

Представленные выше приложения являются, по нашему мнению, наиболее эффективными для использования в оптимизации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Для определения заинтересованности использования мобильных приложений для занятий физической активности мы провели экспресс-опрос студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета. В опросе принял участие 131 студент второго и третьего курсов Института психолого-педагогического образования. 38% из опрошенных студентов ответили, что уже используют одно из перечисленных выше приложений, 32% – собираются начать пользоваться приложениями в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, 20% – не хотят прибегать к использованию мобильных приложений для своих тренировок, 10% – затруднились ответить на вопросы. Судя по проведенному опросу, большинство относится к мобильным приложениям как к достаточно результативному и удобному способу оптимизации самостоятельных занятий спортом.

Саморазвитие и самообразование в области сохранения и укрепления здоровья человека должно осуществляться на протяжении всей жизни [2, 3]. Мотивацию к этому необходимо сформировать у студентов в процессе получения высшего образования.

Использование компьютерных технологий в образовании актуально сегодня как никогда, это подтвердило и дистанционная организация образовательного процесса во время пандемии коронавируса, и достаточно позитивное отношение к информационным технологиям современной молодежи [1, 2].

Занимаясь физическими упражнениями, студент должен научиться контролировать состояние основных функциональных систем своего организма, определять эффективность влияния физической нагрузки на отдельные органы и на весь организм в целом. Преподавателям физической культуры и тренерам спортивных отделений необходимо сформировать у них умение использовать простейшие методики оценки работы сердечно-сосудистой системы (тест Руфье), центральной нервной системы (проба Ромберга), дыхательной системы (проба Штанге).

В заключении хотелось бы еще раз акцентировать внимание на огромном потенциале физкультурно-оздоровительной деятельности в укреплении здоровья будущих выпускников вузов. Этот потенциал будет полностью реализован только при самостоятельном использовании новейших научных методик и техник в области физической культуры и спорта.

*Библиографический список:*

1. *Абдрахманова, И.В.* Параметры оценки качества обучения с использованием дистанционных образовательных технологий в вузах физической культуры. / И. В. Абдрахманова, А. Ю. Илясова, М. Н. Сандирова. Волгоград, 2020. 213 с. Текст: непосредственный.

2. *Паршукова, Л. А.* Актуальность и перспективы дистанционного образования / Л. А. Паршукова, Д. С. Леонтьев Текст: непосредственный // Известия вузов. Социология. Экономика. Политика. 2014, № 1. С. 98-101.

3. *Спартак, Г. А.* О применении электронных мобильных приложений в занятиях физической культурой и спортом студентов вузов. / Г. А. Спартак, С. С. Остапенко. Текст: непосредственный // Вестник Челябинского государственного университета. 2022, № 3, С. 18-23..

УДК 371.487

**Скрябина Е.А., Баракоских К.Н.**

Skryabina E.A., Barakovskikh K.N.

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

*Russian State Vocational Pedagogical University,*

## ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

*Аннотация.* В статье рассматриваются особенности внеурочных занятий по физической рекреации, как способа восстановления работоспособности и организации активного отдыха студентов. Перечислены основные проблемы со здоровьем, которые возможно решить с помощью занятий по физической рекреации. А также благодаря проведенному анкетированию, были получены результаты об актуальности реализации занятий по физической рекреации, затем были выявлены виды занятий, которые больше всего понравились студентам, частота проявления симптомов снижения работоспособности и меры решения данной проблемы.

*Ключевые слова:* внеурочные занятия, физическая рекреация, работоспособность, студенты, восстановление, активный отдых.

### ORGANIZATION OF EXTRACURRICULAR PHYSICAL RECREATION CLASSES TO RESTORE STUDENTS' WORKING CAPACITY

*Abstract.* The article discusses the features of extracurricular physical recreation classes as a way to restore working capacity and organize active recreation of students. The main health problems that can be solved with the help of physical recreation classes are listed. And also thanks to the survey conducted, results were obtained on the relevance of the implementation of physical recreation classes, then the types of classes that students liked the most, the frequency of symptoms of decreased performance and measures to solve this problem were identified.

*Keywords:* extracurricular activities, physical recreation, working capacity, students, recovery, active recreation.

В современном обществе проблема здоровья, безусловно, является важной и актуальной для людей всех возрастов. Что касается студентов высших учебных заведений, для такой категории населения сохранение здоровья в сложный период их жизни важно, как никогда. Но не все знают, как это делать правильно, и чаще всего они выбирают пассивный отдых, не уделяя внимания физическим упражнениям вне стен спортивного зала или вовсе пропуская занятия физической культурой, ошибочно решив, что это поможет отдохнуть и восстановиться быстрее. Но все не так просто, именно об этом и пойдет речь в нашем исследовании, а точнее о пользе и необходимости внеурочных занятий по физической рекреации в период обучения в высшем учебном заведении.

Что же такое физическая рекреация?

Физическая рекреация – это, во-первых, отрасль физической культуры, во-вторых, активный двигательный отдых. В-третьих, развлечение, в основе, которого используются физические упражнения, спорт, различные подвижные игры и, конечно, силы природы. А результатом такой деятельности выступает получение удовольствия, улучшение самочувствия, настроения, восстанавливаются такие виды работоспособности, как умственная и физическая [2].

Какие проблемы со здоровьем позволит решить внеурочные занятия по физической рекреации?

Внеурочные занятия по физической рекреации в большей мере направлены на решение проблемы малоподвижного образа жизни, который может привести к гиподинамии: чувству усталости, снижению умственной и физической работоспособности, быстрой утомляемости, бессоннице, сонливости и раздражительности, и для восстановления студенты выбирают не двигательную активность, а пассивный отдых с минимальной нагрузкой на организм. Для того

чтобы решить данную проблему, необходимо внедрить в вузах внеурочные занятия по физической культуре, включающие в себя занятия по физической рекреации, которые позволят студентам в свободное от занятий время заниматься теми видами двигательной активности, которые им больше всего интересны [1,4].

Что в себя будут включать внеурочные занятия по физической рекреации в высшем учебном заведении?

Организация и реализация внеурочных занятий по физической рекреации полностью зависит от материально-технического оснащения спортивных залов образовательной организации, в нашем случае речь идет об имеющемся оборудовании и инвентаре в спортивных залах и стадионе РГППУ. А также о квалификации преподавателей по физической культуре в реализации различных видов физической активности вне стен высшего учебного заведения, для обеспечения безопасности здоровья студентов [1]. Согласно актуальным данным, для студентов РГППУ, возможно проведение таких видов физической рекреации, как:

- 1) Спортивные игры (волейбол, футбол, мини-футбол, баскетбол, настольный теннис).
- 2) Катания зимние (катание на лыжах, коньках).
- 3) Фитнес (базовая аэробика, степ-аэробика, фитбол аэробика, йога, занятия в тренажерном зале).
- 4) Прогулка (ходьба на свежем воздухе).
- 5) Подвижные занятия на воде (плавание в крытом бассейне, прыжки в воду).
- 6) Подвижные игры (общая физическая подготовка, бег, эстафеты) [3].

Актуальны ли занятия по физической рекреации для студентов РГППУ?

Благодаря проведенному анкетированию среди студентов РГППУ, которое прошли 194 студента, нами было выявлено, что 45.9% хотели бы заниматься физической рекреацией под присмотром специалиста, 20.4% ответили отрицательно, 29.6% ответили «не знаю», и оставшиеся объяснили причину своего отказа тем, что они занимаются спортом, или у них нет свободного времени на занятия.

В вопросе о видах физической рекреации, чаще всего респонденты выбирали фитнес 42.3% и он занимает 1-е место, затем на 2-м месте спортивные игры 37.2%, на 3-м месте подвижные занятия на воде 31.1 %, на 4-м прогулка на свежем воздухе 25.5%, на 5-м подвижные игры 23%, на 6-м катания зимние 16.3%, на 7-м ответ «ничего из перечисленного» 11.7%, и на 8-м месте ответ «все перечисленное» 9.7%.

Благодаря вопросу о днях недели и времени проведения занятий, было выявлено, что студентам удобнее заниматься в выходные с 14:00 до 19:30.

Для подтверждения актуальности занятий, были заданы вопросы, об особенностях снижения работоспособности и вариантов борьбы с ней. Симптоматика снижения работоспособности у студентов: чувство усталости встречается 44.4%, вялость 38.3%, ослабление памяти и внимания 34.2%, снижение скорости мышления и переработки поступающей информации 32.1%, утомление 30.1%, снижение силы и выносливости мышц 29.1%, ухудшение координации 23.5%, бессонница 17.9%, потеря аппетита 10.7%, все перечисленное 2%, и нет проблем с работоспособностью лишь у 11.2%. Частота проявления тех или иных симптомов: раз в месяц 58.7%, раз в полгода 25.5%, раз в неделю 16.8%, раз в год 5.5%, а отсутствует проблема с работоспособностью лишь у 11.2% студентов.

Данные цифры говорят нам о том, что проблема снижения работоспособности имеется, и важно рационально восстанавливать свои силы для дальнейшей учебы. Чаще всего студенты предпочитают восстанавливаться обоими вариантами 35.7%, то есть используют для этого как активный отдых, так и пассивный, только пассивный предпочитают 32.1% студентов, а вот

только активный уже 13.3%, также есть люди, которые никак не справляются с данной проблемой 10.2%.

Многие студенты считают, что занятий по физической культуре достаточно, чтобы решить проблему малоподвижного образа жизни, однако, не у всех студентов уроки по физической культуре проводятся регулярно (заочная форма обучения) 28.1%, также большинство студентов посещают их через раз 38.3%, и лишь 34.2 % не пропускают занятия вовсе.

Помимо этого, было выявлено, что самостоятельно занимаются физическими упражнениями 84.7%, и делают они это чаще всего 1-2 раза в неделю 45.2%, чуть меньше 3-4 раза в неделю 33.7%, и лишь 20.5% выполняет физические упражнения 5-7 раз в неделю, у последней категории, согласно ответам, как раз таки и нет времени на занятия, из-за тренировок в спортивных секциях.

Таким образом, согласно полученным результатам анкетирования, была подтверждена актуальность реализации внеурочных занятий по физической рекреации среди студентов РГППУ, так как проблема с физической и умственной работоспособностью касается большинства студентов, и желающих заниматься данным видом активного двигательного отдыха под присмотром специалиста достаточно. Частота внеурочных занятий должна быть регулярной, то есть не реже 3-5 раз в месяц, согласно полученным ответам о частоте проявления симптоматики снижения работоспособности у студентов [1,4].

Следовательно, можно сделать следующие выводы:

- 1) Физическая рекреация направлена на восстановление умственной и физической работоспособности, и на решение проблемы малоподвижного образа жизни студентов.
- 2) Внеурочные занятия по физической рекреации делятся на: спортивные игры, зимние катания, фитнес, прогулку, подвижные занятия на воде и подвижные игры.
- 3) Проблема с работоспособностью у студентов РГППУ имеется и требует решения.
- 4) Реализация и проведение внеурочных занятий по физической рекреации способствует рациональному восстановлению физической и умственной работоспособности, с помощью грамотно построенных занятий специалистом по физической рекреации в лице педагога по физической культуре кафедры ТиМФК.

*Библиографический список:*

1. Бардина, М. Ю. Организация рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений / М. Ю. Бардина [и др.]. Текст: непосредственный // Вестник Челябинского государственного университета. Сер. 3: Образование и здравоохранение. 2014. № 4 (333). С. 22-28.
2. Батукаев, А. А. Физическая рекреация и её значение в сфере образа жизни современного человека / А. А. Батукаев. Текст: непосредственный // Современные проблемы и пути их решения в науке, производстве и образовании. 2013. № 1. С. 123-128.
3. Граматикополо, Е. О. Физическая рекреация как вид рекреационной деятельности / Е. О. Граматикополо. Текст: непосредственный // Педагогические науки. 2021. №5 (43). С. 204-211.
4. Смородинов, А. С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / А.С. Смородинов, В.И. Смородинова. Текст: непосредственный // Культура физическая и здоровье. 2004. № 1. С. 30-32.

УДК 373.1; 159.9:37.015,3

**Смагина А. А.**  
Smagina A. A.  
МБОУ Гимназия № 5,