

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Т.В. Мискевич

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев,
Республика Беларусь

Технологические инновации, широко внедряющиеся во все сферы деятельности человека, предопределяют необходимые изменения и в системе образования. Появляется необходимость поиска и внедрения новых методов организации процесса обучения с рациональным управлением самостоятельной работы студента для формирования у него профессиональных и личностных компетенций средствами физической культуры.

Согласно данным Национального статистического комитета, опубликованным в сборнике «Социальное положение и уровень жизни населения Республики Беларусь, 2019» на начало 2019 года 25,2% населения нашей страны имели избыточный вес, определяемый по индексу массы тела при значении 30 кг/м² и более (по рекомендации ВОЗ). Это явилось ярким подтверждением того, что сегодня, в век всеобщей и всесторонней компьютеризации, гиподинамия стала «болезнью века». Следовательно, усиление двигательной активности является важным звеном в общей оздоровительной системе воздействия на организм для нормализации работы его систем.

Физиологические потребности в движении можно реализовывать как в организационных занятиях, так и в самостоятельной двигательной активности. На практике, оптимальный двигательный режим студента не может быть обеспечен только основными формами физического воспитания, такими как занятия в сетке расписания, физкультурно-оздоровительные мероприятия или физкультурно-оздоровительные занятия в течение дня. В связи с этим, для нас было актуальным найти пути реализации не только нужного суточного объема движений студента, но и средства формирования потребности к активным самостоятельным занятиям физическими упражнениями, носящего индивидуально-мотивированную окраску. Таким инструментарием должны являться популярные среди молодежи оздоровительные системы физической культуры, способные не только заметно повысить физическую работоспособность, но и улучшить общее состояние организма и

отдельных его систем. Поэтому, мы рекомендуем студентам больше заниматься самостоятельно, выбирая для этого удобные средства, методы и время.

В настоящее время появились новые направления физической культуры, дающие несомненный оздоровительный эффект. Наиболее привлекательные, по опросам студентов, оздоровительные системы физической культуры: фитнес, пилатес, калланетика, стретчинг, йога, скандинавская ходьба, дыхательная гимнастика и другие [1, 2].

Большую популярность в высших учебных заведениях получила аэробика, которая подразумевает не просто регулярные занятия физическими упражнениями под музыкальное сопровождение, способствующие развитию физических качеств, но и длительную физическую нагрузку разной степени интенсивности, что укрепляет сердечно-сосудистую систему, благотворно воздействует на нервную и эндокринную системы. Аэробика с фитболом дает уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Для здоровых людей – это форма занятий с новым распределением акцентов ударной нагрузки: с одной стороны, практически полное ее отсутствие на нижние конечности, что немаловажно для людей с варикозным расширением вен и избыточным весом, с другой – увеличение роли мышц спины в поддержании равновесия на сферической поверхности мяча.

Научно разработанная и методически обоснованная система занятий с фитболами, восстанавливает тонус мышц спины. Другая специфическая область воздействия – вестибулярный аппарат. Занятия на мячах прекрасно развивают чувство равновесия, что особенно важно для детей и людей любого возраста.

Калланетика – медленная и спокойная гимнастика из 30 упражнений, выполняемых в основном в изометрическом режиме. При выполнении данной программы мышцы получают колоссальную интенсивную работу. Калланетика построена на основе статических нагрузок, позах классической йоги и растяжках после каждого упражнения, роль которых – предотвратить мышечные боли и не допустить излишнюю рельефность.

В настоящее время большой популярностью пользуется система Пилатеса. Основанная на принципах концентрации, контроле за движениями, плавности движений, дыхании и др., программа настолько безопасна, что показана людям, перенесшим травму позвоночника, ввиду отсутствия ударной нагрузки. Результаты научных исследований в области современной медицины показали, что система Пилатеса обучает и совершенствует сенсомоторику (управление движениями и развитие движений), улучшает самочувствие занимающихся, предотвращает боли в спине и поддерживает внутреннюю силу. Упражнения составлены таким образом, что слабые мышцы подтягиваются до уровня сильных, в чем и заключается основной эффект.

"Йога" в переводе с древнеиндийского языка означает "союз, соединение, связь, единение, гармония". Упражнения основаны на понимании не только физических, но и духовных, нравственных правил усовершенствования личности, – это и есть система йоги [3].

Стретчинг (растягивание) – эффективное средство для укрепления здоровья и совершенствования телосложения людей различного возраста. Оно включает в себя комплексы упражнений (поз), способствующих эластичности различных мышечных групп.

В последние годы и в Беларуси растет количество приверженцев скандинавской ходьбы, как разновидности фитнеса [4]. Ходьба с палками переросла в самостоятельный вид спорта в конце 1990-х, позднее практика такой ходьбы проникла в Германию и Австрию под названием «северная ходьба» – Nordic walking. В 2000 г. только эти три страны входили в Международную Ассоциацию Скандинавской ходьбы (INWA) с штаб-квартирой в финском городе Вантаа.

Скандинавская ходьба с палками доступна вне зависимости от пола, возраста и состояния физической подготовленности, не требует больших затрат времени и денег. Для физически слабо подготовленных занимающихся, это идеальное средство развития выносливости, определяющее возможность выполнения ими длительной работы,

противостояния утомлению для оптимального уровня производительности труда, как умственного, так и физического.

Преподаватели нашей кафедры разрабатывают учебно-методическую литературу в помощь студенту. Иллюстрированные комплексы для самостоятельных занятий, упражнения для осанки дополненные методическими указаниями, помогут самостоятельно проработать различные группы мышц, укрепить спину, улучшить осанку, избавиться от дискомфорта, от мышечных зажимов в области спины.

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями помогут студентам контролировать и оценивать свое здоровье, подбирать физические нагрузки, соответствующие возможностям организма, а также своевременно выявлять и предупреждать их негативное воздействие.

Выбор направленности и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями, как и любой другой деятельности, зависит прежде всего от мотивации человека [5]. Именно самостоятельные занятия, подкрепленные мотивацией на личные перспективы, помогут студентам добиться ощутимых результатов не только в корректировке избыточного веса, но и развитии и совершенствовании двигательного опыта, достижении необходимого объема двигательной активности, улучшении состояния здоровья и самочувствия.

При таком подходе к процессу организации самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов можно сохранить их высокую профессиональную работоспособность не только на период учебы, но и в последующие годы.

Использование предлагаемых методик поможет объединить усилия преподавателей и студентов в вопросе формирования физической культуры молодого поколения, их самостоятельного умения контролировать и оценивать свое здоровье, в зависимости от характера заболевания или индивидуальных особенностей организма, подбирать соответствующие физические нагрузки, что в совокупности при систематическом и правильном использовании улучшит состояние здоровья.

Список литературы

1. Старовойтова Т.Е. Самостоятельные занятия нетрадиционными видами физической культуры: методические указания / Т.Е. Старовойтова, Т.В. Мискевич – Могилев: УО «МГУ им. А.А.Кулешова», 2009. – 96 с.
2. Мискевич, Т.В. Оздоровительные системы физической культуры: методические рекомендации / Т.В. Мискевич, Т.Е.Старовойтова. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – 104 с.: ил.
3. Лукашкова И.Л. Дыхательная гимнастика: методические рекомендации / И.Л. Лукашкова, Т.В. Мискевич, О.В. Савицкая – Могилев: МГУ им.А.А.Кулешова, 2007. – 48 с.
4. Мискевич, Т.В. Оздоровительная ходьба: методические рекомендации / Т.В. Мискевич, Т.Е.Старовойтова. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2016. – 52 с.: ил.
5. Савицкая, О.В. Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями / О.В. Савицкая, Т.В. Мискевич, // Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки: сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина: редкол.: К.И. Белый, И.Ю. Михута, С.К Якубович. –Брест : БрГУ, 2020 – С.119 - 121.