

**Теоретические и прикладные аспекты развития
современной науки и образования**

Дорофеева Елена Николаевна,

доцент,

Дорофеев Андрей Андреевич

преподаватель,

ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»,

Южно-Российский институт управления,

г. Ростов-на-Дону

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ВУЗЕ

Аннотация. В статье определены и рассмотрены основные формы и виды проведения занятий по физической культуре в высшем учебном заведении на основании использования специфических особенностей студентов и их реальных возможностей.

Ключевые слова: физическая культура, нагрузка, знания, занятия.

Актуальность рассматриваемой тематики заключается в том, что проведение разнообразных видов и способов организации занятий по физической культуре является ключевым и социально значимым механизмом, связанным с организацией физиологического и морального развития студентов.

В целом физические упражнения представляют собой совокупность действий двигательного характера, развивающих основные физические параметры, и способствующие укреплению здоровья, повышая тем самым работоспособность человека. Структура любого физического упражнения обладает внутренним и внешним содержанием. Роль внутреннего содержания заключается в том, что оно представляет собой перечень различных процессов физиологического, психологического или биомеханического характера, происходящих внутри организма человека,

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

и связанных с исполнением разнообразных действий двигательного характера.

Сущность внешнего содержания физических упражнений заключается в перечне связанных между собой позиций, из состава которых будет происходить исполнение разнообразных упражнений физического характера [4].

В рамках анализа физической культуры нами будет предложено несколько классификаций разнообразных физических упражнений:

1. исходя из анатомического признака, различные категории физических упражнений будут группироваться по их влиянию на мышцы ног, рук, пресса, спины;

2. на основании признака влияния физиологических зон и отражения их мощности существуют упражнения максимальной, большой или умеренной степени мощности;

3. исходя из признака преимущественного направления на общее развитие разнообразных физических качеств, данные упражнения будут разделяться на следующие: скоростные, силовые, упражнения на повышение выносливости, упражнения, связанные с повышением двигательных навыков в рамках изменяющейся внешней среды;

4. касательно критерия физического воспитания существуют урочные и неурочные формы физических занятий.

В соответствии с действующими государственными стандартами, связанных с развитием высшего профессионального образования, большинство высших учебных заведений на полностью самостоятельной основе и при обязательном учёте примерных положений и программ, связанных с физической культурой, будут определять ключевые формы, интегрированные с занятиями физической культурой. На сего-

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

дня в высших учебных заведениях активно применяются два вида форм занятий физической культурой: учебные и внеучебные.

В современном высшем учебном заведении учебные занятия выступают ключевой формой, направленной на физическое воспитание студентов. Они представлены в составе учебных планов каждого ВУЗа и на каждом факультете. Учебные занятия по физической культуре могут быть следующих форм:

1. связанные с теоретическим изучением, практической деятельностью и контрольного характера;
2. факультативные и элективные занятия;
3. групповые и индивидуальные формы организации занятий, которые проводятся на дополнительном основании;
4. самостоятельные занятия, которые могут проводиться на основании контроля со стороны наставника или преподавателя [1, 3].

Обязательный теоретический раздел каждой программы должен быть изложен студентам в форме лекционного занятия. В составе практического раздела занятий существуют два вида:

- методические и практические;
- учебно-тренировочные.

Система практических занятий должна быть реализована в рамках проведения учебной деятельности по разнообразным направлениям. Если занятия проводятся в спортивно-учебном отделении ВУЗа, то они должны происходить в рамках учебно-тренировочной деятельности.

Занятия индивидуального характера дополнительно могут проводиться педагогами кафедры физической культуры в вузе с теми студентами, которые не обладают возможностью для выполнения установленных требований к сдаче зачёта или экзамена по физической культуре[1]. Более того, данные мероприятия могут проводиться со студентами, же-

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

лающими заниматься повышением уровня собственных навыков и знаний в рамках физической культуры и подготовки.

Контрольные занятия полностью направлены на обеспечение эффективного исполнения контрольной, оперативной и текущей деятельности, а также выбора информации, связанной со степенью исследования и изучения учебных материалов. Данные занятия контрольного уровня можно проводиться в течении одного семестра только по завершению различных категорий разделов и занятий на базе образовательных программ. Нужно отметить, что по завершении каждого семестра студенты должны осуществлять контрольную сдачу учебного материала на уровне экзамена или зачёта.

Занятия внеучебного типа могут быть следующих видов:

– занятия, которые направлены на осуществление в течение всего дня, и они будут проводиться исходя из собственного желания и возможностей студентов;

– занятия по физической культуре, которые проводятся на уровне спортивных секций, кружков, и формируемые на основании работы и развития профессиональных союзов, а также других организаций, заинтересованных в деятельности своих членов по развитию физических навыков и здоровья в целом;

– занятия по физической культуре, которые проводятся в рамках спортивного туризма, походов и прочих инициатив, выдвигаемых от студентов высших учебных заведений;

– проведения массовых физкультурных, спортивных или оздоровительных мероприятий, которые проходят внутри и за территории высшего учебного заведения [2].

Таким образом, мы можем отметить, что наличие качественной и количественной взаимосвязи разнообразных категорий и форм учебных,

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

а также внеучебных занятий по физической культуре может формировать необходимые условия, которые будут обеспечивать каждому студенту применение научно обоснованного объёма активности. Установлено, что оптимальным количеством двигательной активности для человека может быть не менее 5 часов каждую неделю. Это время важно для обеспечения качественного и нормального функционирования организма любого студента. Благодаря этому мы можем отметить, что общей целью осуществления физического воспитания в высшем учебном заведении выступает возможность по подготовке развитых и высококвалифицированных кадров.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айвазова Е.С. Самостоятельные занятия физическими упражнениями // Актуальные вопросы социальной педагогики и психологии: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 19 ноября 2019 г.). – Чебоксары: ИД «Среда», 2019. – 340 с.
2. Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В. Формы организации учебных занятий по физической культуре в ВУЗе // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. – 2018. – С. 31-34.
3. Козлов А.В. Современные формы занятий физической культурой для студентов // Здоровье, физическая культура и спорт в высшей школе: опыт, проблемы и перспективы. – 2018. – С. 145-150.
4. Никоненко З.И. Развитие форм групповой кооперации на занятиях по физической культуре в ВУЗе // Психология и педагогика XXI века. Современные проблемы и перспективы. – 2018. – С. 49-51.