

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

Шайгарданова Лиана Ринатовна,

Студентка 2 курса

СФ УУНиТ,

Волкова Елена Александровна

Старший преподаватель СФ УУНиТ

Аннотация

В настоящее время на состояние здоровья студента негативно воздействуют множество факторов: эмоциональное напряжение, недостаточная двигательная активность, информационные перегрузки и неблагоприятные экологические условия. Ввиду этого проблема готовности студентов к самостоятельным занятиям физической культурой во внеучебное время является особенно актуальной. Потому как именно благодаря целенаправленным занятиям физической культурой формируется здоровый образ жизни, совершенствуется двигательная активность, развиваются физические и интеллектуальные способности студента. Целью статьи является выявление современных представлений специалистов об особенностях планирования и организации самостоятельных занятий студентов физической культурой. Для достижения поставленной цели был использован контент-анализ специальной литературы. В ходе изучения результатов исследований были определены и охарактеризованы основные формы организации самостоятельных занятий студентов физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельные занятия, внеучебное время, мотивация, физические упражнения, здоровье, здоровый образ жизни.

STUDENTS READINESS FOR INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION DURING EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

Shaigardanova Liana Rinatovna

Scientific adviser: Volkova Elena Aleksandrovna

Abstract

Currently, the student's health is negatively affected by many factors: emotional stress, insufficient motor activity, information overload and unfavorable environmental conditions. In view of this, the problem of students' readiness for independent physical education during

extracurricular activities is especially relevant. Because it is thanks to purposeful physical education that a healthy lifestyle is formed, motor activity is improved, and physical and intellectual abilities of the student develop. The purpose of the article is to identify modern ideas of specialists about the peculiarities of planning and organizing independent physical education classes for students. To achieve this goal, a content analysis of specialized literature was used. During the study of the research results, the main forms of organizing students' independent physical education were identified and characterized.

Keywords: physical education, independent studies, extracurricular time, motivation, physical exercises, health, healthy lifestyle.

Исследования давно подтвердили, что половина до 55% здоровья человека зависит от его образа жизни [5, с. 430]. Для поддержания и укрепления своего здоровья, повышения физической и умственной работоспособности человеку необходимо следовать здоровому образу жизни. Это включает в себя ежедневные привычки и действия, направленные на укрепление организма и улучшение его резервных возможностей, чтобы успешно осуществлять свои социальные и профессиональные обязанности [2, с. 27]. Основной частью такого образа жизни является поощрение студентов к регулярной физической активности через выполнение физических упражнений.

Регулярные занятия физической культурой способствуют:

- укреплению здоровья выполняющего их лица;
- повышению уровня физической и умственной активности;
- комплексному развитию физических способностей;
- улучшению формы тела и гармоничному развитию организма студента.

Поэтому занятия физической культурой самостоятельно являются важной частью здорового образа жизни, которая благотворно влияет на все аспекты активности студентов.

Существуют различные способы заниматься физической

активностью в свободное от учебы время. Основными из них являются утренняя гимнастика, упражнения в течение дня и индивидуальные тренировки [3, с. 191].

1. Утренняя гигиеническая гимнастика представляет собой набор упражнений, проводимых ежедневно сразу после пробуждения. Основная задача этой зарядки – активация организма и всех его физиологических функций из состояния покоя в рабочий режим [5, с. 289].

Рекомендуется проводить утреннюю гимнастику на свежем воздухе или в хорошо проветренной комнате. Сначала следует выполнять легкие упражнения, а затем переходить к более сложным. Порядок упражнений должен быть таким: начинать с потягиваний и дыхательных упражнений, затем переходить к упражнениям для мышц плечевого пояса, туловища и ног поочередно, после чего делать прыжки или бег. В конце рекомендуется выполнить успокаивающие упражнения, например, спокойную ходьбу.

Каждое упражнение следует выполнить от 8 до 12 раз. Если количество повторений упражнения будет меньше, то результаты могут быть неэффективными. С другой стороны, слишком большое количество повторений может привести к утомлению организма, что снизит эффективность последующих упражнений. Общее время выполнения всех упражнений составляет от 10 до 15 минут [5, с. 289]. Регулярное утреннее выполнение персонализированных гигиенических упражнений способствует укреплению здоровья студента, улучшает настроение, общее самочувствие и энергичность, а также помогает подготовить организм к будущим физическим и умственным нагрузкам.

2. В рамках дня проводятся утренняя гимнастика и физкультурные перерывы. Утренняя гимнастика осуществляется перед началом учебного процесса, а физкультурные перерывы длительностью 8-10 минут проводятся после каждых 2-2,5 часов обучения без перерыва [1, с. 33]. Главная цель выполняемых физических упражнений в течение дня

заключается в обеспечении организму активного отдыха. Эти регулярные занятия помогают предотвратить усталость, повысить эффективность учебного процесса и улучшить работоспособность студента [1, с. 33].

3. Одной из эффективных форм самостоятельной занятости студентов физической культурой вне учебы являются индивидуальные или групповые тренировки.

Во избежание спортивных травм и обеспечения эффективного и безопасного выполнения физических упражнений важно следовать следующим рекомендациям:

– начинайте тренировку с разминки (подготовительной части), занимая 5-10% времени от общей продолжительности занятия [3, с. 193]. Цель разминки – постепенно подготовить организм к предстоящей физической нагрузке [1, с. 34];

– основная часть тренировки, направленной на работу с определенными мышечными группами, должна занимать 80-90% времени тренировки, а заключительная часть, включающая растяжку, медленный бег и ходьбу для предотвращения боли в мышцах и усталости, – 8-10% всего времени занятия [3, с. 193], [4, с. 46];

– для самонаблюдения за своим здоровьем, физическим развитием и изменениями в организме под воздействием физических упражнений рекомендуется вести дневник самоконтроля. В нем следует фиксировать объективные показатели (пульс в покое, артериальное давление, желудочно-кишечное перистальтическое движение, масса тела, частота дыхания в покое) и субъективные ощущения (настроение, самочувствие, качество сна, аппетит, боли, желание тренироваться) [4, с. 46].

Самостоятельные тренировочные занятия чаще всего включают в себя спортивные игры (например, футбол, баскетбол, волейбол), атлетическую гимнастику, оздоровительный бег, йогу и занятия фитнесом [1, с. 33].

Для того чтобы самостоятельные тренировочные занятия студентов в области физической культуры были эффективными, необходимо учитывать главный принцип – физическая нагрузка должна быть адаптирована к уровню подготовленности, возрасту, полу и состоянию здоровья учащегося. Хорошо спланированные и организованные занятия способствуют сохранению и укреплению здоровья, улучшают физическое развитие, повышают уровень физической подготовленности и работоспособности, а также оптимизируют работу всех систем организма студентов.

Таким образом, чтобы самостоятельные тренировочные занятия студентов в области физической культуры были эффективными, необходимо учитывать главный принцип – физическая нагрузка должна быть адаптирована к уровню подготовленности, возрасту, полу и состоянию здоровья учащегося. Хорошо спланированные и организованные занятия способствуют сохранению и укреплению здоровья, улучшают физическое развитие, повышают уровень физической подготовленности и работоспособности, а также оптимизируют работу всех систем организма студентов.

Список литературы

1. Александров, С.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в жизни студентов вузов / С.Г. Александров, А.Д. Потапова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – № 56. – С. 30–41.
2. Глушанко, В.С. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб.-метод. пособие / В.С. Глушанко, А.П. Тимофеева, А.А. Герберг, Р.Ш. Шефиев. – Витебск: ВГМУ, 2017. – 301 с.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
4. Литвинова, О.Ю. Проблема самостоятельных занятий физической культурой / О.Ю. Литвинова, О.И. Хрущ // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2022. – № 2. – С. 44–51.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.

пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд.,
испр., и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 460 с.