

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА / PHYSICAL CULTURE AND PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2022.125.67>

ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА НАПРАВЛЕНИЙ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗАХ

Научная статья

Митрохин Е.А.^{1,*}, Теплухин Е.И.², Юдин Д.С.³, Самсонов А.Ю.⁴

¹ ORCID : 0000-0003-3630-1430;

³ ORCID : 0000-0001-9061-875X;

⁴ ORCID : 0000-0003-2453-9265;

^{1,4} Сибирский институт управления - филиал РАНХиГС, Новосибирск, Российская Федерация

² Сибирский государственный университет геосистем и технологий, Новосибирск, Российская Федерация

³ Новосибирский государственный медицинский университет, Новосибирск, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (mig3672[at]mail.ru)

Аннотация

Статья посвящена анализу предоставления разнообразных вариантов направлений элективных дисциплин в вузах по физической культуре и спорту, с учетом материально-технических баз, подготовленности профессорско-преподавательского состава и предоставления выбора обучающимся. Авторами проведено исследование мнения обучающихся об альтернативных мероприятиях и направлениях элективных дисциплин. Обобщая полученные данные, пришли к выводам, что наиболее приемлемыми и полезными направлениями являются оздоровительная гимнастика и общая физическая подготовка. Данные направления также являются наиболее выгодными и для самих вузов, т.к. не требуют дополнительного обустройства и закупки нового инвентаря, с одной стороны, но, с другой стороны, для профессорско-преподавательского состава это означает универсальность проведения занятий без развития своего направления по виду спорта. В результате полученных данных выявили, что ключевым обоснованием данных направлений связано с ухудшением состояния здоровья у студентов в целом, отсутствием опыта в других направлениях или отсутствием возможностей вуза предоставить желаемое направление.

Ключевые слова: обучающиеся, физическая культура, оздоровительная гимнастика, общая физическая культура, специальные дисциплины.

THE SPECIFICS OF CHOOSING THE ELECTIVE DISCIPLINES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN UNIVERSITIES

Research article

Mitrokhin Y.A.^{1,*}, Teplukhin Y.I.², Yudin D.S.³, Samsonov A.Y.⁴

¹ ORCID : 0000-0003-3630-1430;

³ ORCID : 0000-0001-9061-875X;

⁴ ORCID : 0000-0003-2453-9265;

^{1,4} Siberian Institute of Management - Branch of RANEP, Novosibirsk, Russian Federation

² Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation

³ Novosibirsk State Medical University, Novosibirsk, Russian Federation

* Corresponding author (mig3672[at]mail.ru)

Abstract

The article is dedicated to the analysis of providing a variety of options for the elective disciplines in universities on physical culture and sports, taking into account the material and technical bases, the readiness of the teaching staff and providing the students with the choice. The authors conducted a study of students' opinions on alternative activities and directions of elective disciplines. Summarizing the data obtained, the authors came to the conclusion that the most acceptable and useful areas are recreational gymnastics and general physical training. These directions are also the most advantageous for the universities themselves, as they do not require additional equipment and purchase of new equipment, on the one hand, but on the other hand, for the teaching staff it means the universality of classes without the development of their sport direction. As a result, the data revealed that the key rationale for these directions is related to the deterioration of the health of students in general, lack of experience in other areas or lack of capacity of the university to provide the desired direction.

Keywords: students, physical education, recreational gymnastics, general physical education, special disciplines.

Введение

За последние 10-летие сильно изменился характер образования, переход в цифровое пространство усугубил общее самочувствие обучающихся, речь идет об увеличении гиподинамии, ухудшении зрения, развитии остеохондрозов и др. Ежегодно сокращается численность практически здоровых обучающихся, процентное соотношение показывает, что растет число подготовительной и специальных медицинских групп, связанных не только с хроническими заболеваниями, заболеваниями различной этиологии, но и болезнями с детства. Помимо этого, в стране отмечается рост смертности среди молодого поколения, согласно статистическим данным, от старости умирают не более 5% населения, от внешних причин около 8%, от несчастных случаев на транспорт 1%, смертей в ДТП менее 1%. Среди

смертности от болезней на первом месте болезни кровообращения, новообразования, болезни органов дыхания и пищеварения [1]. Как видно, из статистических данных, смертность связана либо с внешними факторами или болезнями.

Вопросами сохранения здоровья обучающихся занимаются авторы разных областей с разными подходами к решению проблемы, так, например, Артеменков А.А. предлагает пересмотреть формы организации и содержания педагогического процесса [1], Машивеч А.С. акцентирует внимание на составлении комплексов физических упражнений с учетом рядов компонентов [2], Парчевская И.И. рекомендует использовать эстетическую гимнастику [3], Сизова Н.Н. обращает внимание на рекомендации по улучшению состояния здоровья в целом [4] и др.

Актуальностью данной работы является поиск альтернативных, мотивирующих направлений элективных дисциплин по физической культуре и спорту по выбору для сохранения и поддержания физического и психологического здоровья у молодого поколения, привития привычек к ведению здорового образа жизни и поиска мотивов к регулярным занятиям среди обучающихся. Перед современными преподавателями кафедр физического воспитания ставится задача обеспечить достаточный уровень физической подготовленности, двигательной активности и сформировать адаптивные возможности и навыки, необходимые для выполнения профессиональных и социально важных задач. Многообразие средств, применяемых для развития и совершенствования физических качеств, создают условия для их применения, условий выбора для оптимальных занятий студента, и поддержания физического здоровья.

В качестве основного метода используется опрос, а также наблюдение и анализ физических показателей обучающихся.

Цель: определить мотивы выбора направлений по элективным дисциплинам физической культуры среди обучающихся в вузе. Для достижения поставленной цели был проведен опрос обучающихся с 1 по 4 курсы, занимающихся на разных направлениях элективных дисциплин в разных вузах г. Новосибирска – СГУГиТ, НГМУ и СИУ-филиал РАНХиГС. Вузы значительно отличаются материально-технической базой и наличием выбора элективных направлений, однако, тем не менее, опрос позволяет определить желаемые направления и оценить их реальность внедрения на основе пожеланий студентов. В исследовании приняли участие 273 обучающихся в возрасте от 17 до 22 лет, среди участников опроса было 196 девушек и 77 юношей. Открытием стало, что ответы обучающихся были практически идентичны и нет необходимости разделять ответы по вузам.

Основные результаты

Реализация элективных дисциплин по физической культуре и спорту предоставляет возможность студентам выбора, но количество предоставленных направлений остается за высшим учебным заведением. Так, в СГУГиТ обучающемуся предложены на выбор – атлетическая гимнастика, адаптивная гимнастика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, легкая атлетика, плавание, в НГМУ – атлетическая гимнастика, адаптивная гимнастика, баскетбол, мини-футбол, лыжные гонки, пулевая стрельба, фитнес-аэробика, в СИУ РАНХиГС – атлетическая гимнастика, адаптивная атлетическая гимнастика, баскетбол, волейбол, плавание и адаптивное плавание, фитнес-аэробика. Практически у 72% опрошенных основной мотив посещения элективных дисциплин – получение зачета, только 16% отметили поддержание тонуса мышц и уровня физической подготовленности, 12% отметили другие факторы. Особое внимание стоит уделить тому, что 32% обучающихся не понимают разделение физической культуры на две дисциплины. В результате необходимо проводить больше ознакомительных и знание ориентированных мероприятий в вузе, направленных на пропаганду здорового образа жизни и значимости посещения занятий по элективным дисциплинам с поиском ведущего мотива, направленного на состояние здоровья и развитие необходимых профессиональных и физических качеств.

В ходе опроса, было выявлено, что большинство студентов (77%) совмещают работу с обучением в вузе на очной форме, обеспечивая себя самостоятельно и, как следствие, не готовы отдавать предпочтение чему-то одному, работе или занятиям. Происходит искажение значимости изучения и посещения дисциплины у молодых людей в современном мире с его постоянно ускоряющимися темпами развития. У работающих обучающихся возникает вопрос, почему нельзя занятия перезачесть посещениями фитнес-залов и тренажерных залов частных организаций (33%), куда они ходят на персональные или групповые занятия, что подчеркивает в очередной раз отсутствие осознания значимости дисциплины. Помимо этого необходимо разработать или использовать такие методы и средства, которые способствовали бы эффективному функционированию организма, а также повысили его работоспособность, стойкость и выносливость. Возможным решением может стать использование современных направлений фитнес-индустрии, молодежных направлений физкультурно-массовых движений совместно с базовыми направлениями для повышения интереса к занятиям. При этом, необходимо сохранять учет индивидуальных особенностей занимающихся, а также подбор эффективных и приемлемых методов и средств на занятии, которые являются необходимыми мерами оптимизации педагогического процесса в современных условиях [6].

Кроме того, были выявлены причины плохой посещаемости, среди которых – неудобный график занятий (46%, среди которых – не достаточное время на переходы и переодевание, приема душа и сушения волос, а также наложение количества занятий в день, элективные дисциплины по выбору могут быть 6-7 парой), расположение кафедр (22% - на занятия по элективным дисциплинам часто в расписании не учитывается расположение кафедр, неудобно добираться), отсутствие желания посещать предложенные направления (44%), предпочитают заменить занятия реферативной работой (33%) (рис.1). Как видно из графиков мнения девушек и юношей отличаются, так для девушек главной причиной является неудобный график занятий, у юношей – отсутствие желаемых направлений, например, отсутствие возможности заниматься единоборствами (бокс, борьба, армреслинг, тайский бокс и т.д.), стрельбой (как пулевой, так и практической), а также отсутствие желания посещать занятия в вузе, т.к. они занимаются другими видами спорта или иными видами хобби, не относящиеся к вузовским спортивным мероприятиям и олимпийским видам спорта.

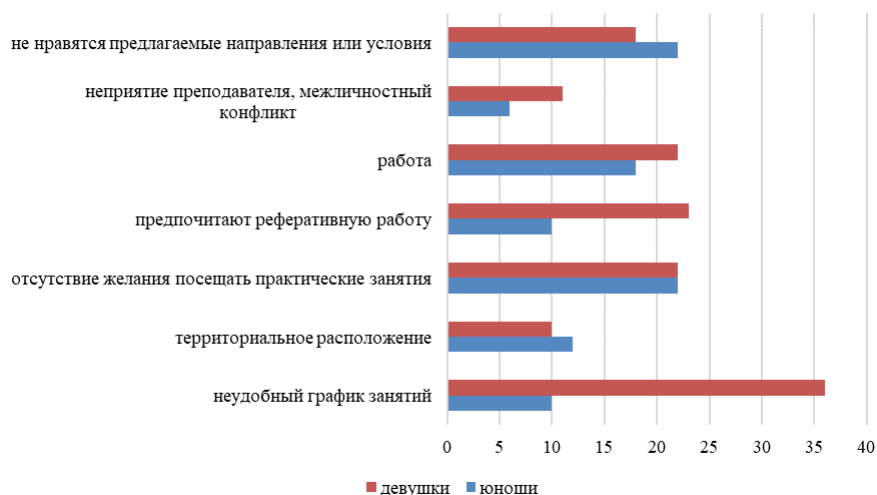


Рисунок 1 - Причины пропусков занятий
DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2022.125.67.1>

Авторами было уделено внимание отсутствию желанию посещать предложенные направления, в результате обучающим было предложено выбрать или предложить те направления, которые обеспечили бы мотивацию к регулярным занятиям (рис.2). Большинство молодых ребят (56%) отдали предпочтение занятиям по общей физической подготовке и 42% оздоровительной и атлетической гимнастикам. Далее, но уже с большим отрывом следует выбор спортивные игры (22%), плавание (12%), аэробика (28%), легкая атлетика и лыжи (12%). Среди нетрадиционных или альтернативных направлений, студентами предложены варианты йога (33%), кроссфит (41%), разные виды единоборства (46%), пулевая стрельба или дартс (36%), хоккей и фигурное катание (18%), сайкл (25%), скандинавская ходьба (18%) и скалолазание (31%) и др. У девушек преобладают направления с фитнес-аэробикой, оздоровительной гимнастикой, йога и пилатес, у юношей – прикладные направления (единоборства, стрельба и ОФП) и атлетическая гимнастика.

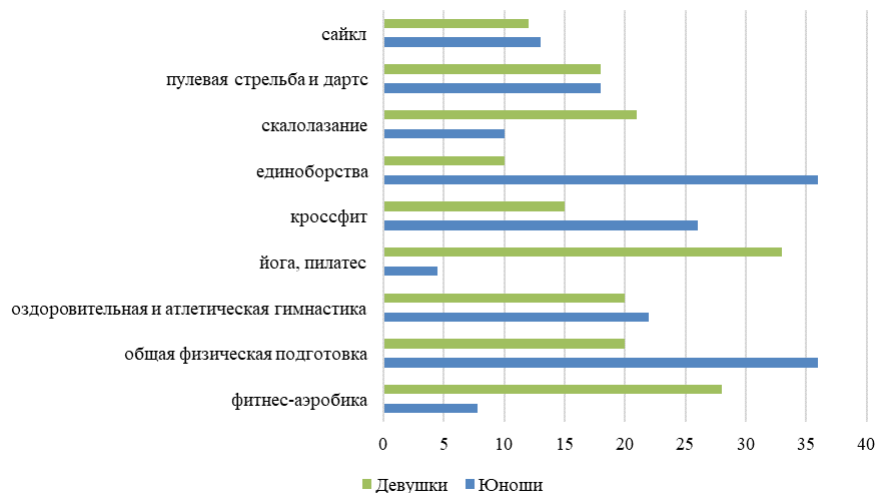


Рисунок 2 - Предпочтения обучающихся по выбору направлений элективных дисциплин физической культуры
DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2022.125.67.2>

Из перечисленных направлений с минимальными затратами можно выделить общую физическую подготовку, оздоровительную гимнастику и йогу с пилатесом, ввиду того, что вузы обеспечены минимальным инвентарем (ковриками и иным инвентарем) для проведения таких форм занятий. Одним из наиболее затратных является открытие скалодрома и аренда ледовой арены.

Многообразие средств, применяемых на занятиях по ОФП для развития и совершенствования физических качеств, создает условия создания оптимальной физической формы у студентов вуза. Общая физическая подготовка создает базу для развития пяти основных качеств: силы, координации (ловкости), быстроты, выносливости и гибкости. Занятия общей физической подготовкой гармонично влияют на весь организм.

Выполняя комплексы ОФП, студенты получают базовую нагрузку на все группы мышц, что является основным критерием успеха. ОФП готовит организм к более серьезным нагрузкам. Тренированные сердечно-сосудистая и дыхательная системы позволяют выполнить необходимый объем работы, направленный на аэробную и анаэробную

нагрузки. Комплексы ОФП, развивая опорно-двигательный аппарат оказывают благоприятное действие на все физические качества [7].

Положительный эффект хорошей физической формы достигается путем тренировочных занятий в нескольких направлениях по желанию или путем выполнения разнообразных физических упражнений, может проявляться не только в улучшении общего физического состояния, но и в более лучшем выполнении одного или нескольких отдельных действий [8]. Проблема совмещения нескольких направлений для преподавателей вузов заключается в форме аттестации, необходимо разработать тогда единый электронный журнал, в котором каждый преподаватель ежедневно сможет отмечать студентов. В связи с чем возникает другая проблема – обеспечение кафедр физического воспитания современным вычислительным оборудованием в каждом спортивном зале.

Подавляющее количество обучающихся (66%) указали эффективность комплексных направлений и возможность проявления самостоятельности. Обучающийся заинтересован в занятиях и выполнении упражнений, направленных на развитие необходимых групп мышц, в конце занятий он ощущает прилив сил и расширяет знания в области применения разнообразных упражнений при самостоятельных занятиях. На занятиях ОФП преподаватель использует, как правило, комплекс круговой тренировки и у него всегда имеется ряд различных комплексов упражнений на различные группы мышц и для развития различных качеств. Этот тренинг был разработан английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном в 1952-1958 гг. Но также к этой идее пришел БД. Фрактман, который обозначил пути использования кругового тренинга и привел доводы необходимости в нетривиальности дозирования нагрузки на вспомогательных снарядах, что хорошо сказывалось на совершенствовании учащимися быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости, сопровождаемая, в конечном счете, к улучшению их физической подготовки

В основе круговых упражнений содержится три метода [9]:

1. Непрерывный, содержит в себе выполнение упражнений друг за другом с коротким промежутком отдыха. Этот метод способствует усилению персональной нагрузки за счет значительного повышения работы и аугментаций упражнений в единственных или нескольких кругах.

2. Интервальный, основывается на исполнении простых упражнений с минимальным промежутком отдыха. Этот режим улучшает выносливость, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

3. Усиленный, применяется с уровнем физической готовности занимающихся. Промежуток отдыха становится полным (до 90 секунд).

Помимо этого, часть опрошенных (22%) указали на доступность занятий ОФП, когда зал находится рядом с их общежитием и не требуется какой-то специальной формы для занятий (у представителей НГМУ и СИУ-РАНХиГС). Правильно организованные занятия на ЭКпоФК могут стать основой рациональной организации двигательного режима студентов, способствовать нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности [10].

Заключение

Делая выводы по нашему исследованию, пришли к заключению, что студенты, учитывая различные аспекты выбора направлений по ЭКпоФК, в большинстве случаев отдают предпочтение в зависимости от уровня своей двигательной активности, своих возможностей, желания, форм проведения занятий, в результате предпочитаемые направления – занятия по атлетической гимнастике и общей физической подготовке. Учитывая материально-техническое обеспечение высших учебных заведений эти направления не несут больших материальных затрат. Учитывая пожелания студентов по выбору ЭКпоФК прослеживается положительная динамика к объему недельной двигательной активности обучающихся вуза. Отмечается снижение прогулов занятий по различным заболеваниям, в т.ч. простудных и респираторно-вирусных заболеваний. Обучающиеся стали более дисциплинированными.

Достоинством занятий по ОФП является комплексный подход к занятиям, физического развития всего организма, формируются знания, умения и навыки необходимых компетенций, а также данное направление можно реализовывать в условиях инклюзивного обучения. Учитывая достаточную простоту и естественность двигательных навыков, преподаватели не испытывают трудностей при проведении занятий этого направления, так как ОФП заложено в каждом направлении спортивной подготовки.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Артеменков А.А. Динамика заболеваемости студентов в процессе обучения / А.А. Артеменков // Здравоохранение РФ. - 2012. - №1. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-zabolevaemosti-studentov-v-protsesse-obucheniya> (дата обращения: 02.10.2022).
2. Машичев А.С. Анализ групп здоровья / А.С. Машичев, С.А. Трошин, А.А. Родоманов // Молодой ученый. - 2020. - № 45(335). - С. 285-286. - URL: <https://moluch.ru/archive/335/74792/> (дата обращения: 02.10.2022).
3. Парчевская И.И. Элективный курс по физической культуре в вузе – «эстетическая гимнастика» / И.И. Парчевская // Ученые записки университета Лесгафта. - 2019. - № 4(170). - URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/elektivnyy-kurs-po-fizicheskoy-kulture-v-vuze-esteticheskaya-gimnastika> (дата обращения: 02.10.2022).

4. Сизова Н.Н. Анализ состояния здоровья современных школьников / Н.Н. Сизова, Ю.Д. Исмагилова // Международный научно-исследовательский журнал.- 2020. - № 5(95). - URL: <https://research-journal.org/archive/5-95-2020-may/analiz-sostoyaniya-zdorovya-sovremennykh-shkolnikov> (дата обращения: 02.10.2022). - DOI: 10.23670/IRJ.2020.95.5.109

5. Статистика смертности по данным Росстат/Региональные и федеральные. - URL: <https://rosinfostat.ru/smernost/> (дата обращения 30.09.2022)

6. Ильиных Д.В. Использование метода «высокоинтенсивной круговой тренировки с собственным весом» на методико-практических занятиях в вузе / Д.В. Ильиных, О.И. Головин // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2022. - № 3-1(66). - С. 35-39.

7. Вантеева В.Л. Преимущество комплексных тренировок / В.Л. Вантеева, Е.В. Кудрявцева // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2018. - № 32-1. - С. 16-18.

8. Орехова В.А. Комплексные тренировки: Высшая физическая форма / В.А. Орехова. - М. : ТЕРРА, 1997. – 144 с.

9. Арлашева Е.А. Аспекты круговой тренировки в спорте / Е.А. Арлашева // Стратегия развития индустрии гостеприимства и туризма : материалы V Международной студенческой Интернет-конференции / Под общ. ред. Е.Н. Артемовой, Н.В. Глебовой. - 2017. - С. 316-317

10. Кудрявцева Е.В. Применение оздоровительных технологий в образовательном пространстве вуза / Е.В. Кудрявцева, М.А. Крикунова // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии : матер. Междунар. науч. – практич. конф. / под общ. ред. Д.В. Воробьева, Н.В. Тимушкиной. – Саратов. – С. 168-172

Список литературы на английском языке / References in English

1. Artemenkov A.A. Dinamika zabolevaemosti studentov v processe obucheniya [Dynamics of morbidity of students in the learning process] / A.A. Artemenkov // Zdravooхранение RF [Healthcare of the Russian Federation]. - 2012. - №1. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-zabolevaemosti-studentov-v-protsesse-obucheniya> (accessed: 02.10.2022). [in Russian]

2. Mashichev A.S. Analiz grupp zdorov'ya [Analysis of health groups] / A.S. Mashichev, S.A. Troshin, A.A. Rodomanov // Molodoy uchenyj [Young scientist]. - 2020. - № 45(335). - P. 285-286. - URL: <https://moluch.ru/archive/335/74792/> (accessed: 02.10.2022). [in Russian]

3. Parchevskaja I.I. Jelektivnyj kurs po fizicheskoy kul'ture v vuze – "jesteticheskaja gimnastika" [Elective course on physical culture at the university – "aesthetic gymnastics"] / I.I. Parchevskaja // Uchenye zapiski universiteta Lesgafita [Scientific notes of Lesgaft University]. - 2019. - № 4(170). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/elektivnyy-kurs-po-fizicheskoy-kulture-v-vuze-esteticheskaya-gimnastika> (accessed: 02.10.2022). [in Russian]

4. Sizova N.N. Analiz sostojaniya zdorov'ja sovremennykh shkol'nikov [Analysis of the state of health of modern schoolchildren] / N.N. Sizova, Ju.D. Ismagilova // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal [International Research Journal].- 2020. - № 5(95). - URL: <https://research-journal.org/archive/5-95-2020-may/analiz-sostoyaniya-zdorovya-sovremennykh-shkolnikov> (accessed: 02.10.2022). - DOI: 10.23670/IRJ.2020.95.5.109 [in Russian]

5. Statistika smernosti po dannym Rosstat/Regional'nye i federal'nye [Mortality statistics according to Rosstat/Regional and federal]. - URL: <https://rosinfostat.ru/smernost/> (accessed: 30.09.2022) [in Russian]

6. Il'nyh D.V. Ispol'zovanie metoda "vysokointensivnoj krugovoj trenirovki s sobstvennym vesom" na metodiko-prakticheskikh zanjatijah v vuze [Using the method of "high-intensity circular training with your own weight" in methodological and practical classes at the university] / D.V. Il'nyh, O.I. Golovin // Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk [International Journal of Humanities and Natural Sciences]. - 2022. - № 3-1(66). - P. 35-39. [in Russian]

7. Vanteeva V.L. Preimushhestvo kompleksnykh trenirovok [The advantage of complex training] / V.L. Vanteeva, E.V. Kudrjavceva // Fizicheskaja kul'tura, sport i zdorov'e [Physical culture, sports and health]. - 2018. - № 32-1. - P. 16-18. [in Russian]

8. Orehova V.A. Kompleksnye trenirovki: Vysshaja fizicheskaja forma [Complex training: Higher physical form] / V.A. Orehova. - М. : TERRA, 1997. – 144 p. [in Russian]

9. Arlasheva E.A. Aspekty krugovoj trenirovki v sporte [Aspects of circular training in sports] / E.A. Arlasheva // Strategija razvitiya industrii gostepriimstva i turizma [Strategy of development of the hospitality and tourism industry] : Materials of the V International Student Internet Conference / Ed. by E.N. Artemova, N.V. Glebova. - 2017. - P. 316-317. [in Russian]

10. Kudrjavceva E.V. Primenenie ozdorovitel'nykh tehnologij v obrazovatel'nom prostranstve vuza [Application of health technologies in the educational space of the university] / E.V. Kudrjavceva, M.A. Krikunova // Jekoprofilaktika, ozdorovitel'nye i sportivno-trenirovochnye tehnologii [Ecoprophylaxis, health and sports training technologies] : mater. International scientific and practical conference. / Ed. by D.V. Vorob'ev, N.V. Timushkina. – Саратов. – P. 168-172. [in Russian]