

государственной статистики URL: <http://qps.ru/SyW61> (дата обращения 29.10.2019).

4.Федеральный закон от 04.12.2007 N 329–ФЗ (ред. от 26.07.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" СПС Консультант Плюс. 2017.

Гиреева А.А., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Современные направления самостоятельной работы студентов в физическом воспитании

Для нормального функционирования организма человека необходим определенный уровень двигательной активности. Объем двигательной активности зависит от физиологических, социально-экономических и культурных факторов: возраста, пола, уровня физической подготовленности, образа жизни, условий труда и быта, географических и климатических условий и т.д. Наиболее благоприятными для улучшения здоровья и физической подготовленности студентов являются трехкратные занятия по физическому воспитанию в неделю, что обусловлено физиологическими особенностями организма человека. Однако условия обучения не позволяют большинству вузов планировать такое количество часов, поэтому занятия физической культурой проходят 1-2 раза в неделю.

Дефицит двигательной активности студентов требует от преподавателей дальнейшего поиска скрытых резервов и способов оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию. Одним из таких резервов является самостоятельная работа студентов, которая хотя и не может полностью заменить регулярные занятия, но в определенной степени способна дополнить объем полученных нагрузок различной направленности.

Вторым доказательством необходимости такой работы является приобретение студентами навыков самостоятельной работы над собственным здоровьем и физической подготовленностью, которые им очень пригодятся в

дальнейшей жизни. Органическим продолжением учебной работы является участие студентов в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: секционные занятия по различным видам спорта, спортивные соревнования, спортивные праздники. Отдельным направлением самостоятельной работы рассматриваются занятия студентов физическими упражнениями по месту жительства. Самостоятельная работа студентов - это форма выполнения студентами определенной задачи. Самостоятельные занятия физическими упражнениями восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению умственной и физической работоспособности, улучшают здоровье человека. Приступая к регулярным самостоятельным занятиям, необходимо усвоить основные правила тренировки, научиться оценивать различные стороны своей двигательной подготовленности и личные достижения. Именно в процессе физического воспитания преподавателями проводится обучение студентов методике самостоятельных занятий физическими упражнениями. Повышение уровня методических знаний и умений студентов самостоятельно заниматься физическими упражнениями позволяет повысить их двигательную активность, нацеливает на сознательное отношение к совершенствованию собственной физической подготовленности, развитие основных физических качеств.

Для организации самостоятельных занятий студентам предложены следующие виды физической активности: упражнения с массажным мячом, прыжки со скакалкой, упражнения с амортизатором, упражнения с обручем и упражнения с фитболом.

Упражнения с массажным мячом. Массажный мяч – это резиновый игольчатый (с шипами) мяч, предназначенный для массажа, рефлексотерапии и релаксации всех частей тела. При перекачивании мяча имеющиеся на его поверхности шипы влияют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение. Большой гимнастический массажный мяч используется для гимнастики, ЛФК, развития гибкости, укрепления

позвоночника, формирования осанки, посттравматической или послеоперационной реабилитации. Маленькие мячи развивают мелкую моторику рук, поэтому рекомендованы для профилактики болезней суставов, они позволяют хорошо обработать любую проблемную зону на теле. Мячики маленького диаметра хорошо зарекомендовали себя в борьбе с целлюлитом и лишним весом. Большой плюс массажного мяча в том, что почти все части тела можно массировать самостоятельно, без посторонней помощи. Упражнения с ними простые и эффективные. Регулярные занятия с массажными мячами благотворно влияют на организм в целом, улучшают питание тканей, способствуют восстановлению мышечных функций, уменьшают болезненные ощущения, повышают упругость кожи.

Прыжки через скакалку. Скипинг – направление в фитнесе, связанное с прыжками через скакалку. Во всем мире скипинг считается отдельным видом спорта, он позволяет сжигать до 1000 ккал в час. При такой тренировке повышается частота сердечных сокращений, а при соблюдении техники безопасности нагрузка на суставы совсем незначительна. Прыжки развивают гибкость, осанку, чувство равновесия и координацию движений. К работе привлекаются не только мышцы ягодиц и ног, но и мышцы рук, плеч и пресса.

Упражнения с эксертьюбом. Эксертьюб – один из самых доступных спортивных снарядов. Использование эксертьюба позволяет проработать все группы мышц не хуже, чем в тренажерном зале, а иногда даже лучше, чем с гантелями, поскольку, тренируясь с ним, необходимо прикладывать усилия даже в исходном положении, натягивая снаряд. Упражнения с амортизатором привлекают к работе мышцы-стабилизаторы, особенно эти упражнения подходят для мышц плечевого пояса. Применение данного снаряда позволяет выполнять большое количество различных упражнений, стоя или сидя на нем, перекинув его через неподвижную опору, тренируясь в паре.

Упражнения с фитболом. Фитбол представляет собой мяч диаметром от 35 до 85 см, сделанный из прочного синтетического материала. Главное преимущество фитбола – его многофункциональность. С его помощью можно

выполнять много различных упражнений с весом собственного тела, а также традиционных силовых упражнений с гантелями, штангой, амортизатором. Фитбол – один из лучших снарядов для тренировки баланса и координации, для проработки мышц брюшного пресса. При занятии на этом уникальном снаряде кроме целевых мышц в работе задействованы практически все мышцы тела, особенно мышцы-стабилизаторы, которые обычно очень сложно задействовать. Занятия на гимнастическом мяче помогают укреплению вестибулярного аппарата, улучшают координацию движений и дополнительно помогают в решении проблем со спиной и поясницей.

Подводя итоги, необходимо отметить, что современные возможности для организации самостоятельной работы студентов очень разносторонние. Темп обновления оздоровительных технологий, качество спортивного инвентаря и оборудования, личность специалистов-профессионалов положительно влияют на привлечение студентов к двигательной активности. Именно преподавателю физического воспитания принадлежит ведущая роль в формировании потребности студентов в систематических самостоятельных занятиях.

Список литературы

1. Базилевич М.В. Организация спортивно-ориентированного физического воспитания студентов на основе избранного ими вида спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009.
2. Изаак С.И. Стратегия развития спортивной отрасли монография / С.И. Изаак. – М.: Спорт, 2018.

Горкунова А.О., Шурхавецкая Л.П.

Уральский государственный юридический университет,
г. Екатеринбург

Формирование мотивации к сохранению здоровья

у студентов УрГЮУ

В наше время развития технологий, постоянного процесса глобализации, погружения в решение поставленных перед собой сложных задач, мы часто забываем о самом главном – о сохранении своего здоровья. Ведь заботиться о своем здоровье, значит жить долго и счастливо.