(cc) BY

Драгонер Анна Дмитриевна
студентка
Научный руководитель
Мацепура Галина Николаевна
бакалавр, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Аннотация*: статья раскрывает роль и значение самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов, обучающихся в вузе. Предлагаются различные формы и методы организации двигательной активности, призванные укрепить организм студентов, а также представлены определенные виды самостоятельных тренировок, способствующих сохранению и укреплению здоровья занимающихся.*

Ключевые слова*: физические упражнения, студенты, самостоятельные занятия, физическая подготовка, методика занятий.*

В наше время студенты ведут малоподвижный образ жизни и сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной физической нагрузки. В ТОГУ проводился опрос, о двигательной активности студентов во время учебы. Респондентами стали 150 первокурсников университета в возрасте от 17 до 19 лет. На вопрос, сколько времени в день молодые люди проводят в сидячем положении, мы получили следующие результаты:

– 3–4 часа – 10% студентов;

– 5–6 часов – 50%;

– 7–8 часов – 30%;

– более 8 часов – 10% всех респондентов.

Вопрос, занимаетесь ли вы самостоятельно в свободное время, получил положительный отклик лишь у 10% студентов, остальные (45%) сослались на

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нехватку времени, некоторые (33%) пожаловались на отсутствие мотивации и материальных средств (12%) для занятий.

Активно проводят время на свежем воздухе ежедневно не больше 10% студентов, 2–3 раза в неделю – 25% респондентов, реже одного раза в неделю – 35%, очень редко или практически никогда – 30%.

Получается, что основная часть студентов, прошедших опрос, большую часть времени находятся в сидячем положении, при этом в течение дня не имеют никакой существенной физической активности. У молодых людей не выработана привычка, заключающаяся в самостоятельных занятиях физической культурой. Следовательно, это ведет к пассивности студентов, потере мотивации к улучшению физической подготовленности. В свою очередь это ведет к снижению уровня иммунитета и здоровья, умственной и физической работоспособности и в целом физического состояния. Именно поэтому возникает острая необходимость в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями, которые ускоряют процесс физического развития и увеличивают работоспособность организма.

Характерно, что сидячий образ жизни – это одна из 10 ведущих причин смерти и инвалидности во всем мире, и в 90% случаев он является провоцирующим фактором развития заболеваний суставов, а каждые два часа в день непрерывного пребывания в сидячем положении увеличивают риск ожирения на 5%.

Следует помнить о том, что выбор средств для самостоятельных занятий осуществляется индивидуально и зависит от уровня подготовленности, состояния здоровья студентов. Цель, задачи и структура самостоятельных занятий могут значительно отличаться и разделяться на группы:

1) лечебные занятия, проводятся для восстановления здоровья и отдельных функций организма;

2) оздоровительные занятия, проводятся для последовательного физического восстановления и укрепления здоровья в свободное время;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3) развивающие/тренирующие занятия, проводятся для повышения физической кондиции.

Студент совместно с преподавателем кафедры физического воспитания определяет план самостоятельных занятий на каждый учебный семестр. В содержание данного плана входят различные средства тренировочных занятий, объем и интенсивность нагрузки.

Как и любое другое, самостоятельно организованное занятие, традиционно должно состоять из трех частей:

1) подготовительная часть или разминка необходима для подготовки организма к предстоящей работе;

2) основная часть преследует цель развитие физических и волевых качеств;

3) заключительная часть или заминка обеспечивает постепенное снижение тренировочной нагрузки с помощью упражнений на расслабление в совокупности с глубоким дыханием.

Тренировочные занятия на самостоятельной основе можно организовать индивидуально, малыми группами (2–5 человек) или групповыми (более 5 занимающихся). Групповая форма занятий более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 3–4 раза в неделю по 1–1,5 часа. Занятия менее двух раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Важным аспектом является выбор времени тренировок. Предпочтительным является вторая половина дня, спустя 2–3 часа после обеда. Не самое подходящее время занятий утром сразу после сна, натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный оздоровительный характер, способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма [3].

В современных научных источниках выделяют несколько основных форм самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки и физкультпаузы в течение учебного дня, занятия различными видами

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

спорта и комплексами физических упражнений в свободное от учебы время, самостоятельные тренировочные занятия.

Для самостоятельных занятий студенты могут выбрать наиболее подходящие виды двигательной активности, которые позитивно влияют на их состояние здоровья, улучшают физическую подготовленность, несут психологическую удовлетворенность. Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы организма увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость. Поэтому главное для студентов – определится с желаниями, интересами и начать заниматься. Отдать предпочтение молодые люди могут скандинавской ходьбе, оздоровительному бегу, настольному теннису, фитнесу, атлетической гимнастике, плаванию, катанию на роликах и скейтборде, и многому другому.

Список литературы

1. Азаренкова Н.Р. Двигательная активность как необходимость для студентов / Н.Р. Азаренкова // Молодой ученый. – 2020. – №20 (310). – С. 480–481.

2. Чернышев В.П. Современное состояние физической культуры как маркера социальных изменений общественного устройства / В.П. Чернышев, Л.Г. Чернышева, А.И. Мацко [и др.] // Социология. – 2021. – №6. – С. 64–69.

3. Конобейская А.В. Методы формирования привычек ЗОЖ у социальной группы в период и после пандемии: на примере студенчества / А.В. Конобейская // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2022. – №3. – С. 93–98.

4. Бачурина Ю.В. Здоровый образ жизни студента как педагогическая проблема / Ю.В. Бачурина // Безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы: сборник научных трудов. – 2019. – С. 202–204.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)