

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ УРГАУ  
С ПРИМЕНЕНИЕМ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Methodological approaches to the organization of physical and recruiting activities  
with UrSAU students with use of power training

**Л.А. Шинкарьюк**, ст. преподаватель, **Н.М. Каримов**, ст. преподаватель,

**Б.М. Сапаров**, доцент, кандидат педагогических наук,

**И.М. Джолиев**, доцент, **Л.Ф. Грошева**, доцент

Уральского государственного аграрного университета

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* Д.Н. Багрецов, кандидат филологических наук

Уральского государственного аграрного университета

**Аннотация**

Основные идеи, направления и принципы физкультурного воспитания, отраженные в концепции физкультурного образования студентов, предусматривают кардинальное изменение содержания физического воспитания. Весь опыт работы в высшей школе приводит к проблеме массового, рекреационного спорта, его развитию в студенческой сфере вузов не физкультурного профиля.

**Ключевые слова:** методика, занятия, рекреация, упражнения.

**Abstract**

The main ideas, directions and principles of physical education, reflected in the concept of physical education of students, provide for a fundamental change in the content of physical education. The whole experience of work in higher education leads to the problem of mass, recreational sports, its development in the student sphere of higher educational institutions not of a physical culture.

**Keywords:** technique, employment, recycling, hardening.

Такая форма занятий, как физкультурно-рекреационные, подразумевает использование физических упражнений, а также легкодоступных массовых видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха студенческой молодежи, получения удовлетворения от этого вида деятельности, отвлечения молодежи от обыденности. Этот вид физической деятельности отличается выбором средств, методов, форм проведения занятий.

Решение проблем массового рекреационного спорта в студенческой среде неразрывно связано со многими факторами: социальными, культурологическими, экономическими, управленческими. Это позволяет наиболее системно представлять сферу физической культуры, подчеркивать ее культуросообразный характер, избегать содержательного и терминологического смещения понятий.

Наиболее перспективное направление в решении проблемы разработки и реализации лично ориентированного содержания физкультурно-спортивной, рекреационной деятельности студентов в процессе обязательного курса обучения возможно лишь при построении интегративной модели физического воспитания, охватывающей весь контингент занимающихся независимо от их социально-демографических показателей, психосоматического состояния, мотивационных установок, физической подготовленности и других факторов. Учебный процесс по физическому воспитанию в вузе – это единая система, и решать проблему ее модернизации необходимо, используя комплексный подход, не дифференцируя систему на отдельные элементы, при активном внедрении обучающих технологий инновационной направленности. Важно преодоление унитарности используемых в педагогической практике образовательных технологий (традиционно сложившейся системы физического воспитания в вузе) и эволюционная замена их на лично ориентированные технологии гуманистической направленности, основу которых составляют процессы самопознания, самоутверждения и самовоспитания, придающие целевую направленность модернизации системы физкультурного образования в высшей школе, которая позволит осуществить ее переход на более высокий качественный уровень.

В последние годы представление о физкультурной (или физической) рекреации продолжает развиваться применительно к конкретным социально-педагогическим условиям. Таким образом, физическая рекреация является важной частью физической культуры и оптимальным на сегодняшний день видом двигательной активности для студенческой молодежи, обеспечивающим ее гармоничное физическое развитие, повышающим потребность в физических упражнениях и реализующим здоровье-сберегающую функцию. Особенность физкультурной рекреации заключается в том, что во многих случаях она не требует организационно-административных усилий, которые типичны для других видов физической культуры. Физкультурная рекреация является, по сути, формой активного отдыха, она универсальна, т.к. применима для разнообразного контингента, которые могут заниматься одновременно. Кроме того, подобная организация досуга дает возможность отвлечения и переключения занимающихся от других напряженных видов деятельности (например, учебы, трудовой деятельности, военной службы и т.д.). Внутри самой себя физкультурная рекреация также предполагает возможность переключений (в рамках од-

ного занятия можно переключиться от интеллектуальной деятельности к двигательной, а также использовать все разнообразие доступных видов спорта).

В наиболее важный период роста и развития человека (первые годы жизни, учеба в школе, в вузе) физическая культура выполняет созидательную функцию построения фундамента личности: усвоения знаний, умений и навыков; формирования мировоззрения и культуры физического развития. В студенческие годы основу мотивации девушек к занятиям физической культурой составляет стремление к созданию эстетики собственного тела, культуры движений и осознания себя как гармоничной личности. В этом смысле атлетическая гимнастика получила широкое распространение среди студентов, поскольку является эффективным средством физической культуры. В последние годы стали появляться различные виды данного направления. Один из них – «оздоровительная атлетическая гимнастика», отличительной чертой которой является наличие оздоровительного эффекта после выполнения силовых упражнений.

Вместе с тем в настоящее время атлетическая гимнастика как средство физкультурной рекреации используется в недостаточной степени. Причиной данного факта является отсутствие научного теоретико-методического обоснования занятий оздоровительной атлетической гимнастикой со студентками не физкультурных специальностей. На этом основании атлетическая гимнастика представляет определенный исследовательский интерес в сфере разработки новейших средств рекреационной физической культуры. Анализируя научно-методическую литературу по данной теме, можно сделать вывод, что концепция применения силовых упражнений как эффективных средств физкультурной рекреации пока еще мало изучена. Известные в спортивной среде силовые единоборства и силовые системы занятий в основном базируются на методиках, разработанных еще в классической тяжелой атлетике (Г.П. Виноградов, И.Н. Никулин, Л.С. Дворкин, М.А. Кочетков, Д. Вейдер и др.). В настоящее время исследований в области теории и методики применения силовых упражнений становится заметно меньше, но на практике появляются все новые, не имеющие научного обоснования системы тренировочных занятий с отягощениями.

### **Библиографический список**

1. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. Санкт-Петербург: Лань, 2004. 160 с.
2. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта / М.И. Золотов [и др]. Москва: Academia, 2001. 432 с.

3. Педагогика физической культуры / М.В. Прохорова [и др.]. Москва: Путь, 2006. 288 с.

4. Решетников Н.В. Физическая культура / Николай Васильевич Решетников, Юрий Леонидович Кислицын. Москва: Изд-во "Мастерство", 2002. 152 с.

5. Zhu X., Haegele J. A., Davis S. Physical Educators' Habitual Physical Activity and Self-Efficacy for Regular Exercise // PHYSICAL EDUCATOR-US. Volume: 75. Issue: 1. Pages: 50-63. Published: WIN 2018.

6. Palmer A., Fernquest S., Gimpel Mo et al. Physical activity during adolescence and the development of cam morphology: a cross-sectional cohort study of 210 individuals // BRITISH JOURNAL OF SPORTS MEDICINE. Volume: 52. Issue: 9. Pages: 601-+. Published: MAY 2018.