

К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ УТРЕННИХ ЗАРЯДОК НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

М.В. Баранова, В.Н. Сидоренко, И.В. Вертягина

НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

viacheslav-sidor@list.ru vertyagina03@mail.ru kaf_greb@lesgaft.spb.ru

Аннотация. В современном мире студенты уделяют достаточно мало времени для занятий физической культурой и спортом, что негативно сказывается на их здоровье. Государственная власть в лице руководящего состава вузов зачастую не способна справиться с данной проблемой. Нами предложен вариант самоорганизации студенческих групп для проведения утренних зарядок на свежем воздухе с высоким уровнем вовлеченности участников в тренировочный процесс.

Ключевые слова: студенческая молодежь, утренняя зарядка, оздоровление, физическая культура, коллектив

Введение. Здоровый образ жизни человека — необходимость, на базе которой растёт могущество и безопасность страны, формируется духовно и интеллектуально развитая личность, способная на проявления высших человеческих качеств.

Несмотря на то, что важнейшим условием физического воспитания личности является самоорганизация каждого отдельного гражданина, всё же решающую роль в занятиях спортом играют внешние условия его жизни. Самым могущественным фактором организации этих внешних условий для студенческой молодёжи является политика государства. В этой связи в 2017 году Министерством спорта РФ была сформулирована «Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года». Основой этой концепции стало «...создание условий, обеспечивающих возможность студентам образовательных организаций высшего образования вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта». [1]

Постановка проблемы. К сожалению, далеко не всегда мероприятия в сфере популяризации физической культуры, организуемые официальными структурами высших учебных заведений, достигают своих целей. Так, например, в ходе исследования роли высших учебных заведений в

оздоровлении студентов в Республики Мордовия выяснялось, что более 35% учащихся вообще не имеет никакой информации насчёт физкультурно-оздоровительных мероприятий, осуществляемых вузом. [2]

Повсеместное увлечение молодых людей физической культурой и ведением здорового образа жизни это приоритетная составляющая в системе формирования подрастающего поколения. [3]

Одним из самых популярных элементов ведения здорового образа жизни являются занятия физической культурой на свежем воздухе. Так, среди студенческой молодёжи Киева 74% опрошенных студентов показали, что заниматься на свежем воздухе им нравится больше, чем в закрытом помещении. [4]

К сожалению, вовлеченность молодых людей в процесс физического воспитания довольно низкая, так как занятия в рамках учебной программы вузов зачастую не вызывают большого интереса у учащихся, а организационных ресурсов государства недостаточно для охвата широкой массы студенческой молодёжи.

Так, например, среди студентов Восточно-Казахстанского технического университета был проведён специальный опрос, результаты которого показали, что для 42,8% опрошенных занятия физической культурой вызывают негативные чувства – усталость и безразличие, эмоциональное напряжение. [5]

Одной из ключевых проблем современного российского общества в сфере популяризации физической культуры среди молодёжи является необходимость в реабилитации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма у студентов, переболевших коронавирусом.

По официальным данным ВОЗ на 30 августа 2022 года число заражений Covid-19 по всему миру превысило 600 миллионов человек. В наше время множество людей, переболевших коронавирусом остро нуждаются в комплексной реабилитации, одним из главных элементов которой являются регулярные занятия физической культурой на свежем воздухе. [6]

При этом не следует забывать, что любое хорошее начинание человека, не подготовленного для занятий спортом и не имеющего опыт в данной сфере, может быстро превратиться для него в серьёзное испытание воли.

Утренняя зарядка, точно так же, как и любое занятие физической культурой, не принесёт большой пользы здоровью студента без регулярности её выполнения. [7]

Только если молодой человек самостоятельно поставит себя в жёсткие психологические рамки, при которых утренняя зарядка – это обязательный элемент распорядка дня, он получит исчерпывающий результат.

Так результаты опроса, проведенного среди студентов СибГУ, наглядно показывают, что студенты, которые каждый день выполняют зарядку после пробуждения, легко встают по утрам (95%) и сохраняют бодрость в течении всего дня (84%). [8]

Многие авторы решение всех этих проблем видят в переоценке роли уроков физической культуры в школах и вузах. [9]

Мы предполагаем, что основной проблемой является недостаточное количество спортивных кружков и секций, популярных среди молодёжи, действующих на безвозмездной основе.

Материалы и методы исследования.

Основным методом исследования выступило анкетирование 217 студентов 1 – 4 курса обучения по программе бакалавриат НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия. Форма обучения у 93% студентов – бюджетная очная, у 7% студентов – коммерческая очная.

Результаты исследования. В ходе проведённого опроса удалось установить, что из 217 опрошенных только 54 студента (24,9%) делают зарядку ежедневно, при этом 93 человека (42,9%) делают зарядку периодически, а 70 человек (32,2%) вообще никогда не делают зарядки. При более детальном опросе выяснилось, что подавляющее большинство студентов (86,5%), которые не занимаются физической культурой каждое утро, были бы рады заниматься в группе.

Примером организации такого спортивного сообщества единомышленников может послужить группа молодых специалистов в НГУ имени Лесгафта, которая организует ежедневные зарядки на свежем воздухе. Зарядки проходят на базе нашего университета – легкоатлетическом стадионе перед учёбой и являются бесплатными для учащихся и сотрудников вуза. Особенностью данного вида физической культуры является творческая деятельность всех включённых в процесс участников.

Небольшая группа студентов в количестве 10-15 человек каждое утро собирается на стадионе. Зарядка состоит из подготовительной, основной и заключительной частей, причём в подготовительную часть всегда входят стандартные беговые упражнения и комплекс ОРУ.

Необходимость включения бега в подготовительной части тренировки объясняется положительным влиянием этого циклического упражнения на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Также в процессе бега выделяется большое количество эндогенных наркотиков, таких как эндорфины – опиоидные соединения и эндоканнабиноиды, что благотворно сказывается на улучшении настроения учащихся. [10]

После этого студенты вносят в тренировочный процесс что-то особенное, опираясь на свой предыдущий жизненный опыт. Каждый день назначается новый старший группы по проведению утренней зарядки, который отвечает за основную и заключительную части тренировочного процесса. Поскольку все студенты, которые принимают в этом участие, заранее готовятся к проведению утренней зарядки, то результат превосходит все ожидания – чтобы не «ударить в грязь лицом», все стараются максимально хорошо подготовить свои комплексы упражнений. Ответственность перед товарищами обязывает старшего группы уделить большое внимание организации тренировочного процесса, а всех остальных членов коллектива не пропускать занятия и приходить вовремя. Интересным является тот факт, что студенты профильного спортивного вуза много лет своей жизни совершенствовались в разных видах спорта, поэтому все занятия получаются разнообразными, не похожими друг на друга. В добавок ко всему это позволяет расширить кругозор у подрастающих специалистов, перенять позитивный опыт, способствует большей вовлеченности учащихся.

Заключение. Мы предполагаем, что построенная нами система взаимоотношений внутри коллектива позволит создать сообщество активных студентов, а их физическое развитие и участие в ежедневной зарядке будет являться важнейшим результатом проделанной работы. Мы надеемся, что наш опыт будет позитивно воспринят как в Союзном государстве, так и за рубежом.

Список использованных источников

1. Приказ Минспорта России от 21.11.2017 N 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года».
2. Морозкина, А. И. Роль высших учебных заведений в оздоровлении студентов: сравнительный анализ / А. И. Морозкина, А. Н. Наумкин, Т. С. Наумкина // Казанский педагогический журнал. – 2022. – № 2(151). – С. 125-131. – DOI 10.51379/KPJ.2022.152.2.017. – EDN LYRZQI.
3. Молодова, К. К. Современные проблемы физической культуры и спорта у студентов / К. К. Молодова // Научные известия. – 2022. – № 28. – С. 230-232. – EDN KMJSIU.
4. Зенина, И. В. Физическая культура на свежем воздухе как средство оздоровления студентов / И. В. Зенина, А. Г. Крылов // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – № 2-4(58). – С. 54-57. – EDN AGEBZQ.
5. Байдельдинова, Л. М. Физическая культура для оздоровления студентов / Л. М. Байдельдинова, Г. В. Сычева // Научный Альманах ассоциации France-Kazakhstan. – 2020. – № 3. – С. 137-145. – EDN ZMJJTS.
6. Мирошина, Е. Н. Социальный проект оздоровления населения, переболевшего вирусным заболеванием COVID-19 / Е. Н. Мирошина, О. В. Соловьева // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула, 12–13 ноября 2020 года. – Тула: Тульское производственное полиграфическое объединение, 2020. – С. 66-69. – EDN KVIAON.
7. Гаврилина, А. О. Методика проведения утренней физической зарядки для студентов высших учебных заведений на примере политехнического университета / А. О. Гаврилина, П. Е. Сазикова, В. Г. Юрченко // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании : Межвузовский сборник научно-методических работ / Под научной редакцией В.А. Щеголева. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2020. – С. 161-165. – EDN SCUEFU.
8. Мальцева, Н. А. Популяризация утренней зарядки на примере студентов СИБГУ / Н. А. Мальцева, Д. О. Мартынова, Т. А. Трифоненкова // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни : материалы XI Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 23–24 апреля 2020 года. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2020. – С. 140-142. – EDN ANJHME.
9. Позднышев, М. В. Роль физической культуры в образовательном процессе высших учебных заведений / М. В. Позднышев // Форум молодых ученых. – 2022. – № 2(66). – С. 104-111. – EDN FZXQZR.

10. 3.5. Кардиотренировка - как средство оздоровления студентов / Л. В. Лагунова, И. Ю. Лапиньш, О. В. Лапина, А. И. Ревенько // Высшее образование первой четверти XXI века: региональные и глобальные тренды : Коллективная монография / Отв. редактор А.Ю. Нагорнова. – Ульяновск : ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство "Зебра"), 2022. – С. 312-316. – EDN SYJELC.