

*Аванесян Ю., Веденина О.А.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Россия

## **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация.* В статье рассматривается необходимость самостоятельных занятий физической культурой и пути повышения мотивации студентов. Правильное планирование самостоятельных занятий позволит надлежащим образом использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья студентов.

*Ключевые слова:* мотивация, самостоятельные занятия, физическая культура.

Физическая культура - это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, развитие психофизических особенностей в процессе двигательной активности человека [1]. На всех этапах эволюционного развития человека прослеживается неотъемлемая связь с двигательной мышечной активностью. Каждый день мы находимся в движении, двигательная активность является физиологической потребностью, а ее недостаток приводит к серьезным отклонениям здоровья, снижению тонуса мышц, ухудшению работоспособности мозга и преждевременному старению. Поэтому в современном мире важную роль играет приобщение студенческой молодежи к занятиям физической культурой. Зачастую не все студенты занимаются физической культурой в силу разных обстоятельств, следовательно, возрастает необходимость в самостоятельных занятиях физической культурой во внеучебное время.

Одним из критериев занятий физической культурой является мотивация студентов. У большинства студентов возрастает учебная нагрузка, возникают некие трудности и проблемы и т.д. В связи с этим нужно повышать мотивационную заинтересованность студентов. На сегодняшний день, как отмечают специалисты, объема физической нагрузки студентам, занимающимся только на занятиях физического воспитания в вузе, явно недостаточно. По мнению ученых, недельный объем двигательной активности должен быть от 8 до 14 часов. Здесь большое значение имеют внеурочные формы самостоятельных занятий, взаимосвязь которых с разнообразными формами учебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам необходимый

для нормального функционирования организма объем двигательной активности, формирование мотивационного, целостного отношения к физической культуре. Необходимо отметить, что самостоятельные занятия по физической культуре так же, как академические занятия, представлены в примерной программе дисциплины «Физическая культура», составленной в соответствии с государственными образовательными стандартами профессионального образования по соответствующей специальности. Основная цель самостоятельных занятий - сохранение хорошего здоровья, повышение физической и умственной работоспособности. Конкретные направления и организационные формы самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовки студентов.

Планирование самостоятельных занятий следует обсудить с преподавателем с целью четкого определения последовательности решения задач и овладения различной техникой физических упражнений. Положительных результатов стоит ждать лишь при регулярных и продолжительных занятиях. Стоит отметить, что студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий, в период подготовки к экзаменам и сдачи сессии нужно продолжать занятия физической культурой. При планировании самостоятельных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь разнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течении года, должна повышаться. Только при выполнении перечисленных выше условий будет происходить укрепление здоровья, повышения уровня физической подготовленности, а для людей, занимающихся профессионально спортом - повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов.

Согласно статистике, особую актуальность приобретает предположение, согласно которому здоровье человека на 50% зависит именно от его образа жизни и лишь 20% - от наследственных факторов, на 20% - от экологических условий, на 10% - от деятельности органов здравоохранения. Тем самым, необходимо сохранять и укреплять свое здоровье как с точки зрения оптимизации двигательной активности, так и с точки зрения движения как профилактики различных заболеваний.

Исходя из вышесказанного, следует отметить, что выполнение самостоятельных физических занятий направлено на развитие общей выносливости и зависит от состояния здоровья человека, работы его сердечно-сосудистой системы. Важным аспектом в выполнении качественных самостоятельных занятий является самоконтроль студентов, врачебный контроль, определение показателей тренированности, оптимальные физические нагрузки. Правильное планирование самостоятельных занятий позволит правильно

использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья студентов.

*Библиографический список*

1. Е 25 Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
2. Основы методики самостоятельных занятий физической упражнени-ями [Электронный ресурс] Режим доступа: [https://www.intuit.ru/studies/higher\\_education/3406/courses/656/lecture/16075](https://www.intuit.ru/studies/higher_education/3406/courses/656/lecture/16075) (Дата обращения 23.10.2017)
3. Иванов Г.И. Основы методики самостоятельных занятий физически-ми упражнениями. Режим доступа: [sport.pu.ru/t6.htm](http://sport.pu.ru/t6.htm)

*Аликина Э.В., Комлева С.В.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Россия

## **УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ЧАСТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРАХ**

*Аннотация.* Современные частные образовательные центры занимают нишу дополнительного образования детей, подростков, молодежи, взрослых в самых разных областях знаний. В статье рассматриваются вопросы сохранения и укрепления психоэмоционального здоровья тех, кто посещает занятия на регулярной основе.

*Ключевые слова:* психологическое здоровье, эмоциональное здоровье, частный образовательный центр.

Современный рынок образовательных услуг предлагает достаточно широкий спектр программ обучения не только для детей, но и для взрослых. Обучаться чему-либо возможно практически с первого года и на протяжении всей жизни без возрастных ограничений. Уже никого не удивляют малыши в подгузниках на занятиях в группах развития, а также люди третьего возраста, осваивающие языки, живопись, танцы, информатику и многие другие практические и теоретические направления.

Рынок чутко отзывается на запросы населения, в частных образовательных центрах создаются условия для комфортного обучения. Однако педагоги частных образовательных центров наблюдают определенные сложно-