

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕЖДУНАРОДНОГО УНИВЕРСИТЕТА «МИТСО» В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

А. А. Глазырин

(УО ФПБ «Международный университет «МИТСО», Минск, Беларусь)

Аннотация. В статье рассматривается проблема самостоятельной двигательной активности как актуальное направление формирования здорового образа жизни будущих специалистов. Особое внимание отведено организации условий для занятий самостоятельной двигательной активностью студентов УО ФПБ «Международный университет «МИТСО» в системе занятий физическими упражнениями. К этим условиям относятся: ознакомление обучающихся с теоретическими основами самостоятельной деятельности, создание программ для занимающихся самостоятельной двигательной деятельностью, проведение контроля и оценка самостоятельной деятельности.

Ключевые слова: самостоятельная двигательная активность, студенты, физическая культура, МИТСО.

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека. В основе понятия «физическая культура» лежит деятельность, направленная на социальное преобразование тела человека, его физического состояния, включающая в себя социально сформированные средства, механизмы и результаты деятельности, связанные с ней нормы и правила поведения, эмоциональные реакции, знания, интересы, потребности, ценностные ориентации, в которые входят еще и социальные институты [1, с. 7].

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Особое значение в развитии физических способностей будущего специалиста имеет такой ее вид как самостоятельная двигательная активность.

Самостоятельная двигательная активность студентов в системе занятий физическими упражнениями способствует более эффективному овладению ими двигательными умениями и навыками, способствующими их физическому развитию и формированию самостоятельности к осознанию здорового образа жизни.

В настоящее время образовательное пространство высших учебных заведений создает широкие возможности для использования студентами разнообразных средств (тренажерный зал, спортивные площадки, бассейн, физкультурно-оздоровительные комплексы и др.), что позволяет заниматься самостоятельной физкультурной деятельностью, пробуя себя в определенных видах двигательной деятельности, которая направлена на решение собственных проблем в улучшении своего физического здоровья и психофизиологического состояния.

Для успешного овладения обучающимися самостоятельной деятельностью в области физической культуры необходимо создать соответствующие условия. К таким условиям, прежде всего, следует отнести:

- проведение краткого теоретического курса в объеме 12 часов учебного времени, предполагающего усвоение студентами ряда вопросов, касающихся приобретения знаний по использованию оборудования и спортивного инвентаря в условиях самостоятельной двигательной деятельности, а также усвоения правил бережного отношения к его эксплуатации;

- важным условием является доступность занятий. Для соблюдения данного условия преподавателям кафедры физического воспитания необходимо разрабатывать индивидуальные программы для тех студентов, которые желают заниматься самостоятельной двигательной деятельностью. При разработке таких программ требуется учитывать физическую подготовленность студента к процессу выполнения того или иного упражнения, обращая внимание на уровень самостоятельности обучающегося;

- одним из необходимых условий является проведение контроля и оценка самостоятельной деятельности студентов при выполнении ими физических упражнений, которые входят в содержание программы. Данный контроль позволяет продемонстрировать более высокий уровень самостоятельности у студентов при выполнении заданий в образовательном процессе по физическому воспитанию и определить уровень их физической подготовленности.

В современной ситуации значение самостоятельной двигательной активности студентов как средства организации и оптимизации жизнедеятельности и работоспособности может позитивно повлиять на профессиональную подготовку, если с обязательным курсом физического воспитания в высшем учебном заведении будущим специалистам будут самостоятельно приобретены знания через познание своего двигательного опыта и природы, применительно к условиям будущей профессии. Это выражается в умении постоянно соблюдать осанку, как «индивидуальную манеру и типичные черты фиксации основной вертикальной позы, ряда производных от нее и частично видоизмененных поз, достаточно часто воспроизводимых в жизни» [2, с. 13].

Комплексное изучение системы физических упражнений (общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, гимнастические упражнения, специальные упражнения по видам спорта: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, теннис настольный, городки и др.), игровые упражнения на основе их взаимосвязей и закономерностей в обязательном курсе занятий с обучающимися по физической культуре и индивидуально-самостоятельных занятий являются основной базой для развития самостоятельной двигательной активности студентов, улучшения их физического и психологического состояния, предопределяющего его успех в процессе обучения и профессионального становления.

При организации самостоятельной двигательной активности во время экзаменационной сессии, каникул и производственной практики ре-

комендуются облегченные самостоятельные занятия и активный отдых по заданию преподавателя. Каждый студент имеет возможность в получении рекомендаций для собственного использования их при выполнении задания, корректировки основных гимнастических и специальных упражнений в плане объемов и дозирования физической нагрузки.

Результативность профессиональной подготовки студентов УО ФПБ «Международный университет «МИТСО» во многом зависит от уровня сформированности их компетентности в области самостоятельной двигательной активности, формирование опыта самостоятельной двигательной деятельности и его персонализация.

Таким образом, эффективность занятий самостоятельной двигательной активностью в системе занятий физическими упражнениями зависит от многих внешних и внутренних факторов. Однако одним из главных является осознание студентами себя самого как человека современного времени, который должен соответствовать современным требованиям, быть специалистом, способным к продуктивной работе, которая потребует от него приобретенных знаний, умений и навыков при определении целей и задач в условиях будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Здоровьесформирующая функция образования / В. К. Бальсевич // Образовательная политика. – 2007. – № 6. – С. 4–9.
2. Глазырин, А. А. Физическая культура и спорт как важнейший фактор подготовки специалистов в области технического обеспечения спортивной деятельности = Physical culture and sport as the most important factor of training specialists in the field of technical support of sports activities / А. А. Глазырин, А. А. Пильневич // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности [Электронный ресурс] : сборник материалов VIII Международной научно-технической конференции. Минск, 21 октября 2022 г. / Белорусский национальный технический университет ; редкол.: И. В. Бельский (пред. редкол.) [и др.]. – Минск : БНТУ, 2023. – С. 10–14.
3. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / С. Д. Неверкович, Т. В. Аронова, А. Р. Баймурзин и др.; под ред. С. Д. Неверковича. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.