

tronic // International Journal of Advanced Biotechnology and Research. 2017. Vol. 8, is. 4. P. 1262–1274. URL: https://drive.google.com/file/d/1ejh9kkonycrP4s9PhdLewiYo_BM8ALwL/view.

6. Федоров, В. А. Государственно-частное партнёрство в аспекте профессионального самоопределения личности / В. А. Федоров, С. В. Васильев. Текст: непосредственный // Педагогический журнал Башкортостана. 2020. № 1 (86). С. 90–104.

7. Федоров, В. А. Модель организации профессионального обучения рабочим профессиям в условиях промышленного предприятия / В. А. Федоров, С. В. Васильев. Текст: непосредственный // Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании: материалы 25-й Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 07–08 апреля 2020 г. / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2020. Т. 2. С. 332–336.

8. Чебунина, О. А. Социальные интернет-сети в процессе социализации современной российской молодёжи: специфика влияния и социализационные риски: автореферат диссертации ... кандидата социологических наук / Чебунина Ольга Александровна; Адыг. гос. ун-т. Ростов-на-Дону, 2019. Текст: непосредственный.

УДК 378.037:378.026.7

О. А. Веденина

О. А. Vedenina

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Екатеринбург
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg

vo_74@mail.ru

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN MODERN CONDITIONS

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации самостоятельных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений с учетом ограничительных мероприятий, введенных в связи с распространением коронавирусной инфекции (COVID-19).

Abstract. The article deals with the organization of independent physical education classes for students of higher educational institutions, taking into account the restrictive measures introduced in connection with the spread of coronavirus infection (COVID-19).

Ключевые слова: физическая культура, университет, студент, самостоятельные занятия, ограничительные мероприятия.

Keywords: physical education, university, student, self-study, restrictive measures.

Как свидетельствуют данные многочисленных исследований, обучение в университете сопряжено для значительного числа студентов с недостаточным уровнем физической активности.

Причины этого могут быть разными (как субъективными, так и объективными). В данном случае двигательная активность обучающихся может зависеть и от количества занятий по физической культуре в высшем учебном заведении, и от посещения занятий в спортивных секциях, и от возможности посещать стадионы и другие сооружения аналогичного назначения, и от других факторов.

Неудивительно, что объем двигательной активности у студентов первого и второго курса Российского государственного профессионально-педагогического университета составил лишь 54% от необходимого [2, с. 29].

Свою негативную роль сыграла и пандемия, возникшая в результате распространения коронавирусной инфекции (COVID-19), вернее, введенные в связи с пандемией ограничения.

В таких условиях особое значение приобретают самостоятельные занятия физической культурой (как для студентов, так и для других групп населения).

Показательны в этом плане результаты опроса, проведенного Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ): среди россиян наиболее популяр-

ными являются именно самостоятельные занятия физическими упражнениями – такому виду физической нагрузки отдали предпочтение 84% опрошенных. Чаще занимаются с тренером лишь 5% опрошенных, причем эта доля выше среди 18–24-летних (14%), а комбинируют самостоятельные тренировки и занятия с тренером 10%.

При этом более половины респондентов заявили, что занимаются спортом или физкультурой (56%), причем среди молодых людей в возрасте 18–24 лет этот показатель составил 71%. В то же время не занимаются спортом или физическими упражнениями 43% россиян.

Основная причина, по которой опрошенные не занимаются физической культурой, это нехватка времени (32%). Следующий по значению фактор, названный 19% участников опроса – ограничения по здоровью. Играют свою роль и такие аспекты, как лень и отсутствие желания, физический труд и достаточно активный образ жизни (по 9% соответственно) [3].

Характерно, что подобные данные показывают и опросы студентов [1, с. 9].

Самыми популярными (и одновременно доступными для самостоятельных занятий) видами физической активности среди россиян являются бег, легкая атлетика или спортивная ходьба (36%). Довольно популярны также фитнес или комплексные занятия физкультурой (25%, среди женщин – 35%). Также среди наиболее популярных спортивных занятий названы катание на коньках, лыжах (18%), катание на велосипеде (18%), плавание (12%) [3].

Для студентов университетов формы самостоятельных занятий по физической культуре должны определяться их целью и задачами. К таковым формам можно отнести утреннюю гимнастику, физкультурно-оздоровительные занятия в течение учебного дня, а также самостоятельные тренировочные занятия.

Можно выделить следующие наиболее доступные для самостоятельной организации виды физической активности студентов (конечно, во многом подходящие и для других людей), используемые в условиях ограничительных мероприятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- ходьба;
- оздоровительный бег;
- оздоровительная аэробика;
- ритмическая гимнастика;
- атлетическая гимнастика;
- физкультурно-оздоровительные занятия в течении учебного дня.

Утренняя гигиеническая гимнастика обязательно должна включаться в режим дня. Входящие в нее упражнения следует выполнять после пробуждения ото сна. Как правило, утренняя гимнастика включает упражнения на различные группы мышц, расслабление и восстановление дыхания.

Как показывают исследования, чаще всего россияне занимаются спортом на улице, на природе (52%) [3]. Естественно, что наиболее доступными видами физической активности в этом случае являются ходьба и бег.

Если говорить об эффекте от ходьбы, то можно отметить ее положительное влияние на опорно-двигательный аппарат, а также на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Рекомендуемый объем данного вида физической нагрузки – 4–5 раз в неделю по 40–60 минут.

Говоря о ходьбе, следует упомянуть проект «Человек идущий», объединяющий любителей ходьбы из многих регионов России, при этом имеющий собственное мобильное приложение. В данном приложении ведется статистика шагов, сделанных участником за время участия в проекте, учитывается пройденное расстояние, а также потраченные калории, причем каждый участник проекта может устанавливать ежедневные цели по каждой из этих категорий и следить за достигнутым результатом.

Интересно, что данное приложение позволяет создавать команды из любителей ходьбы, при этом существуют соревнования и для команд, составленных из студентов высших и средних специальных учебных заведений. Так, в октябре-ноябре 2020 года одна из команд Российского государственного профессионально-педагогического университета заняла 10 место по общему числу пройденных шагов из 130 студенческих команд, сформированных по всей России.

Другим весьма доступным для проведения самостоятельных занятий видом физической активности, сходным по своему положительному воздействию на организм с ходьбой, является оздоровительный бег. Рекомендуются бегать 3–4 раза в неделю от 25 до 40 минут.

Однако следует учитывать, что многие предпочитают заниматься физическими упражнениями дома (39% россиян), причем эта доля выше среди жителей городов с населением 500–950 тыс. человек (44%) и сел (43%). В свою очередь, ходят в фитнес-центры, тренажерные залы 31% наших соотечественников, чаще жители столиц (40%) [3].

Для таких людей более предпочтительными являются иные виды физической активности.

Одним из таких видов является оздоровительная аэробика, предполагающая выполнение комплекса несложных физических упражнений для всех основных групп мышц организма. Такие упражнения должны выполняться в достаточно высоком темпе, желательно без пауз для отдыха. Оздоровительная аэробика положительно влияет на опорно-двигательный аппарат и различные системы организма. Длительность выполнения упражнений составляет от 10–15 минут и более.

Во многом сходна с аэробикой ритмическая гимнастика, которая представляет собой симбиоз несложных общеразвивающих, гимнастических, танцевальных упражнений, бега, прыжков, подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Ритмическая гимнастика прежде всего направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение осанки, развитие двигательных качеств и способностей. Кроме того, данный вид физической активности оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую и нервную системы. В данном случае упражнения выполняются в течение 15–20 минут и больше.

Весьма популярная у молодых людей-студентов атлетическая гимнастика является комплексом физических упражнений, направленных на развитие силы, выносливости, формирование гармоничного телосложения. В атлетической гимнастике широко применяются упражнения с отягощениями (со штангой, гантелями, гириями), а также на тренажерах. Продолжительность выполнения упражнений обычно составляет от 15–20 минут и более.

В течение учебного дня также должно быть найдено время для физкультурно-оздоровительных занятий, таких как физкультурные и танцевальные минутки, физкультурные паузы и т.д. Данные упражнения, самостоятельно выполняемые в перерывах между учебными занятиями, призваны отсрочить наступление утомления, а также способствуют длительному поддержанию высокой физической и умственной работоспособности без перенапряжения. Сигналом для применения данного вида физической активности должно служить ощущение усталости, появление апатии, сонливости, головной боли и тому подобное. Оптимальный режим выполнения данных упражнений – 10–15 минут через каждые час-полтора. Конечно, следует принимать во внимание наличие возможности выполнения упражнений, связанной с необходимостью учета потребностей учебного процесса, в связи с чем университетам стоит задуматься о помощи студентам в организации данных занятий: выделить время, помещения, оборудование (например, для музыкального сопровождения выполнения упражнений).

Физкультурные минутки и физкультурные паузы должны включать 4–6 упражнений для отдельных групп мышц рук, плечевого пояса, спины и таза, на внимание и координацию.

Танцевальные минутки предполагают выполнение упражнений, применяемых в танцевальной ритмической гимнастике, направленных на развитие пластики движений, коррекцию осанки, развитие гибкости и подвижности суставов. Такие упражнения, выполняемые под музыку, направлены на восполнение дефицита двигательной активности, улучшение координации, коррекцию психологического состояния и физического здоровья. За время танцевальной минутки продолжительностью до 15 минут выполняется 6-8 танцевальных упражнений, повторяемых 6–10 раз.

Список литературы

1. Веденина, О. А. Исследование самостоятельных занятий физической культурой во время сессии как критерия готовности студента к профессиональной деятельности / О. А. Веденина. Текст: непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сборник материалов III международной научно-практической конференции, Омск, 24 января 2020 г. / Омск. гос. аграр. ун-т им.и П. А. Столыпина Омск, 2020. С. 4–12.

2. Веденина, О. А. Организация самостоятельных занятий физической культурой в период сессии как средство преодоления стресса у студентов / О. А. Веденина. Текст: непосредственный // Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 23–24 ноября 2016 г. / Урал. юрид. ин-т Мин-ва внутр. дел РФ. Екатеринбург, 2017. С. 27–32.

3. Спортивная Россия. Текст: электронный / ВЦИОМ: сетевое издание. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija>.

УДК 373.2.036.5:371.382

К. А. Галиева, Ф. С. Газизова, А. Р. Нуриева

K. A. Galieva, F. S. Gazizova, A. R. Nurieva

Елабужский институт ФГАОУ ВО «Казанский
(Приволжский) федеральный университет», Елабуга

Yelabuga Institute of Kazan (Volga Region) Federal University, Yelabuga

Kristina.galieva.1996@bk.ru, gfs1967@yandex.ru, nurieva-alesya@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ FORMATION OF CREATIVE ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN BASED ON PLAY ACTIVITIES

Аннотация. В статье рассматривается теория формирования творческой активности детей дошкольного возраста на основе игровой деятельности. Анализируется понятие творческая активность дошкольника. Изучены подходы ученых к данной проблеме.

Abstract. The article discusses the theory of the formation of creative activity of preschool children on the basis of play activities. The concept of creative activity of a preschooler is analyzed. The approaches of scientists to this problem have been studied. **Ключевые слова:** творческая активность, игровая деятельность, дошкольники.

Ключевые слова: творческая активность, самостоятельность, развитие личности, игровая деятельность, инициативность, самовыражение, способности.

Key words: creative activity, independence, personality development, play activities, initiative, self-expression, abilities.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования требует от организаторов процесса обучения и воспитания детей дошкольного возраста «создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром» [47].

Развитие творческой активности является центральным и главным направлением