

УДК 378. 016: 796

***ВЫБОР ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СТУДЕНТАМИ ВУЗА***

***Ивахина О. В.***

*Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»*

*Пензенский государственный университет архитектуры и строительства.*

*Россия, г. Пенза*

**Аннотация:** значимость работы состоит в возможности использовать представленные материалы студентами и преподавателями вузов. Статья отображает положительные моменты распределения студентов по элективным курсам на занятиях по физическому воспитанию. Рассмотрены факторы развития студенческого спорта в целом. Повышение мотивации занятий любимым видом спорта и улучшение психического состояния студентов.

**Ключевые слова:** элективные курсы, виды спорта, студенты, спортивные секции, физические способности, нагрузка.

***SELECTION OF AN ELECTIVE COURSE BY PHYSICAL CULTURE BY  
STUDENTS OF THE UNIVERSITY.***

***Ivakhina O.V.***

*Senior Lecturer of the Department "Physical Education"*

*Penza State University of Architecture and Construction.*

*Russia, Penza*

**Annotation:** the significance of the work lies in the ability to use the submitted materials by students and university professors. The article reflects the positive aspects of the distribution of students in elective courses in the classroom for physical education. The factors of development of university sports in general are considered.

Increase the motivation of your favorite sport and improve the mental state of students.

**Keywords:** elective courses, sports, students, sports sections, physical abilities, load.

Развитие студенческого спорта среди молодежи на базе учебных заведений помогает создать культуру здорового образа жизни среди студентов, сплотить коллектив учащихся, объединенных общей целью, реализовать и развить физические способности у студентов, улучшить их самооценку, привить спортивные привычки и преодолеть психологические нагрузки.

Студенты ПГУАС имеют возможность на занятиях по физическому воспитанию выбирать элективный курс по видам спорта. Первокурсники на вводных лекциях получают всю информацию, программу, содержание, форму проведения, спортивные залы и преподавателей, работающих на элективных курсах. По окончании лекций идет определение студентов на один учебный год, затем на втором и третьих курсах, можно поменять вид спорта. Элективные виды определены популярностью и технической базой ПГУАС, на данный момент- это волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, аэробика, легкая атлетика. На учебных занятиях студенты совершенствуются, получают положительные эмоции от занятий любимым видом спорта. Тестовые вопросы студенты выполняют тоже по элективным курсам, тем самым давая возможность изучить правила соревнований, теорию и методику выбранного спорта. Зачетные нормативы разработаны для каждого вида, например, волейболисты сдают нормы по технике игры, аэробика тесты на гибкость, легкоатлеты беговые зачеты. Занятия учитывают индивидуальные особенности, приобретенные физические качества и умения, личные предпочтения студентов. Повышается мотивация студентов заниматься любимым видом спорта.

Особенности студенческого спорта состоят в возможности широкого выбора различных видов спорта, включенных в образовательные программы учебных дисциплин по предмету «физическая культура» в элективном курсе [3].

Студенческий спорт имеет особенную организацию, так как элективный курс формируется в соответствии с расписанием учебных занятий и реализуется на учебно-тренировочной базе учебного заведения. Учебные занятия по элективным курсам создают основу для тренировок студентов в спортивных секциях, в вузах существуют спортивные команды по разным видам спорта: футбол, баскетбол, волейбол, теннис, бокс, дзюдо, бег, плавание, велоспорт и прочие востребованные виды спорта.

Многие виды спорта являются олимпийскими и студенты активно занимаются в спортивных секциях, стремясь к завоеванию первых мест на соревнованиях, проводимых между группами, курсами вуза, затем между вузами, а впоследствии, участвуя в международных соревнованиях [2].

В частности, элективный курс по физической культуре может иметь различные спортивные направления, чтобы выявлять и формировать способности по физической подготовке у студентов. В целом, организация спортивной подготовки студентов имеет свои преимущества:

- 1) возможность проведения спортивных занятий в специально оборудованном спортивном зале и на спортивных площадках;
- 2) возможность сформировать гибкий график спортивных занятий с учетом расписания учебного процесса по другим дисциплинам;
- 3) возможность формирования групп студентов в спортивные секции либо организация индивидуальных занятий спортом;
- 4) организация периодических спортивных соревнований как на вузовском, так и на более профессиональном уровне;

5) возможность выбора спортивного направления или его изменения в процессе обучения.

Сформированные на базе вуза спортивные секции позволяют студенту попробовать разные направления спорта и выбрать для себя наиболее приемлемое направление с учетом их возможностей и привязанностей. При этом каждый вуз стремится организовать спортивные секции в соответствии географо-климатическими особенностями его региона. Например, занятия лыжным или санным спортом могут организовать вузы, расположенные в континентальном климатическом поясе с умеренной и снежной зимой [5].

Однако, при наличии должного финансового обеспечения вузы могут иметь дополнительные возможности развития разных видов спорта на специально оборудованных базах как собственного материального обеспечения, так и арендованного. В среднем в одном российском вузе одновременно организуются до 10-15 спортивных секций, имеющих достаточную материально-техническую базу. На практике в большинстве случаев студенты выбирают коллективные виды спорта, организованные на базе учебного заведения, так как они наиболее интересные и занимательные для студенческой жизни.

Некоторые студенты имеют профессиональные спортивные навыки по определенным видам спорта и желают развивать свои способности, занимаясь в созданных спортивных секциях вузов. Поэтому таких студентов-спортсменов, как правило, выделяют в группы высшего спортивного мастерства, и они выступают на краевых или областных студенческих соревнованиях [4].

Функции спортивного клуба заключаются в организации досуга студентов, внедрении здорового образа жизни и правильного питания, улучшении физической формы студентов, формировании спортивных навыков для соревновательных целей, формировании социологической и

психологической адаптации. Разработка и проведение анти стрессовых программ, применении инновационных технологий в спортивных соревновательных процессах, развитии олимпийских видов спорта. Формирование культурной и физически здоровой студенческой среды, участие в международных состязаниях, развитие студенческого самоуправления и других приоритетных вузовских задач.

Для развития спортивных навыков среди студентов требуется не только организация секций и спортивных клубов, но и финансовое обеспечение на их содержание, оплату дополнительного труда преподавателей по физкультуре, оплату поездок и организацию спортивных состязаний. Поэтому при формировании бюджета вуза необходимо учитывать важность развития разных видов спорта среди студентов на базе учебного заведения и закладывать определенный бюджет на развитие спортивных секций. Формирование разнообразия спортивных секций необходимо как для поставленных перед вузом воспитательных функций, так и для пропаганды здорового образа жизни среди молодежи, формирования культурных спортивных ценностей и привычек у будущего поколения.

В студенческой среде может быть сформировано позитивное ценностное отношение к спорту, если учебное заведение включает в элективный курс по физической культуре занятия коллективными видами спорта и индивидуальными[1]. В частности, студент должен учиться осмысленно воспринимать спорт как необходимость образа жизни, а не как обязательство по учебному курсу, чтобы сформировать спортивную культуру личности и стать достойным членом гражданского общества.

Спортивное воспитание является главным направлением культурного и духовного воспитания российской молодежи и является антиподом пагубных явлений, нередко распространяющихся в студенческой среде, в частности таких как курение, алкоголизм, наркомания или проституция. Развивая спортивные

секции разного направления, учебное заведение должно максимально использовать возможности привлечения к спорту большего количества молодежи, поэтому приветствуется развитие в вузах также менее активных спортивных секций, входящих в элективный курс: шашки и шахматы, бильярд, гимнастика или фитнес-группы.

Таким образом, дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является основным предметом, имеющим воспитательные функции, помогающий сформировать полноценную здоровую личность.

Индивидуальные методики и принципы образовательного процесса по разным видам спорта помогают сформировать психофизические свойства организма студента, развить такие качества как упорство в достижении цели, выносливость, стрессоустойчивость, развивать психическую культуру и повышать самооценку личности для успешной реализации студентов на рынке труда.

### **Библиографический список:**

1. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие. - Л. -1973 – 215С.
2. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: RETORIKA, - 2001- 57С.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО «Аспект Пресс», - 2015- 121С.
4. Скриптунова Е.А., Морозов А.А. О предпочтениях городской молодежи // Социологические исследования. № 1, - 2002 – 11с.
5. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, - 2000 – 31С.

*Оригинальность 98%*

