

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Т.В. Полякова, О.А. Усаченок, П.А. Зрайковский,

Белорусский национальный технический университет, Беларусь

Введение. Здоровье – это достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье – это обязательное условие хорошего самочувствия. В результате проведенного нами опроса многие студенты не соблюдают самых простейших норм здорового образа жизни и становятся жертвами гиподинамии, вызывающей преждевременное старение организма[1, 4]. Основным средством профилактики гиподинамии являются физические упражнения. Современный этап развития общества требует внедрения новых организованных форм и методов ведения учебного процесса. Одной из задач современной системы образования является ориентация студентов на самостоятельную деятельность. Самостоятельные занятия физическими упражнениями предполагает совместную, активную деятельность преподавателя и студентов.

Методы. В результате анализа литературных источников, анкетирования, педагогических наблюдений за студентками 1 курса ФГДЭ и тестирования, нами были получены данные о факторах, способствующих и препятствующих самостоятельным занятиям физическими упражнениями студенток[3]. Исходя из этих данных, были сформулированы правила, регулирующие деятельность студенток в процессе самостоятельных занятий:

- определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями и определение средств для их решения, с учетом индивидуальных особенностей каждой студентки;
- осуществление самоконтроля.

Тестирование студенток 1 курса ФГДЭ БНТУ проводилось с целью определения уровня развития статической и динамической силы[2]. Им были предложены следующие тесты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз), удержание тела в висе на перекладине(не менее 20 секунд), подъем туловища(не менее 40 раз), бег по дистанции 30 м и 100м. Анализ данных тестирования показал, что уровень развития статической и динамической силы у студенток на достаточно низком уровне. Только 60% студенток выполнили все задания, согласно требованиям. В дальнейшем это может привести к нарушениям в работе сердечной мышцы, искривлению осанки, нарушениям менструального цикла, отложению солей и т.д.

Результаты и обсуждение. Для решения данной проблемы нами был разработан и апробирован примерный комплекс упражнений для самостоятельных занятий, направленных на развитие статической и динамической силы:

1. И.П. - О.С. 1 - круговые вращения головой вправо; 2 то же в левую сторону - по 8 раз в каждую сторону. ОМУ - плечи опущены, амплитуда движений максимальная.

2. И.П. - О.С. 1 - руки согнуть перед грудью, локти в стороны, соединить ладони внутренней стороной, выполнить резкие нажатия ладоней друг на друга - 25 раз. ОМУ - спина прямая, локти не опускать.

3. И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа- 10 раз. ОМУ - плечи, таз и ноги - прямая линия, живот втянут.

4. И.П. - широкая стойка, руки скрестить на затылке. 1 - согнуть ноги в коленях, наклон вправо; 2 - то же влево -по 16 раз в каждую сторону. ОМУ - спина прямая.

5. И.П. - О.С. 1 - полуприсед; 2 - выпрямить ноги - 8-10 раз. ОМУ - при выпрямлении ног напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедер.

6. И.П. - О.С. 1 - сделать правой ногой большой шаг вперед и опуститься в выпад; 2 - выпрямив обе ноги, левую приставить к правой; 3 - то же с левой ноги - по 8 раз каждой ногой. ОМУ - в выпаде колено впереди стоящей ноги над стопой, а колено сзади стоящей ноги смотрит вниз, пятка приподнята.

7. И.П. - лежа на спине. Колени согнуть, поставить ступни на коврик, положить ладони на затылок при этом пальцы не смыкать, развести локти в стороны, напрячь пресс. 1 - оторвать от коврика голову, шею и лопатки; 2 - вернуться в И.П. - 16 раз. ОМУ - спина прямая.

8. И.П. - лежа на спине, ноги согнуты под прямым углом. 1 - поднимая голову и плечи, потянуться левым плечом к правому колену; 2 - правым плечом к левому - по 10 раз в каждую сторону. ОМУ - подбородок на груди.

9. И.П. - то же. 1 - поднимая плечи, одновременно согнуть ногу; 2 - то же с другой ноги - по 10 раз каждой ногой. ОМУ - спина круглая, подбородок на груди.

10. И.П. - сидя упор сзади. 1 - согнутые ноги подтянуть к груди. Выпрямить и медленно опустить ноги не касаясь ими пола - 12-15 раз.

11. И.П. - лежа на боку. 1 - мах вверх правой ногой; 2 - то же левой - 20 раз каждой ногой. ОМУ - маховая нога прямая.

12. И.П. - стоя на коленях руками опереться о пол. 1 - мах правой ногой назад; 2 - левой - 20 раз каждой ногой. ОМУ - амплитуда движений максимально возможная.

13. И.П. - стоя на коленях руками опереться о пол. 1 - мах в сторону согнутой левой ногой; 2 - другой ногой - по 8 раз каждой ногой. ОМУ - голень маховой ноги параллельна полу, туловище держать прямо.

14. И.П. - лежа на животе. Руки прямые вытянуть вперед-в стороны, ноги прямые вытянуть назад - в стороны. 1 - одновременно оторвать от пола руки и ноги. 2 - вернуться в И.П. - 15-16 раз. ОМУ - амплитуда движений максимальная.

При составлении данного комплекса упражнений для самостоятельных занятий нами учитывались:

- факторы, способствующие и препятствующие самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- индивидуальные особенности физической подготовленности студенток;

- уровень их знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

С целью определения уровня физкультурных знаний студенток был проведен анкетный опрос. Блок состоял из вопросов, соответствующих комплексной программе по физической культуре в общеобразовательной школе. Анализ результатов анкетирования показал низкий уровень теоретической подготовки студенток. В связи с этим на каждом занятии по физической культуре студенткам предоставлялась информация, расширяющая круг их познаний в вопросах самостоятельного проведения занятий.

На занятиях с преподавателем комплекс выполнялся многократно с небольшими изменениями и четким выполнением методических указаний, а также осуществлялся педагогический контроль.

Выводы. Предложенные упражнения просты, позволяют избежать в будущем различных нарушений в работе всего организма и могут выполняться студентками с низким уровнем физической подготовленности. Также не требуют наличия особых условий для выполнения. Этот комплекс упражнений может быть рекомендован как эффективное средство для самостоятельных занятий студенток. При самостоятельных занятиях занимающиеся осознанно повышают свою физическую подготовленность, что способствует укреплению здоровья и формированию личностных качеств.

Литература:

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М.: Моск. Рабочий, 1989.
2. Вавилов Ю.В. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека)// Теория и практика физической культуры. №9. – М., 1997. –С.58-62.
3. Кряж В.Н., Кряж З.С. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь./ Физическая культура и здоровье. – 2000.-№4.- С. 3-24.
4. Шаталова Г.С. Философия здоровья. – М., 1997.