

Калачев В. В., Морозова Л. М.

**ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ
ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

В процессе обучения в университете, осваивая программу по физическому воспитанию, студенты получают элементарные знания, приобретают некоторые технические навыки в отдельных видах спорта и повышают уровень своей физической подготовленности. Низкий уровень физической подготовки не позволяет успешно овладеть современной техникой спортивных движений. В уровне физической подготовки студентов часто наблюдаются перепады: неравномерное раз-

витие физических качеств. В тоже время программа по физическому воспитанию предполагает их равномерное и гармоничное развитие.

Выполнение самостоятельных домашних заданий студентами дополнительно к аудиторным, служит хорошим средством активного отдыха, способствует поддержанию уровня физической подготовленности и укрепления состояния здоровья студентов в периоды учебы, сессии, отдыха. Преподаватель обучает студентов методам и приемам самостоятельных занятий, максимально активизирует их творческую деятельность, что способствует формированию определенных личностно-профессиональных компетенций у студентов.

При организации самостоятельных занятий студентов необходимо дать студентам определенные знания, обнаружить слабые звенья в их физической подготовленности, а также обучить их методам самостоятельных упражнений так, что они значительно быстрее и эффективнее достигнут должного уровня развития физических качеств.

На начальном этапе необходимо заинтересовать студенток, убедить их в необходимости, полезности систематических занятий физическими упражнениями. Здесь уместно проводить беседы, в которых освещались бы вопросы, касающиеся гармонии тела, красоты осанки, походки и т. д.

В ходе учебных занятий студентки обучались правильной походке, осанке, им сообщалось, как можно сохранить фигуру и исправить ее дефекты. Объяснялось, какие мышечные группы особенно важны для правильного функционирования жизненно-важных органов девушки — будущей матери, как укрепить мышцы брюшного пресса и тазового дна.

В дальнейшем для самостоятельного выполнения в различное время дня студенткам были предложены упражнения разного характера: первые — для развития физических качеств; вторые — для исправления недостатков фигуры, осанки, походки; третьи — для укрепления мышц, обеспечивающих функционирование жизненно-важных органов женского организма.

Опрос студенток через месяц выявил, что около 47 % студенток систематически и с интересом занимаются самоподготовкой в различное время дня. На основании опроса также выявлено, что наиболее востребованными оказались упражнения, направленные на исправления недостатков фигуры, осанки, походки, а также на укрепление мышц, обеспечивающих функционирование жизненно-важных органов женского организма.

Это позволило нам определить, с помощью каких упражнений легче приобщить девушек к самостоятельным систематическим занятиям.

В ходе исследования определились группы студентов, занимающихся самостоятельно 5–7 раз в неделю и 2–4 раза в неделю, а занимающихся 1 раз в неделю и реже мы решили отнести к не занимающимся.

Изучая уровень сдвигов в развитии физических качеств студенток, занимающихся самоподготовкой, мы использовали тестирование, которое включало упражнения, характеризующие силу рук, ног, брюшного пресса и т. д.

Основываясь на показателях тестирования уровня физической подготовленности, мы составляли индивидуальные задания, где предполагалось делать

предпочтения тем индивидуальным заданиям, которые в большей степени будут способствовать устранению недостатков и подтягивать отстающие показатели.

Первые измерения в начале исследования выявили примерно одинаковый уровень подготовленности в группах. Прирост показателей наиболее значим у студенток, занимающихся самостоятельно 5–7 раз в неделю, промежуточное положение занимает группа студенток, занимающихся 2–4 раза в неделю, а в отстающих находятся студентки, занимающиеся 1 раз в неделю и менее.

Аналогичные исследования, проведенные со студентами-юношами, показали, что мотивационная структура самостоятельных занятий физическим воспитанием у них отличается от девушек: большинство выразило желание заниматься упражнениями силового характера с использованием отягощения и тренажеров для развития силы.

При проведении самостоятельных занятий величина физической нагрузки должна соответствовать возможностям занимающихся, их возрасту, состоянию здоровья.

Для повышения нагрузки следует учитывать число упражнений, количество повторений, длительность паузы между упражнениями и чаще использовать дыхательные упражнения. Нагрузка может считаться правильной, если после занятий чувствуется прилив бодрости и энергии. А появление чувства усталости и желания отдохнуть после занятия свидетельствует о передозировке нагрузки.

Нагрузку следует повышать постепенно от начала занятия к середине и постепенно снижать к концу занятия.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями полезно заканчивать водными процедурами (душ, обтирание), после чего следует растереть тело полотенцем до полного ощущения теплоты. Это способствует закаливанию организма.

В процессе самостоятельных занятий необходимо периодически показываться лечащему врачу для освидетельствования состояния здоровья (один раз в два-три месяца), а также регулярно консультироваться с преподавателем для внесения в комплекс упражнений возможных коррективов.

Из проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Самостоятельное выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений, в различное время дня, способствует укреплению состояния здоровья, разностороннему и гармоничному развитию физических качеств, позволяет улучшить результаты контрольных нормативов и тестов, способствует формированию лично-профессиональных компетенций у студентов.

2. При составлении индивидуальных заданий следует учитывать уровень развития отдельных физических качеств, учитывать склонности студенток к тем или иным упражнениям.

3. Необходимо проводить систематическую образовательную работу по расширению у студентов уровня теоретических знаний. Студенты должны правильно выполнять домашнее задание и составлять самостоятельно комплексы, а также понять, какие упражнения направлены на развитие тех или иных мышц и работу жизненно-важных органов.