

Таким образом, можно считать, что данная форма организации массовой физической культуры и спорта является прогрессивной формой физического и нравственно-патриотического воспитания детей и молодежи.

Список использованной литературы

1. Бердников, И. Г. Массовая физическая культура в вузе / И. Г. Бердников, В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М. : Высш. школа, 1991. – 239 с.
2. Образовательный процесс 2021/2022 [Электронный ресурс]. – 2021. – URL: <https://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protsess-2021-2022-uchebnyj-god/organizatsiya-vospitaniya-2021-2022.html/> - Дата доступа: 31.08.2021

Л. А. Лапицкая, В. В. Романенко

г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

ИГРОВОЙ АСПЕКТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В настоящее время во многих высших учреждениях образования студенты, не относящиеся к факультету физической культуры и воспитания, в недостаточной мере заинтересованы в своем физическом воспитании, вследствие чего нередко студенты «прогуливают» занятия по физической культуре или выполняют предлагаемые преподавателем упражнения без надлежащего усердия.

Проблему мы видим в следующем:

1) однообразность занятий: после достаточно продолжительной разминки, которая от занятия к занятию не меняется или меняется незначительно, преподаватели вынуждены требовать от студентов выполнения нормативов; выполнение нормативов не приносит студентам удовольствия, так как время ожидания своей очереди на выполнение ничем не занято, из-за этого мотивация студентов выполнять усердно предлагаемые задания и упражнения падает;

2) общая усталость после занятий по другим дисциплинам: как правило, занятия по физической культуре в студенческом расписании находятся на последних позициях, нередко на третьей или четвертой, что, вкупе с накопленной интеллектуальной усталостью и чувством голода после учебного дня, снижает мотивацию к физической активности.

В автореферате кандидатского диссертационного исследования на тему «Методика использования подвижных игр народов России в физическом воспитании молодежи» Ю.А. Мельников пишет, что «несмотря на многочисленные достоинства игры, в высших учебных заведениях недостаточно используется потенциал народных подвижных игр, направленный на подготовку студенческой молодежи не только к будущей профессии, но и к условиям реальной жизни» [4]. В принципе, Ю.А. Мельников достаточно последовательно и убедительно доказывает, что внедрение подвижных игр в

процесс обучения и физического воспитания молодежи в высших учебных заведениях повышает интерес у студентов к занятиям физической культурой и спортом [4].

Ю.А. Мельников обращает внимание также и на то, что увеличение доли спортивных подвижных игр во время занятий физической культурой в высших учебных заведениях повышает у студентов бескорыстность, умение прийти на помощь, взаимовыручке, чувство коллективности, умение работать в команде, сообща, что открывает пути к воспитательным моментам спортивных игр.

Повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом у студенчества позволяет улучшить не только физическое состояние студентов, но и «разгрузить» их эмоционально после учебного дня. Похожим образом мыслит автор статьи «Роль спортивных игр в системе школьного физического воспитания», Г.Ш. Шораева. В своей статье она рассуждает на тему того, что введение спортивных игра в общеобразовательный и физическо-воспитательный процесс позволит увеличить компетенции школьников (что можно сказать и о студентах) в нравственном, эмоциональном, социокультурном и других аспектах жизнедеятельности [5].

В статье «Подвижные игры в физическом воспитании молодежи» В.Б. Болдырева, А.Ю. Кейно и М.В. Кузьменко отмечают, что «важное место в занятиях по подвижным играм занимает игровой метод, который позволяет отвлечь занимающихся от порой непрерывной монотонной работы на учебных занятиях, повысить их эмоциональность, внести в них разнообразие» [1]. Мы солидарны с этим утверждением, так как максимальный интерес у студентов после однообразного учебного дня может вызвать только «эмоциональная встряска» от какой-нибудь подвижной спортивной игры. Азарт, который достигается при участии в игре, отвлекает студентов от проблем [2].

Помимо эмоционального и воспитательного аспектов подвижных игр в физическо-воспитательном процессе нельзя обойти стороной и плюсы, которые завязаны на собственно физиологической их пользе. В статье «Использование подвижных игр на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях» И.Г. Лебединская пишет, что «трудно переоценить значение подвижных игр в развитии ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств, в совершенствовании координации движений, в развитии смекалки, сообразительности и изобретательности. <...> Важнейшее значение в подвижных играх, с педагогической точки зрения, приобретают конкретные взаимоотношения между играющими, которые определяют не только формы соревновательной борьбы и взаимного сотрудничества, но и особенности выполнения многих игровых действий, интенсивность и величину усилий, остроту некоторых переживаний и др.» [3]. Разнообразие существующих подвижных игр дает большие возможности в употреблении всех видов физической активности на занятиях непрямо «в лоб», а опосредованно через игровые элементы и механики, что позволяет студентам не заикливаться на количестве и точности выполнения тех или иных физических упражнений или комплексов, а приступить непосредственно к их выполнению. За

правильностью исполнения игровых механик и элементов, очевидно, должен следить преподаватель, и в случае неверного или нечестного исполнения «наказывать» всю команду штрафными очками, что, дополнительно, заставит всех играть честно и правильно.

В этой же статье И.Г. Лебединская пишет также, что для успешного внедрения подвижных игр необходимо владение широким игровым репертуаром. На наш взгляд, это уместное замечание. Таким образом, усиленное введение в общеобразовательный и воспитательный процессы высших учебных заведений различного рода подвижных игр положительно повлияет как на эмоциональные и когнитивные характеристики, так и на физические и общечеловеческие умения и навыки студентов. Издание сборников подвижных игр с полным и подробным их описанием, а также методические рекомендации по их применению и внедрению на занятиях физической культурой и спортом открывает неограниченные возможности для преподавателя в воспитательной и учебно-методической областях.

Список использованной литературы

1. Болдырева, В. Б. Подвижные игры в физическом воспитании молодежи / В. Б. Болдырева, А. Ю. Кейно, М. В. Кузьменко // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – Вып. 5–6 (157–158) том 21. – С. 98–103.
2. Лапицкая, Л. А. Физическое воспитание. Подвижные игры : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / Л. А. Лапицкая, О. А. Захарченко, Л. М. Морозова. – Гомель. УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2006. – 109 с.
3. Лебединская, И. Г. Использование подвижных игр на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях / И. Г. Лебединская // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиал) Ростовского государственного экономического университета. – 2011. – Вып. №1. – С. 176–180.
4. Мельников, Ю. А. Методика использования подвижных игр народов России в физическом воспитании молодежи : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. А. Мельников . – Волгоград, 2011. – 24 с.
5. Шораева, Г. Ш. Роль спортивных игр в системе школьного физического воспитания / Г. Ш. Шораева // Наука, техника и образование. – ООО «Олимп». – 2017. – Вып. № 9. – С. 76–80.

А. Л. Лежнина, С. А. Лебедева

г. Йошкар-Ола, Поволжский государственный технологический университет

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Проблема здорового питания - одна из самых актуальных в наши дни. Полноценное питание предусматривает потребление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов для нормального функционирования организма в целом. Наше физическое