



Столыпинский
вестник

Научная статья

Original article

УДК 37

**ПРОБЛЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТАМИ**

PROBLEMS OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION BY STUDENTS

Дазмаров Николай Михайлович, старший преподаватель, Академия ФСИН России, г. Рязань

Беляева Елизавета Андреевна, студент, Академия ФСИН России, г. Рязань

Dazmarov Nikolay Mikhailovich, Senior Lecturer, Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan

Belyaeva Elizaveta Andreevna, student, Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные проблемы самостоятельных занятий физической культурой студентами. Выделяются формы занятий физической культурой студентами, раскрываются принципы и задачи самостоятельных занятий. Исследуется мотивация как одна из основных составляющих самостоятельных занятий физической культурой студентами.

Annotation. This article discusses the actual problems of independent physical education by students. The forms of physical education by students are highlighted, the principles and tasks of independent studies are revealed. Motivation is investigated as one of the main components of independent physical education by students.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, самостоятельные занятия, мотивация.

Keywords: students, physical education, independent studies, motivation.

Комплексное развитие физических способностей студентов благодаря организованной двигательной активности (физической тренировки) направляет все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

С самого раннего детства человека приучают к занятиям физической культурой, начиная от физических упражнений в процессе детских игр и заканчивая профессиональным спортом. Сначала в дошкольном возрасте с помощью занятий физической культурой у детей реализуется потребности в двигательной деятельности, при этом данная потребность неосознанная и произвольна. Затем, на этапе начального общего образования формируется индивидуальный объем двигательной активности ребенка в процессе жизнедеятельности под влиянием среды [1]. Цель основного общего образования в области занятий физической культурой заключается в формировании осознанной потребности в двигательной активности, которая совершенствуется в процессе получения общего образования.

Наконец, профессиональное образование направлено на самосовершенствование мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Таким образом, самостоятельные занятия физической культурой студентами - это практическая реализация навыков и умений в рассматриваемой области на основе личной направленности, которая постепенно закладывалась на всех этапах его жизненного пути.

Существует несколько форм занятий физической культурой студентами, а именно:

- 1) учебные занятия физической культурой;
 - 2) утренняя гигиеническая гимнастика;
-

- 3) спортивно-массовые мероприятия;
- 4) спортивная тренировка;
- 5) самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Самостоятельные занятия являются неотъемлемой частью физической подготовки студентов. Они представляют собой многократное повторение физических упражнений, целью которого является улучшение, повышение уровня физических качеств. Благодаря данному виду физической подготовки студент приобретает навыки скорости, силы, выносливости, волевые качества.

Самостоятельные занятия физической культурой имеют ряд основополагающих начал, принципов. Руководствуясь ими, студент достигает высоких результатов при самостоятельных занятиях и предупреждает негативное воздействие от данных занятий.

К принципам самостоятельных занятий можно отнести:

1. Принцип сознательности. Обучающийся должен понимать важность самостоятельных занятий физической культурой для самого себя, ставить перед собой цели, которые будут достигнуты благодаря данному виду физической нагрузки.

2. Принцип постепенности. При выборе упражнений, их интенсивности и энергозатратности, длительности занятий необходимо учитывать уровень физической подготовленности студента, а также состояние его здоровья.

3. Принцип систематичности. Необходимо выработать программу, план физических нагрузок, чередуя физические упражнения и занятия с отдыхом, необходимого для восстановления функций организма.

Рассмотрим несколько форм самостоятельных занятий, среди которых выделяют: утреннюю гигиеническую гимнастику, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Самостоятельные занятия физической культурой студентами имеют ряд задач, среди которых можно выделить:

- 1) укрепление, развитие и совершенствование здоровья;
- 2) восполнение дефицита двигательной активности;

3) повышение стрессоустойчивости студентов, снятие нервного напряжения, полученного в ходе умственной деятельности (так называемая разрядка);

4) развитие и совершенствование физических качеств.

Важно понимать, что одним из основных составляющих самостоятельными занятиями физической культурой студентами является их мотивация. При этом мотивация является психическим свойством личности, а именно системой потребностей, целей, идеалов, иерархией ценностей и т.д. То есть для каждого студента мотивация будет разной: у одних – красивое, подтянутое, спортивное тело, у других – поддержание и укрепление здоровья, у третьих – реализация физических потребностей организма. Однако, уже на этом этапе студент может столкнуться с проблемой недостаточной мотивации.

Например, у студента несформированная мотивация. В этом случае конкретный мотив должен приобрести осознанный и направляющий характер за счёт формирования модели потребного будущего в динамике развития [2]. То есть студенту необходимо поставить перед собой цель, а именно определиться чего он хочет достичь.

Но возникает следующая проблема – удержание мотивации. Студенту необходимо осознать, что планируемые результаты не могут быть достигнуты быстро, и для сохранения мотивации необходимо ставить промежуточные цели для осуществления конечной цели.

Следующей проблемой является проблемы выбора вида самостоятельных тренировочных занятий. В настоящее время существует огромное количество различных видов самостоятельных занятий физической культурой. При выборе направления необходимо учитывать и оценивать собственную физическую подготовку и состояние здоровья.

Например, студент с избыточной массой тела желает похудеть и решает заняться оздоровительным бегом. Данный вид физической нагрузки привлекателен тем, что не требует каких-то сильных физических усилий или

какого-то начального специального навыка. Однако, ожирение 1 степени и выше (ИМТ выше 30,0 кг/м²), являются серьезным препятствием для занятий оздоровительным бегом, из-за нагрузки на сердце и опорно-двигательный аппарат (ударной нагрузки) [3].

Таким образом, важно при выборе вида самостоятельных занятий физической культурой ориентироваться на собственную физическую подготовку, а также необходимо либо самостоятельно изучить вопрос противопоказаний к данному виду, либо обратиться за консультацией к специалистам.

Еще одной проблемой с которой может столкнуться студент в процессе самостоятельных занятий физической культурой является отсутствие грамотного подхода к выполнению физических упражнений из-за отсутствия знаний. Неправильное выполнение упражнений может нанести вред.

Для того чтобы занятие физической культурой оставалось безопасным для здоровья занимающихся, необходимо выполнение следующих условий:

- 1) присутствие высококвалифицированного преподавателя;
- 2) безопасная методика проведения занятия;
- 3) наличие внутренних и внешних факторов безопасного проведения занятий.

Развитие педагогического мастерства преподавателя происходит: от следования абстрактным принципам до применения своего уникального опыта; в восприятии от конкретной ситуации к системному видению; меняется позиция от стороннего наблюдателя к активному участнику образовательного процесса.

В соответствии с ФГОС преподаватель должен владеть знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Все это входит в понятие «хороший тренер».

Безопасная методика проведения занятия включает соблюдение дидактических принципов, дисциплины на занятии; наличие страховки, разминки (подготовки организма к нагрузке в основной части урока); индивидуальный подход; отсутствие запрещенных упражнений, которые можно заменить на безопасные [4].

По нашему мнению, одной самых актуальных проблем самостоятельных занятий физической культурой студентов является недостаточная оснащенность и организованность занятий. К сожалению, не в каждом дворе жилого дома есть спортивная площадка для занятий физической культурой, а также не каждый студент может позволить себе приобрести спортивный инвентарь или абонемент в спортивный зал. Важно также понимать, что основной вектор деятельности студентов направлен на получение профессионального образования, поэтому из-за высокой нагрузки в учебном заведении обучающемуся сложно найти время для самостоятельных занятий физической культурой.

Таким образом, самостоятельные занятия физической культурой представляют собой часть общей физической культуры. Данный вид физической нагрузки помогает укрепить здоровье, удовлетворить потребность организма в физической активности, повысить уровень стрессоустойчивости студента и усовершенствовать его физические качества. Однако при планировании и реализации самостоятельных занятий физической культурой студент может столкнуться с целым рядом проблем: отсутствием мотивации или её удержанием, неопределенности выбора вида самостоятельных тренировок и выбора спорта, недостаточности знаний для правильного выполнения физических упражнений, отсутствием технической оснащенности. Только при преодолении данных препятствий студент может достичь поставленной цели самостоятельных занятий физической культурой.

Литература:

1. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова ; под ред. С.И. Филимоновой. — Москва : РУСАЙНС, 2020 — 356 с.
2. Проблемы создания мотивации у студентов в процессе самостоятельных занятий физической культурой / Пискова Д.М., Фильченков Д.М., Ларина С.Г. // Мир науки. Педагогика и психология. 2020.
3. Особенности занятий оздоровительным бегом в работе по безопасному снижению веса / Попова М.А., Колодезникова С.И.// Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020.
4. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с.

Literature:

1. Physical culture of students of a special medical group: textbook / S.I. Filimonova, L.B. Andryushchenko, G.B. Glazkova, Yu.O. Averyasova, Yu.B. Almazova; edited by S.I. Filimonova. — Moscow : RUSAINS, 2020 — 356 p
2. Problems of creating motivation among students in the process of independent physical education / Peskova D.M., Filchenkov D.M., Larina S.G. // Mir nauki. Pedagogy and psychology. 2020.
3. Features of recreational running in the work on safe weight loss / Popova M.A., Kolodeznikova S.I.// Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 2020.
4. Physical culture : an educational and methodical manual / Yu.S. Filippova. - Moscow : INFRA-M, 2021. — 201 p.

© Дазмаров Н.М., Беляева Е.А., 2022 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник», номер 1/2023.

Для цитирования: Дазмаров Н.М., Беляева Е.А. ПРОБЛЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТАМИ // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник», номер 1/2023.