

УДК 378.17

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ИЗУЧЕНИЕ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

Прокопенко Л.А.

*Технический институт, филиал Северо-Восточного федерального университета
им. М.К. Аммосова, Нерюнгри, e-mail: larisana4@mail.ru*

Статья посвящена исследованию активности занятий физическими упражнениями и спортом студентов в свободное время, заинтересованности студентов в изучении тем методико-практического раздела дисциплины «Физическая культура». Результаты исследования показали невысокую физическую активность студентов в свободное время. Наибольший интерес студенты вуза проявили к освоению тем «Средства и методы мышечной релаксации», «Методика проведения учебно-тренировочного занятия», «Самооценка уровня физической подготовленности», «Регулирование работоспособности студента в учебном году», «Виды спорта и упражнения профессионально-прикладной физической подготовки». Это определило необходимость разработки кафедрой физического воспитания ТИ (ф) СВФУ методических рекомендаций для самостоятельных занятий студентов, направленных на повышение их физической активности в свободное время. Разработанные темы представлены в электронном виде в свободном доступе для студентов в виртуальной образовательной среде ТИ (ф) СВФУ «Moodle».

Ключевые слова: физическая активность, студенты вуза, дисциплина «Физическая культура», методические рекомендации

INCREASING PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS THROUGH THE STUDY OF METHODOLOGICAL AND PRACTICAL PARTITION OF DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» AT THE UNIVERSITY

Prokopenko L.A.

Technical institute, branch of North-Eastern Federal university, Neryungri, e-mail: larisana4@mail.ru

The article is devoted to activity of physical exercises and sports students in their free time, students interest in the study of the methodological and practical partition of discipline «Physical culture». The results showed a low physical activity of students in their free time. The greatest interest the students showed the development of the «Means and methods of muscle relaxation», «Methodology of training», «Self-assessment of physical fitness level», «Regulation of health student in an academic year», «Sports and exercise professional-applied physical training». This has identified the need to develop the Department of physical education TI (b) NEFU methodical recommendations for self-study students designed to increase their physical activity in their free time. The topics presented in electronic form freely available to students in a virtual educational environment TI (b) NEFU «Moodle».

Keywords: physical activity, university students, discipline «Physical culture», methodical recommendations

За последние 30–40 лет в развитых странах наблюдается достоверное снижение функциональных возможностей организма, которые зависят от его физиологических резервов [1].

Физическая активность – важнейший фактор взаимодействия организма человека с окружающей средой и повышения его устойчивости к физической деятельности и умственному напряжению, отдельным заболеваниями и вредным действиям окружающей среды. Ограничения в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека [2]. Всем известно, при высокой физической активности все органы и системы работают весьма экономично, адаптационные резервы велики, сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям высокая. Так, например, у физически тре-

нированных лиц по сравнению с нетренированными наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает: физическое и психическое здоровье, поддержание физиологических резервов организма на соответствующем уровне, подвижность суставов, прочность и эластичность связочного аппарата, оптимальную физическую и умственную работоспособность, устойчивость к стрессам, ровное, хорошее настроение [1].

Насущными проблемами человека, живущего в цивилизованном мире, стали чрезмерная спешка, беспокойство и избыток поводов, на которые он вынужден реагировать. В этих условиях физические и психологические нагрузки приводят к перенапряжению. Оно имеет свойство быть протяженным во времени и накапливаться. Поскольку наши душа и тело – единое це-

лое, то нервно-мышечное перенапряжение способствует повышенному психическому напряжению и раздражительности. Если человек, пребывая в таком состоянии, пытается расслабиться, он нередко достигает совершенно противоположного результата. Общее расслабление (особенно переживаемое в психическом плане) возможно лишь при релаксации всех скелетных мышц [1].

Благодаря хорошей физической активности, а также умению хорошо расслабляться укрепляется организм занимающихся, что сказывается на хорошей работоспособности и жизнедеятельности организма в целом. И это важно поддерживать не только в период учебной деятельности студентов, благодаря организованным занятиям физической культурой и спортом, но и в свободное время при самостоятельных занятиях и занятиях в спортивных секциях.

Цель исследования – изучить активность занятий физическими упражнениями студентов в свободное время и их заинтересованность в изучении тем методико-практического раздела дисциплины «Физическая культура». Исходя из цели, мы поставили следующие задачи:

Выяснить, занимаются ли студенты физкультурой и спортом в свободное время.

Определить, какие темы методико-практического раздела дисциплины «Физическая культура» наиболее интересны студентам.

Разработать методические рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов.

Материалы и методы исследования

В исследовании участвовали студенты 1–3 курсов дневного отделения в количестве 106 человек,

обучающиеся в ТИ (Ф) СВФУ. Исследование проводилось путем анкетирования в 2015 г.

Результаты исследования и их обсуждение

Для определения активности занятий физическими упражнениями студентов в свободное время, мы попросили ответить их на несколько вопросов и выяснили, что физическая активность у большинства опрошенных студентов, невысокая, особенно во время сессии и каникул, а также в утренние часы. На вопрос «Занимаешься ли ты физкультурой и спортом во время сессии?» утвердительно ответили 24% студентов, отрицательно – 72%, лишь иногда – 4%. Примерно такие же ответы были и на вопрос «Занимаешься ли физкультурой и спортом во время сессии?»: 26%, 56% и 18% соответственно. В отношении утренней зарядки можно констатировать, что только 7% студентов ее делают постоянно, 35% лишь иногда и 58% не делают. Лишь посещая спортивные секции и факультативы в свободное время, многие студенты проявляют активность. Причиной этому является возможность у студентов заниматься спортом в организованных институте секциях.

В связи с таким положением дел мы решили выяснить заинтересованность студентов к темам методико-практического раздела дисциплины «Физическая культура» и на этой основе разработать методические рекомендации и комплексы упражнений, позволяющие заниматься самостоятельно.

На вопрос «Какие разделы методико-практического раздела для тебя наиболее интересны?» мы получили следующие ответы (табл.1).

Таблица 1

Заинтересованность студентов в изучении тем методико-практического раздела дисциплины «Физическая культура»

Темы методико-практического раздела	Количество ответов, %
Средства и методы мышечной релаксации в спорте	32
Методика проведения учебно-тренировочного занятия	20
Самооценка уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности	17
Регулирование работоспособности студента в учебном году	13
Профессиограмма специалиста. Виды спорта и упражнения профессионально-прикладной физической подготовки	7
Основы методики самомассажа	6
Комплекс мероприятий оздоровительно-профилактической направленности для специалиста	3
Определение индивидуального уровня здоровья	2
Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат	-
Самоконтроль за функциональным состоянием организма в процессе занятий ФК и С (ведение дневника самоконтроля)	-

Из полученных результатов можно видеть, что большинству студентов наиболее интересны средства и методы мышечной релаксации, знания методики проведения занятий, самооценки уровня подготовленности, а также темы, связанные с регулированием работоспособности студента в учебном году.

Учитывая интересы студентов, на кафедре физического воспитания ТИ (ф) СВФУ разработаны методические рекомендации и комплексы упражнений для самостоятельных занятий студентов на релаксацию. Данный раздел представлен в методичке «Хода Л.Д. Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания». Основой послужила методика Ж. Джекобсона, которую успешно студенты осваивают на учебных занятиях. Важно на-

учить студентов чувствовать разницу между мышечным напряжением и расслаблением. Для этого выполняются упражнения в удобной позе в чередовании напряжений и расслаблений различных мышечных групп рук, ног, туловища, глаз, лицевых мышц, а также умственной деятельности.

Для углубленного изучения методики проведения учебно-тренировочного занятия разработаны методические рекомендации «Хода Л.Д. Физкультурное занятие», включающие структуру занятия, средства и методы его проведения и примерные планы-конспекты самостоятельных занятий по различным видам спорта. Особый интерес вызывают занятия атлетической гимнастикой (табл. 2) и комплексное развитие физических качеств методом круговой тренировки (табл. 3).

Таблица 2

Комплекс атлетической гимнастики

Содержание	Дозировка
Упражнения для мышц живота	
1. И.п.: упор на брусках. Подъем слегка согнутых ног вперед	3х 7 раз
2. И.п.: лежа на наклонной доске, ноги закреплены, руки за голову. Подъем туловища, наклоняясь максимально вперед.	3х15 раз
Упражнения для мышц спины	
3. И.п.: сед в тренажере, хват за верхний блок, тяга верхнего блока к груди.	4х16 раз
4. И.п.: сед на полу, хват за нижний блок впереди, тяга нижнего блока к животу.	4х16 раз
Упражнения для мышц ног	
5. И.п.: сед в тренажере в полунаклоне назад, ноги согнуты к груди с упором на отягощения, жим ногами.	3х10 раз
6. И.п.: лежа на животе в тренажере, ножной блок на уровне пяток, ноги под блоком, сгибание ног в тренажере.	3х14 раз
7. И.п.: сед, голень в станке, подъем на носки.	4х16 раз
Упражнения для мышц груди	
8. И.п.: лежа на спине на скамье, штанга на груди, жим штанги.	4х8 раз
9. И.п.: то же с гантелями весом 5 кг. Разводка гантелей в стороны.	3х16 раз
Упражнения для мышц плечевого пояса	
10. И.п.: стойка ноги врозь, гантели внизу, подъем гантелей в стороны.	3х16 раз
11. И.п.: то же, поочередное поднятие гантелей вперед.	3х16 раз.
Упражнения для мышц рук	
12. И.п.: сидя лицом к тренажеру, хват за гриф станка снизу, сгибание рук на себя.	5х16 раз
13. И.п.: лежа на спине, гантель (вес 5 кг) в сомкнутых руках за головой, разгибание рук.	5х16 раз
Упражнения для мышц поясничного отдела	
14. И.п.: упор согнувшись на бедрах в тренажере, руки за голову, разгибание туловища.	3х12 раз
15. И.п.: лежа на животе на скамье, ноги опущены вниз, хват руками спереди за скамьей, поднятие ног с прогибанием.	3х12 раз

Таблица 3

Комплексное развитие физических качеств методом круговой тренировки

Содержание	Дозировка	Время отдыха между станциями
Станция 1. Бег на прямых ногах 20м	1 раз	15–20 с
Станция 2. Выпрыгивания из полуприседа, сопровождая взмахом рук вверх	10 раз	20–25 с
Станция 3. Лежа на спине, поднятие прямых ног вверх, руками держаться за нижнюю перекладину гимнастической лестницы	10 раз	25–30 с
Станция 4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (сидя, в упоре сзади)	20 раз	20–25 с
Станция 5. Поднимание правой (левой) ноги вперед до уровня пояса (в сторону), стоя боком к месту опоры	10 раз	15–20 с
Станция 6. Прыжки через гимнастическую скамейку сбоку, продвигаясь вперед по всей длине	4–8 прыжков	25–30 с
Станция 7. Лежа на животе, руки впереди, поднять набивной мяч (1 кг) вверх	10 раз	35–50 с

Регулирование работоспособности студента представлено в методических рекомендациях «Прокопенко Л.А. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности студентов в отдельные периоды учебного года», которые предназначены к использованию в экзаменационный период, а также в свободное время, как в учебный период, так и на каникулах. Среди оздоровительно-рекреативных мероприятий, обеспечивающих необходимую дозу двигательной активности в свободное время, предлагаются пешие прогулки, ходьба и бег на лыжах, популярная в настоящее время езда на велосипеде, кросс, плавание, атлетическая гимнастика.

Для оказания помощи студентам в подборе средств профессионально-прикладной физической подготовки по выбранной специальности разработаны методические материалы «Прокопенко Л.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов». В качестве средств развития профессионально важных физических качеств предлагаются физические упражнения: на развитие общей (динамической) выносливости, статической выносливости (для мышц спины и брюшного пресса), на развитие ловкости, точности движений и дифференцирования мышечных усилий, быстроты движений и реакции, гибкости, мышечной силы, а также упражнения на сохранение правильной осанки, развитие устойчивости при выполнении работ на высокой и узкой опоре. Для совершенствования профессионально важных психофизиологических функций разработаны упражнения на внимание, оперативное мышление, на умения расслаблять мышцы,

аутогенная тренировка, специальные дыхательные упражнения.

Все представленные методические рекомендации имеются в свободном доступе для студентов в электронном виде в виртуальной образовательной среде ТИ (ф) СВФУ «Moodle», что позволяет использовать их для самостоятельных занятий по повышению физической активности в свободное время.

Выводы

Таким образом, можно сделать вывод, что студенты не осознают всю важность физической активности в свободное время, а вместе с этим ее влияние как на здоровье, так и на самочувствие в целом. Наиболее интересными темами методико-практического раздела дисциплины «Физическая культура» студентов являются «Средства и методы мышечной релаксации», «Методика проведения учебно-тренировочного занятия», «Самооценка уровня физической подготовленности», «Регулирование работоспособности студента в учебном году», «Профессиограмма специалиста. Виды спорта и упражнения профессионально-прикладной физической подготовки». Для повышения активности самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов на кафедре физического воспитания ТИ (ф) СВФУ разработаны методические рекомендации по соответствующим темам.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.bsu.ru/content/page/1415/hecadem/wainer_en/p1.php.htm.
2. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М., Просвещение, 1993.