

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

**В.Г. Бичев, старший преподаватель
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)**

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-11456

Аннотация. В статье описаны формы повышения физической активности современного студента, рассмотрены формы учебных и внеучебных занятий. Изучено влияние питания на уровень физической подготовленности. Рассмотрена тема ведения дневника самоконтроля. Проведен опрос среди студентов и выявлено как они следят за здоровьем своего организма.

Ключевые слова: физическая активность, спортивные занятия, правильное питание, дневник самоконтроля.

Современные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает повысить работоспособность, укрепить здоровье, иметь повышенную устойчивость к стрессовым нагрузкам.

В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и вне учебных занятий на протяжении всего периода обучения в ВУЗе. Учебные занятия составляют основу физического воспитания студентов и проводятся в нескольких формах:

1. *Теоретических.* Проводятся в форме лекций по дисциплине «Физическая культура». Они касаются вопросов организации физического воспитания в вузе, естественнонаучных основ физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки, здорового образа жизни, организации самостоятельных занятий и т.д.

2. *Практических.* Для освоения практического раздела учебной программы по дисциплине «Физическая культура» студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное, спортивное. В основное учебное отделение зачисляются студенты, не имеющие существенных отклонений в состоянии здоровья, отнесенные к основной и подготовительной меди-

цинским группам. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, отнесенные по данным медицинского осмотра в специальную медицинскую группу. В спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие хорошую общую физическую подготовленность и желающие углубленно заниматься одним из видов спорта. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, представляют рефераты [1].

3. *Контрольных.* Проводятся в форме зачетов и контрольных тестов, на которых преподаватель оценивает физическую подготовку студента. Если результаты студента в конце семестра выше результатов в начале семестра, то студент работает дальше по своему плану. Если же наоборот - результаты ниже, то преподаватель советуется со студентом и меняет план физической подготовки.

4. *Методико-практических и учебно-тренировочных занятий по выбору студентов.* Методико-практический раздел направлен на овладение студентами методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

5. *Самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.* Самостоятельная работа студентов предусматривает написание рефератов, выполнение расчетно-графических задач, вычис-

лительных работ, написание докладов и других творческих заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Основная цель этого вида занятий состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом.

6. *Внеучебные занятия организуются в форме:*

- физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня (утренняя зарядка, физминутки в течение дня);
- занятий в спортивных секциях;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объема двигательной активности (не менее 5 часов в

неделю), необходимой для нормального функционирования организма молодого человека студенческого возраста [2, 3].

Питание.

Особое внимание нужно обратить на питание. Питание строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся. Пища должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами. Принимать пищу следует за 2-2,5 часа до занятия и спустя 30-40 минут после ее окончания. Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна. Правильное питание играет большую роль в жизни каждого человека. Если придерживаться основных принципов правильного питания, то тренировки будут даваться легче. Большинство опрошенных студентов стараются придерживаться правильного питания и следить за количеством выпитой воды за день, что ещё раз доказывает, что питание – важно (рис. 1).

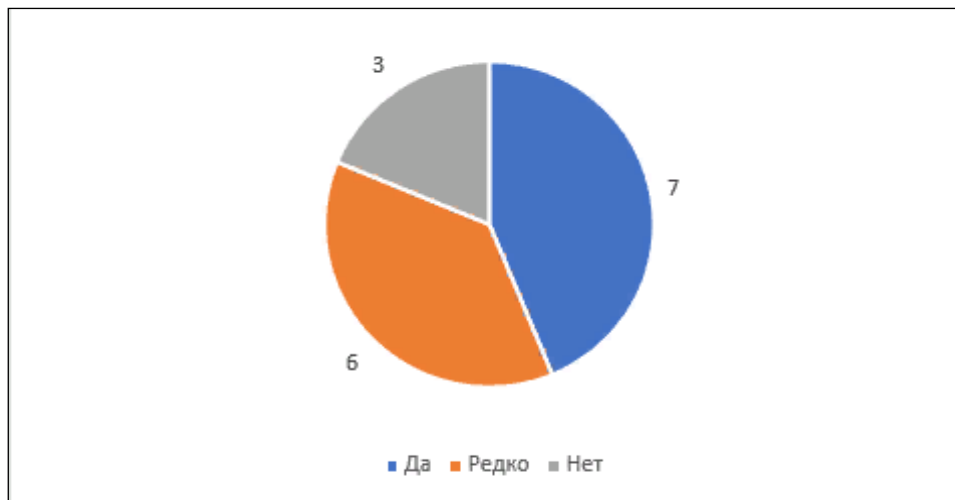


Рис. 1. Соблюдение принципов правильного питания

Суточная потребность человека в воде 2 литра, у спортсменов она увеличивается до 3-х литров и более. Надо учитывать, что вода, выпитая сразу, не уменьшает жажду, так как ее всасывание и поступление в кровь и ткани организма происходит в течение 10-15 минут. Поэтому утолять жажду рекомендуется: сначала прополоскать полость рта и горла, а затем выпивать по несколько глотков воды за 15-20 минут [4].

Дневник самоконтроля

Планирование самостоятельных занятий атлетической гимнастикой и занятий на тренажерах осуществляется студентами под руководством преподавателя. Как показывают результаты опроса, большинству студентов нравится работать со своим преподавателем (рис. 2).



Рис. 2. Проведение занятий с преподавателем

Содержание этих занятий зависит от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Повседневное внимание следует уделять вопросу сочетания умственной и физической работы, а также обращать должное внимание на самочувствие и вести дневник самоконтроля. Считается, что в учебном году общий объем тренировочных нагрузок должен постепенно нарастать к сессионному периоду и снижаться до активного отдыха непосредственно в период сдачи зачетов и экзаменов. Важ-

ным моментом является непрерывность занятий физическими упражнениями во время каникул.

Рекомендуется заниматься физическими упражнениями от 2 до 6 дней в неделю по 1-2 часа. Количество тренировочных занятий зависит от уровня подготовленности студента и от цели, которую он преследует. Менее 2 занятий в неделю нецелесообразно, потому что не способствует повышению тренированности организма. Как показывают результаты опроса большинство студентов занимаются больше 3 раз в неделю (рис. 3).

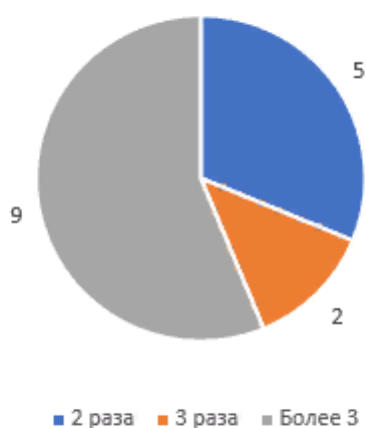


Рис. 3. Количество занятий в неделю

Это говорит о том, что современные студенты стараются следить за тренированностью своего организма. Физические занятия должны носить комплексный характер, способствовать развитию физиче-

ских качеств, повышать общую работоспособность организма и обязательно укреплять здоровье [5, 6].

Чтобы управлять процессом самостоятельных занятий, необходимо провести

ряд мероприятий, определить цели самостоятельных занятий, индивидуальные особенности занимающихся, скорректировать планы занятий, определить и согласовать содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки.

Учет проделанной работы в тренировочных занятиях позволит анализировать уровень подготовленности и корректировать план для достижения поставленной цели. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учёт нагрузок с записью данных в личный дневник самоконтроля. Целью предварительного учета являются исходные данные об уровне подготовленности и тренированности занимающихся. Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий, такие как количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год, выполненный объём нагрузок к их интенсив-

ности, результаты тестов. Итоговый учет проводят в конце периода занятий или годовичного цикла тренировок. Он даёт возможность наглядно сопоставить и оценить данные, состояния здоровья и тренированности, а также данные объёма тренировочной работы.

При самостоятельных занятиях атлетической гимнастикой и занятий на тренажерах необходимо вести самонаблюдение за изменениями организма, происходящими под их воздействием. Следует регулярно заполнять дневник самоконтроля, в котором отражают показатели: ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, результаты выполнения планируемых упражнений, выполнение тестов, спортивные результаты и т.д. Как показали результаты опроса, большинство студентов следят за своими успехами в физической активности (рис. 4).

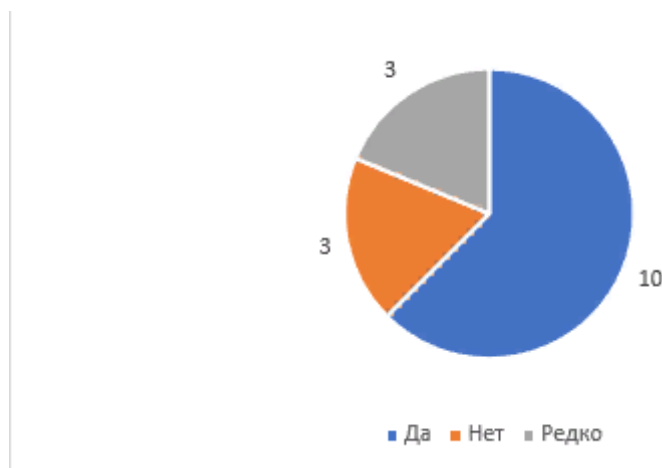


Рис. 4. Отслеживание результатов физической активности.

Самоконтроль – регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменением под влиянием регулярных занятий, физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль позволяет своевременно выявлять неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

Для определения эффективности самостоятельных занятий атлетической гимнастикой и занятий на тренажерах преподавателю необходимо проводить систематические наблюдения за поведением студен-

та в тренировочных занятиях и соревнованиях: его настроением, самочувствием, техническим совершенством выполняемых движений, быстротой, силой и др. Полученные данные сопоставляются с данными врачебного контроля, самоконтроля занимающегося, его спортивными результатами и результатами тестов [7].

Варианты отработки по физической культуре

В случае прогула учебных занятий студент ПетрГУ может отработать их разными способами:

1. Тренировки-отработки, направленные на повышение общей физической подготовленности. Они подразумевают под собой посещение пропущенных занятий.

2. Отработка пропущенных занятий по физической культуре беговой тренировкой. Возможна отработка двух занятий в неделю (не более). Дистанция для отработки одного занятия – 4 км девушки, юноши 5 км. Передвижение должно равномерное, без длительных остановок.

3. Отработка пропущенных занятий походами выходного дня. Контрольным пунктом является «Туристический контрольный пункт ПетрГУ».

Большинство студентов мало знают об этих вариантах отработки, поэтому следует проводить больше теоретических занятий у студентов.

Вывод. На основании проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что современные студенты следят за своим здоровьем и физической активностью. Отсутствие физической активности у студента или у любого другого человека может вызвать ряд болезней. Например, гиподинамию. Гиподинамия (недостаточная подвижность) – это патологическое состояние, которое развивается при значительном ограничении физической активности и приводит к нарушению функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного и пр. Следует уделять внимание нашему организму, ведь занятия спортом повышают самооценку, увеличивают уровень эндорфина в организме и помогут в экстренных ситуациях спасти свою жизнь.

Библиографический список

1. Гойхман П.Н. Трофимов, О.Н. Физическая культура в вузе. – М.: ФиС, 2004. – 379 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М.: Изд-во «Гандарин», 2000.
3. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2009.
4. Дворкин Л.С. Исследования функциональных возможностей организма при занятиях тяжелой атлетикой. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Юровский С.Ю. Атлетизм дома. – М.: Советский спорт, 1989.
6. Воробьев А.Н. «Сила как физическое качество и методы ее развития. Тяжелая атлетика – 1981», Ежегодник. – М.: Советский спорт, 1989.
7. Зейналова А.А. «Методы развития силы ног. Тяжелая атлетика – 1976», Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

INDEPENDENT LESSONS IN PHYSICAL CULTURE AS A FORM OF INCREASING THE PHYSICAL ACTIVITY OF A MODERN STUDENT

V.G. Bichev, Senior Lecturer
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. The article describes the forms of increasing the physical activity of a modern student, examines the forms of educational and extracurricular activities. The influence of nutrition on the level of physical fitness was studied. The topic of keeping a diary of self-control is considered. A survey was conducted among students and revealed how they monitor the health of their body.

Keywords: physical activity, sports, proper nutrition, self-monitoring diary.