

Список литературы

1. Горелов А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А. А. Горелов, В.А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований, 2008. – 98 с.
2. Дубровский В.М. Лечебная физическая культура / В.М. Дубровский. Москва: Владов, 2008. – 124 с.
3. Егорьев А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А.О. Егорьев // Теория и практика физической культуры, 2003. – С. 79-84
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. Москва: Гардарики, 2003. – 131 с.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Неверов А.М., Марчук С.А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

В современных условиях развития общества главным направлением физического воспитания в вузе становится сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни.

Учебная деятельность студентов в вузе характеризуется постоянным увеличением объема информации и повышением умственной нагрузки, которая в период экзаменационной сессии может достигать до 12 часов в сутки. Высокая умственная и психоэмоциональная нагрузка, низкая двигательная активность, переработка разнообразной информации в условиях дефицита времени, наличие экзаменационного стресса отрицательно сказывается на здоровье студентов, ухудшая их физическую подготовленность и снижая функциональные возможности организма.

Оздоровительные и спортивные мероприятия в режиме дня являются важным фактором сохранения здоровья, однако, опрос студентов показал, что выполняют регулярно утреннюю гимнастику 8 %, в выходные дни только 10 % студентов используют активный отдых, посещают спортивные секции и

самостоятельно занимаются физическими упражнениями и спортом 24%[1]. Данные статистики показывают, что большинство студентов недостаточно внимания уделяют организации самостоятельной двигательной активности, поэтому проблема активизации самостоятельной двигательной деятельности студентов является актуальной.

Научно установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня жизнедеятельности и работоспособности организма. Для нормального функционирования организма каждому человеку необходим определенный минимум движений. Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности для студентов 10 часов.

Говоря о важной роли физических упражнений в воспитании здоровой личности студента необходимо отметить, что рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» в вузе предусматривает обязательные практические занятия объемом 1,5–3 часа в неделю, что соответствует 15–30 % от необходимого минимума недельной нормы двигательной активности для студенческого возраста. Учеными доказано, что такая двигательная нагрузка является недостаточной для поддержания нормального психофизического состояния. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека происходит ухудшение обмена веществ, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы и другие отрицательные изменения в органах и системах.

На фоне сниженной двигательной активности студента возрастает умственная и зрительная нагрузка, особенно в экзаменационный период. В связи с этим особую значимость для поддержания и укрепления здоровья, повышения двигательной активности, предупреждение гиподинамии приобретает оптимально организованный двигательный режим, включающий различные формы физического воспитания. К которым можно отнести:

– самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки на свежем воздухе, оздоровительно-коррекционные мероприятия в течение учебного дня, оздоровительные мероприятия в выходные и свободные от учебных занятий дни;

– оздоровительный час – занятия физическими упражнениями по интересам;

– массовые оздоровительные и спортивные мероприятия (соревнования, спортивные праздники, дни здоровья и т.д.).

Наряду с имеющимися организационными формами занятий физической культурой решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Великий педагог и ученый В.А. Сухомлинский писал: «Поставь перед собой сто учителей – они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставить себя и сам требовать от себя».

К наиболее распространенным средствам самостоятельных занятий среди молодежи относятся ходьба и бег, кроссы, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедные прогулки, аэробика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах, туристские походы. Самостоятельные занятия можно проводить индивидуально или в группе. Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1–1,5 часа. Лучшее время для тренировочных занятий вторая половина, но можно заниматься и в другое время, но не раньше чем через 2 ч после приема пищи, и не позднее, чем за час до ее приема или до отхода ко сну. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, способствовать развитию различных физических качеств, повышать общую работоспособность организма и укреплять здоровье.

Двигательную активность студентов можно повысить за счет увеличения путей активизации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Для этого руководству вуза и преподавателям кафедры физического воспитания необходимо:

– обеспечить всем студентам право на занятия физической культурой в вузе;

- содействовать и финансировать со стороны администрации и профсоюзной организации проведение физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в вузе;
- развивать материально-техническую базу в соответствии со стандартами спортивных помещений;
- обеспечить доступность занятий физическими упражнениями для студентов, разработать механизм бесплатного посещения спортивных сооружений;
- разработать и реализовать программы организации пропаганды физической культуры и спортом как составляющей ЗОЖ;
- распространять среди студентов знания о пользе физических упражнений в целях профилактики и коррекции заболеваний, а также развивать спортивные традиции в университете.

Применение разнообразных форм двигательной активности и соответствующая организация пропагандистско-просветительской, мотивационной и спортивно-оздоровительной деятельности будут содействовать формированию у студентов познавательной активности, рефлексивности, самосознательности, самостоятельности, что позволит не только улучшить их физическое состояние, но и приобрести знания и опыт использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, что в дальнейшем положительно скажется на их будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Марчук С.А. Модель формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов железнодорожного вуза. Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 12-1. – С. 161-165. URL: <https://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=36494> (дата обращения: 12.01.2017).