

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Л. Г. Баранов, И. А. Букас

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Двигательная активность, самостоятельная работа студентов и ее формы, тенденции построения занятий в условиях сложной эпидемиологической обстановки, высшие учебные заведения, молодежь.

Регулярное, адекватные полу, возрасту и состоянию здоровья использование физических нагрузок – обязательный фактор здорового образа жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также специально организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, все то, что обычно называется – двигательная активность.

Физические упражнения:

- стимулируют обмен веществ, тканевой обмен, эндокринную систему;
- повышают иммунобиологические свойства, ферментативную активность, способствуют устойчивости организма к заболеваниям;
- положительно влияют на психоэмоциональную сферу, улучшая настроение;
- оказывают на организм тонизирующее, трофическое, нормализующее влияние и формируют компенсаторные функции [1, с. 12].

В настоящее время обеспечение необходимого объема двигательной активности является важнейшей задачей, это связано с тем, что в условиях сложной, эпидемиологической обстановки, значительно сократилась возможность посещения фитнес центров и спортивных секций, а учебные заведения массово переходят на дистанционное обучение, что исключает возможность посещения занятий по физической культуре и участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях.

Кроме того, имеется психологический фактор, влияющий на двигательную активность, молодые люди не готовы заниматься самостоятельно. Этому имеются объективные предпосылки:

1. Снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом у учащейся молодежи.

2. Снижение статуса предмета физическая культура, как в школе, так и высших учебных заведениях.

3. Смещение интересов молодежи в сторону виртуальной жизни, ведь значительно проще играть в футбол на экране приставки, чем в реальной жизни.

4. Перегруженность программы и завышенные требования к общеобразовательной программе средней школы.

5. Значительное сокращение спортивных школ, бесплатных кружков и секций, стыдливо названное оптимизацией.

При ежегодном анкетировании абитуриентов, поступающих в МГУ имени А.А. Кулешова, выявляется, что очень малый процент занимался каким либо, видом спорта, а желания заниматься в университете каким либо, видом спорта или даже физкультурой в любых формах испытывает не более 10–15% процентов абитуриентов, что показывает низкий уровень именно культуры и понимания в сфере физической активности.

Большинство абитуриентов, имеющих высокие отметки вплоть до 10 баллов в школе не могут выполнить нормативные требования даже на 1 балл, что свидетельствует как о крайне низких требованиях в современной школе, так и об определенном проценте коррупционных отношений.

Все вышесказанное вызывает определенные трудности даже при организации групповых, практических занятий в высших учебных заведениях, при организации дистанционного обучения мы сталкиваемся с тем, что студенты не привыкли и не желают заниматься физической культурой самостоятельно, а кроме того возникают трудности дистанционного контроля.

Возникает вопрос – каким образом организовать эффективное руководство процессом самостоятельной двигательной деятельности учащихся? Мы не можем повлиять на организацию спортивно-массовой работы, и организацию процесса обучения в средней школе, чтобы абитуриенты, поступающие в университет, были более мотивированы и подготовлены, однако, с одной стороны, мы обязаны озвучить проблему, а с другой – выработать комплекс мер, способствующих наиболее рациональной организации учебного процесса в условиях высшего учебного заведения.

1. Первое и основное, как видится авторам необходимо добиваться повышения статуса и значимости предмета «Физическая культура» в высшем учебном заведении. Необходимы четкие и единообразные условия получения зачета по предмету. Недопустимо отношение руководства факультетов к предмету как к досадному недоразумению, который можно посещать или нет, не проявлять активность и не сдавать нормативы и в тоже время получить зачет.

2. В случае невозможности очных занятий продумать формы дистанционного обучения: задания для самостоятельной работы, как практического, так и теоретического плана. Организовать формы контроля, это может быть, как система «MOODLE» и другие формы онлайн контроля, так и ведение дневника самоконтроля.

3. По возможности организовывать занятия на свежем воздухе, объяснять студентам важность рекреационных и восстановительных мероприятий, при улучшении эпидемиологической обстановки вовлекать к участию в спортивно-массовых мероприятиях и занятию в спортивных кружках и секциях.

Безусловно, невозможно раскрыть столь обширную тему в рамках одной статьи, но авторы продолжают работу в данном направлении.

Список использованной литературы

1. Баранов, Л.Г. Восстановительные мероприятия в процессе подготовки спортсменов единоборцев: метод. рекомендации / Л.Г. Баранов. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2012. – 80 с. : ил.
2. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж / Н.А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001. – 271 с.
3. Фомин, Н.Л. Физиологические основы двигательной активности / Н.Л. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: ФиС, 1999. – 96 с.