культурой является решаемой проблемой. Физкультура представляет собой важный шаг на пути к оздоровлению молодых людей, она помогает сохранить стойкость в сложных с эмоциональной точки зрения ситуациях. Проблема не решается быстро, возрастание заинтересованности происходит постепенно. Спортивные игры помогут закрепить интерес к физическим занятиям и исполнить главную задачу – воспитать студентов, способных осознанно обеспечивать себя должным уровнем нагрузки и двигательной активности.

Информация об авторах:

Докучаева Лилия Юрьевна –

студентка

Торгово-экономический институт ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»

lil8015@gmail.com

Кудрявцев Михаил Дмитриевич –

доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания

ФФКС ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва»

доктор педагогических наук, зав. кафедрой валеологии, профессор

Торгово-экономический институт ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»

kumid@yandex.ru

Поступила в редакцию 01.12.2016 г.