

УДК 796

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ

*Суворова Г.М., студентка 2 курса ФВМиБ
Научный руководитель – Макарова Е.В., к.пед.н.
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: самостоятельные занятия, физическая нагрузка, утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения.

Работа посвящена рассмотрению основных форм самостоятельных занятий физическими упражнениями, являющихся неотъемлемой частью здорового образа жизни студенческой молодежи.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями являются обязательной составной частью здорового образа жизни студентов [1, 2]. Они восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности [3, 4, 5, 6, 7, 8]. Рассмотрим две основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика и упражнения в течение учебного дня.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики включаются упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2–3 мин); упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин 1,5–2 кг, для мужчин – 2–3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки – 20–30 с; медленный бег и ходьба (2–3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием. При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнении фи-

зиологическая нагрузку на организм повышается постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин. Между сериями из 2–3 упражнений (при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20–30 с).

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10–15 мин через каждые 1–1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности. Занимающиеся при проведении самостоятельных занятий опираются на методическую помощь преподавателей кафедры физического воспитания.

Библиографический список

1. Тимошина, И.Н. Педагогическая технология тренировочного процесса спортсменов-стритболистов массовых разрядов / И.Н. Тимошина, Е.В. Макарова, Т.В. Швецова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 50–52.
2. Парфенова, Л.А. Содержание и организация физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья на основе реализации компетентностного подхода / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова, Е.В. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 24–26.
3. Макарова, Е.В. Модель формирования прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 1. – С. 53–58.
4. Макарова, Е. В. Условия формирования прогностической компетенции студентов аграрных вузов / Е. В. Макарова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012. – № 2. – С. 107–144.
5. Individual educational development roads of cognitive activity of students. Modern Journal of Language Teaching Methods / A.E. Islamov, E.V.Makarova, L.E.Zotova, M.Yu.Kraeva, N.I.Besedkina, O.G.Filipenkova. - 2017.- Том 7, № 3. С. - 469-475.

6. The structure and content of senior pupils research position formation: case of analytical chemistry. Eurasian Journal of Analytical Chemistry / K.G. Erdyneeva, M.Y.Shvetsov, E.A.Igumnova, V.P.Gorlachev, I.V.Pavlov, O.V.Kozachkova, N.K.Schepkina, E.V.Makarova. - 2016. - Том 11, № 1. - С. 1-9.
7. Students virtual and social identity in the process of humanities study: the problems of its correction. International Review of Management and Marketing / G.F. Magadieva, A.A.Garipova, N.N.Melikhova, V.T.Volov, S.M.Konyushenko, I.V. Karpova, E.V. Makarova. - 2016. - Том 6, № 2. - С. 82-86.
8. Students virtual and social identity in the process of humanities study: the problems of its correction. International Review of Management and Marketing / G.F. Magadieva, N.N.Melikhova, V.T.Volov, S.M.Konyushenko, A.A.Garipova, I.V.Karpova, E.V.Makarova. - 2016. - Том 6, № S2. - С. 82-86.

ORGANIZATION OF INDEPENDENT OCCUPATIONS BY PHYSICAL EXERCISES OF STUDENTS

Suvorova G. M.

***Key words:** independent occupations, physical activity, morning hygienic exercises, physical exercises.*

Work is devoted to consideration of the main forms of the independent occupations by physical exercises which are an integral part of a healthy lifestyle of student's youth.