

3. Гориневская, В. С. Двигательный режим и здоровье школьников // Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1986. С. 97-105. Текст: непосредственный.
4. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей. Текст: непосредственный. СПб., 2001. 166 с.
5. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. Текст: непосредственный. М.: ГЦОЛИФК, 2009. 120 с.
6. Гросс, Н. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. Текст: непосредственный. М., 2000. 224 с.

Тимофеева А.А., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

timofeeva.anasta5i@yandex.ru

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

Аннотация. Самостоятельные занятия физической культурой во внеучебное время важны так же, как и занятия в образовательной организации. Различают несколько видов самостоятельных занятий физической культурой во внеучебное время. Все они направлены на поддержание организма, профилактику стресса и развитие физических качеств. Для отображения реального положения дел среди студентов необходимо проводить исследование, затрагивающее главные вопросы представленной темы.

Ключевые слова: самостоятельные занятия физической культурой, студенты, физическое воспитание.

В вузах физическая культура является неотъемлемой частью обучения, она предписана учебным планом и призвана сформировать у студентов хорошие физические навыки. Так как она является обязательной дисциплиной, продолжающейся в течение нескольких лет, большинство студентов регулярно занимаются физической активностью на занятиях. Но таких занятий чаще всего

недостаточно для полноценного поддержания физической формы и улучшения, ведь рекомендации специалистов гласят, что заниматься физической культурой необходимо как минимум через день или три раза в неделю. Поэтому очень важны самостоятельные занятия физической культурой во внеучебное время. Далее рассмотрим, чем характеризуется это явление и насколько популярно оно среди студентов.

Выделяют четыре вида самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика позволяет быстрее пробудить организм после сна. Без утренней гимнастики этот процесс занимает два-три часа, с ее же выполнением организм приходит в состояние полной работоспособности через 10-15 минут. Кроме того, она укрепляет иммунитет, улучшает обмен веществ и повышает тонус.

2. Физкультурные паузы во время занятий (физкультминутки).

Всего 1,5 – 2 минуты занятий снимают напряжение мышц, вызванное продолжительной работой в статичной позе. Благодаря таким физкультурным паузам можно повысить эффективность деятельности, снизить стресс и улучшить общее состояние человека. Помимо упражнений, ориентированных на основные группы мышц, не менее полезной будет и гимнастика для глаз.

3. Занятия физическими упражнениями разной направленности в перерывах между и после работы.

В отличие от физкультурных пауз, эти упражнения более продолжительны, и это позволяет включить в активность различные комплексы. Человек может самостоятельно выбрать уровень сложности комплекса (легкий, средней трудности, трудный) в зависимости от самочувствия и других показателей.

4. Занятия физическими упражнениями по видам деятельности.

В эту группу входят различные виды спорта, практикуемые человеком самостоятельно. Это могут быть плавание, бег, лыжи, легкая атлетика, боевые искусства и т.д. Тренировки помогают укрепить суставы и сохранять мышцы в тонусе.

Так как самостоятельные занятия физической культурой не предполагают контроля со стороны преподавателя, существуют другие показатели, благодаря которым студент может самостоятельно определить качество выполняемой им активности. Их недостатком является субъективность, отсутствие четких показателей

и границ. К ним относятся: самочувствие, настроение, сон, аппетит, антропометрические показатели (рост, вес), наружный осмотр (качество осанки, оценка гибкости).

Каждый человек, помимо самоконтроля за выполнением спортивных упражнений, должен уметь правильно организовывать свой труд и отдых. Другими словами, соблюдать правила, касающиеся личной гигиены. Это понятие включает в себя: соблюдение распорядка дня; рациональное питание; гигиену тела, обуви и одежды; отказ от вредных привычек. Соблюдение всех этих правил является важным фактором поддержания нормальной работоспособности и сохранения здоровья.

Чтобы узнать, как на самом деле студенты вовлечены в самостоятельные занятия физической культурой, оценить эффективность этих занятий, нами проведен опрос в системе «Google Формы», где участникам задавались следующие вопросы:

1. Занимаетесь ли Вы самостоятельно физической культурой (ФК) во внеучебное время?
2. Как часто Вы занимаетесь ФК самостоятельно?
3. Какие виды самостоятельных занятий ФК Вы практикуете?
4. Как Вы контролируете качество выполняемых Вами упражнений и влияние их на Вас?
5. Считаете ли Вы, что самостоятельные занятия ФК позволяют Вам чувствовать себя лучше и повышают эффективность какой-либо деятельности?

В опросе приняло участие 20 человек, являющихся студентами. Участники проживают в 5 разных субъектах РФ, находятся на разных курсах обучения по разным направлениям (социально-гуманитарного, технического, педагогического и естественно-научного профилей). Такой состав участников позволяет считать исследование объективным.

Опрос показал, что подавляющее большинство студентов (80%) занимаются физкультурой во внеучебное время, но регулярность занятий очень разнообразна. Треть опрошенных ответила, что занимается физкультурой несколько раз в неделю, 20% процентов занимаются каждый или почти каждый день, еще треть занимается нерегулярно (как придется), оставшиеся проценты пришлось на вариант «несколько раз в месяц».

Следующий вопрос о видах практикуемых занятий предполагал несколько вариантов ответа. С небольшим отрывом (всего доля ответа составила 43,8%) самыми популярными являются занятия по определенным видам

деятельности. Остальные варианты (утренняя гимнастика, физкультминутки, ФК разной направленности) получили по 31,3-37,5% процентов голосов.

Ответы на следующий вопрос заставляют задуматься. Голоса разделились пополам. Одна половина опрошенных отслеживает свое состояние (самоконтроль) мысленно, а вторая половина совершенно не обращает на это внимания.

С заключительным вопросом все было единогласно. 100% участников ответили, что самостоятельные занятия ФК заметно улучшают эффективность деятельности и оказывают общее положительное влияние.

В целом можно сказать, что самостоятельные занятия физической культурой во внеучебное время находят большой отклик среди студентов. Из широкого выбора деятельности можно выбрать именно то, что подходит по индивидуальным показателям. К сожалению, хоть процент занимающихся физической культурой самостоятельно и высок, он все же не гарантирует качественного выполнения упражнений и их регулярность. Необходимо просвещать студентов относительно важности самоконтроля во время упражнений и регулярности занятий (формирование привычки), что представляется приоритетной задачей.

Библиографический список

1. *Федеральный закон* от 21.11.2011 №323-ФЗ (ред. От 29.12.2017) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [Электронный источник] /http://www.consultant.ru/cons_doc_LAW_121895/ Текст: электронный.
2. *Шевченко, А. А.*, Перевошиков Ю. А. Основы физического воспитания: учебное пособие для вузов / А. А. Шевченко, Ю. А. Перевошиков. Киев : Вища шк., 1984. 181 с. Текст: непосредственный.
3. *Доскин, В. А.*, Меркин Э. Г. Законы самоконтроля // Спортивная жизнь России, 1978, № 6, С. 29-30. Текст: непосредственный.
4. *Шолих, М.* Круговая тренировка / М. Шолих. М.: ФиС, 1965. 165 с. Текст: непосредственный.
5. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с. Текст: непосредственный.

Титова А.А., Кетриш Е.В.