

Мосунов Д.Ф. Гидрореабилитация ребенка с последствиями детского церебрального паралича [Электронный ресурс] / СПГУФК им. П.Ф. Лесгафта.

Шершнева А. Р., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению роли самостоятельных занятий физической культурой у студентов, необходимости использования средств физической культуры для поддержания, укрепления и сохранения своего здоровья. В статье рассматриваются результаты анкетирования студентов, на основе которого делается вывод о важности физической культуры для жизни студента.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, физическая культура, студенты.

Shershneva A. R., Vedenina O. A.

Russian state vocational pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

INDEPENDENT STUDY IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Abstract. The article is devoted to consideration of the role of independent physical training of students, the necessity of using means of physical culture to maintain, enhance and preserve their health. The article discusses the results of questionnaire of students on the basis of which the conclusion about the importance of physical culture for student life.

Keywords: self-study, physical culture, students.

Наибольшая ценность человека – это его здоровье. В наше время особое значение в жизни студентов имеют самостоятельные занятия по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры. Самостоятельные занятия физическими упражнениями позволяют увеличить двигательную активность студентов, повысить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также улучшить эмоциональное и психическое состояние.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового режима жизни. Но, к сожалению, данные науки и практики свидетельствуют о недостаточной активности людей примени-

тельно к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Основными причинами являются отсутствие четких представлений о целях практики физического воспитания и спорта, отсутствие свободного времени, «не достаточное здоровье».

После осознания студентом необходимости использования средств физической культуры ему прежде всего целесообразно посоветоваться с врачом, выяснить состояние своего здоровья и определить уровень физической подготовленности. После этого можно выбрать для себя наиболее полезные и эффективные виды упражнений, руководствуясь методической литературой, советами врачей или специалистов по физкультуре.

Занятия должны проходить регулярно. Необходимы систематическое наблюдение за собственным самочувствием и тщательная фиксация всех происходящих в организме изменений (как до, так и после физических упражнений). Нужно проводить диагностику или самодиагностику, отмечать объективные показатели самоконтроля, такие как артериальное давление, частота сердцебиения, дыхание, вес, антропометрические данные.

Самостоятельные занятия физической культурой должны состоять из трех обязательных частей. В ходе первой (вводной) части необходимо настроиться на занятие, подготовиться к выполнению основных упражнений, нагрузки при этом должны быть небольшими. Далее основная часть: выполняются специальные упражнения, выбранные самостоятельно. В заключительной части нагрузка постепенно снижается, организм приходит в спокойное состояние.

В одном из университетов г. Санкт-Петербурга провели анкетирование на тему отношения студентов к физической культуре и спорту, в котором приняли участие более 200 студентов всех курсов бакалавриата, магистратуры, аспирантуры.

Среди респондентов половина указала в качестве группы здоровья основную, подготовительную группу имеют около 25% опрошенных, к обучающимся со специальной группой относит себя совсем небольшой процент участников опроса.

Респондентам было предложено ответить на две группы вопросов, касающихся занятий спортом и физической культурой в университете и самостоятельных занятий обучающихся вне университета.

Результаты опроса о занятиях в университете таковы: 42% респондентов ответили, что всегда посещают занятия физической культурой в университете; часто пропускают – 33%, не посещают – 24%.

Согласно проведенному опросу, освобождены от занятий физической культурой около 24% респондентов. Из них по состоянию здоровья – 8%, а 16% являются обучающимися старших курсов, у которых физическая культура не входит в программу обучения.

Большинство опрошенных считают, что способствовать активным занятиям физической культурой будут: улучшение условий для занятий – 52%, моральное и материальное поощрение – 33%, ужесточение или смягчение требований к занятиям – 17% и 3% соответственно.

Отношение к необходимости сдачи норм ГТО респонденты оценили следующим образом: считают важным и положительным – 27%, относятся отрицательно – 22%, нейтрально – 44%, другое – 6%.

Популярными причинами пропуска занятий физической культурой являются проблемы оснащения спортивных залов и раздевалок оборудованием, несоблюдение норм теплового режима, а также неудовлетворенность программой обучения.

Опрос студентов показал, что самостоятельные занятия физической культурой по мнению 76% респондентов способствуют улучшению здоровья, 70% - повышению выносливости, улучшению фигуры – 60%.

Несмотря на это, зарядку по утрам постоянно делают лишь 14% респондентов, иногда – 44%, а 42% вообще не делают зарядку. Возможно, респонденты предпочитают зарядке занятия спортом, поскольку 64% участников опроса отмечают, что постоянно занимаются физической культурой и спортом в свободное время, иногда – 26%, 10% - не занимаются вообще. Часто посещают спортивный (тренажерный) зал самостоятельно 49%, редко 18%, не посещают – 33% респондентов.

Уделяют занятиям физической культурой и спортом от 30 минут до 4-5 часов в день 70% респондентов. Профессионально занимаются спортом 38% респондентов, 62% не занимаются вообще. Участники опроса назвали виды спорта, которыми они занимаются, такие, как: баскетбол, волейбол, фигурное катание, футбол, бег, шахматы, танцы, плавание, бокс и т.д.

По результатам опроса можно сделать вывод, что студентам больше нравится самостоятельно заниматься спортом, нежели посещать занятия в университете. Причин этому может быть множество: от недовольства обстановкой и оборудованием до несогласия с предложенной программой занятий.

О том, что движение – это жизнь, а отсутствие движения – смерть, люди знали во все времена и на всей Земле, пока жили в большей степени по законам природы, нежели по законам цивилизации. Наибольшая ценность в жизни человека – это его здоровье. Поэтому для полноценной жизни студенту просто необходимо уделять свое время занятиям физической культурой помимо обязательных занятий в стенах вуза. К тому же, немецкие ученые вычислили, что регулярные и интенсивные физические упражнения в среднем прибавляют шесть-девять лет жизни.

Библиографический список

1. Давыдов, А.С. Самоконтроль физического состояния студентов во время самостоятельных занятий по физкультуре / А.С.Давыдов,

М.В.Шлемова, И.В.Чернышева, С.В.Мусина // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-4.

2. Бледных, Д.С. Самостоятельные занятия физической культурой – одна из форм непрерывности и эффективности физического воспитания студентов / Д.С.Бледных, Р.А.Иноземцев, Н.М. Юдина // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5-3.

3. Анализ результатов анкетирования обучающихся Университета ИТМО «Отношение к физической культуре и спорту»: [Электронный ресурс] // Студенческий спортивный клуб «Кронверкские барсы», 2013-2016. URL: <http://kronbars.ifmo.ru/news/106/>. (Дата обращения: 22.10.2016).

Шестаков С.А., Усольцева С.Л.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

САМОДЕЯТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Аннотация: В работе раскрыты возможности представить самодеятельный туризм в рамках дисциплины по выбору «Физическая культура» как элективный курс. Отмечена социальная значимость влияния занятий данным видом деятельности на степень включенности физической культуры в образ жизни студенческой молодежи, достижение ими оптимального двигательного режима

Ключевые слова: самодеятельный туризм, образовательный процесс, физическая культура, специальная физическая подготовка.

Shestakov S. A., Usoltseva S. L.

Ural state University of railway engineering
Ekaterinburg, Russia

AMATEUR TOURISM IN THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE"

Abstract: the present work revealed the possibility to submit Amateur tourism in the discipline "Physical culture" as an elective course. Marked social significance of the impact studies of the activity on the degree of involvement of physical culture in the lifestyle of students, their achievement of optimal motor mode

Keywords: Amateur tourism, educational process, physical education, special physical training.