

УДК 37.016:796.012.1

**ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В
РАМКАХ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Любомирова Л. П.

доцент кафедры «Физического воспитания»

*ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет архитектуры и
строительства*

Россия, г. Пенза

Бударин И. А.

студент автомобильно-дорожного института

*ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет архитектуры и
строительства*

Россия, г. Пенза

Тигиев П. А.

студент автомобильно-дорожного института

*ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет архитектуры и
строительства*

Россия, г. Пенза

Аннотация: данная статья посвящена формам реализации двигательной активности студентов ВУЗа. Уделено внимание направленностью проведения учебных занятий в рамках элективного курса. Учтены особенности применения физических упражнений в зависимости от времени года, указаны принципы выбора места и условий проведения учебных занятий.

Ключевые слова: двигательная активность студентов, регулярные самостоятельные занятия, физическая координация, атлетическая гимнастика, индивидуальные программы нагрузки.

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

***FORMS REALIZATION OF THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS
WITHIN THE FRAMEWORK OF THE ELECTIVE COURSE OF DISCIPLINE
«PHYSICAL CULTURE AND SPORT»***

Lubomirova L. P.

associate Professor of " Physical education»

Penza state University architecture and construction

Russia, Penza

Budarin I. A.

student of automobile and road Institute

Penza state University architecture and construction

Russia, Penza

Tigiyev P. A.

student of automobile and road Institute

Penza state University architecture and construction

Russia, Penza

Annotation: this article is devoted to the forms of realization of the motor activity of students of the university. Attention is paid to the orientation of the training sessions in the elective course. The features of the use of physical exercises depending on the season are taken into account, the principles of choosing the place and conditions for conducting training sessions are indicated.

Keywords: physical activity of students, regular independent classes, physical coordination, athletic gymnastics, individual load programs.

Программы физического развития в ВУЗах предусматривают ежедневную самостоятельную физическую нагрузку в виде ежедневной утренней зарядки или пробежки как способа реализации двигательной активности студентов. Регулярные самостоятельные занятия хорошо влияют на разогрев всех мышц,

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

нормализует работу сердечной мышцы, укрепляет иммунитет студентов. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом способствует снятию напряженности в мышцах после утомительной сидячей учебы. Однако в силу жесткого расписания занятий и учебной нагрузки учащиеся не имеют возможности, а зачастую у них отсутствует мотивация ежедневных самостоятельных занятия физическими упражнениями.

В рамках элективного курса студенты получают возможность выбора вида спорта и посещения учебного занятия с профессиональным уклоном под руководством преподавателя, специализирующего в том или ином виде спорта, где они научатся, и будут совершенствоваться основам техники бега, правильного дыхания, перемещения, умения выдерживать длительные дистанционные нагрузки. Бег является наиболее универсальной формой двигательной активности и может активно развиваться и применяться на всех учебных занятиях и на всех учебных курсах. [1]

Бег формируют такие личностные качества студентов как выносливость, упорство, целеустремленность. Кроме того, такие занятия помогают развивать коммуникативные свойства, повышать уровень адаптации в учебной группе, команде. Регулярные занятия развивают физическую координацию и помогают сбросить лишний вес, нормализовать обмен веществ в организме. Ежедневные утренние занятия бегом способствуют воспитанию спортивных привычек к здоровому образу жизни, повышают мотивацию к учебе, создают комфортные условия для ежедневного умственного труда.

Вместе с тем регулярные занятия бегом помогает учащимся выработать спортивные привычки, направленные на совершенствование собственного тела, здоровое и правильное питание, которые, в свою очередь, формируют внутренний отказ от негативных привычек, распространенных среди молодежи, в частности, вредных привычек.

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

Одной из форм реализации двигательной активности студентов являются занятия, атлетической гимнастикой которые помогают увеличить гибкость тела, укрепить мышцы спины, ног, таза, а на моральном уровне повысить стрессоустойчивость, позитивность, общительность, реализовать собственный потенциал. Атлетическая гимнастика является одним из востребованных видов спорта среди студентов, так как отвечает их внутренним потребностям. В свою очередь, преподаватель в рамках элективного курса может дополнительно обучить спортивную группу не только практическим упражнениям, но и ознакомить ее с правилами безопасности на занятиях, свойствами тела и группами мышц, которые необходимо формировать для достижения определенных спортивных результатов. В рамках обучающей программы и методики преподаватель может помочь сформировать рацион полезного и здорового питания для студентов, который будет способствовать их полноценному развитию, улучшению самочувствия и, как следствие, повышению самооценки.

Стоит отметить, что разработка индивидуальных программ нагрузки по атлетической гимнастике для разных групп учащихся способствует вовлечению в занятия большего количества желающих заниматься спортом, в частности, студентов, не имеющих спортивных привычек или недостаточно спортивно развитых, склонных к частым заболеваниям. Поэтому рекомендуется формировать наряду с интенсивными физическими нагрузками программы упражнений, направленных на растяжку, укрепление осанки, развитие более слабых мышц. Повышая уровень нагрузки, в зависимости от физической подготовки, преподаватель может регулировать ее степень и тем самым вызывать положительные эмоции обучаемых вследствие достижения ими новых положительных спортивных результатов.

Особенность применения физических упражнений в рамках элективного курса состоит в выборе места и условий проведения занятий. В частности, в

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

зимний период необходимо проводить беговые занятия на свежем воздухе для повышения сопротивляемости организма заболеваниям и общего закаливания. [2] В то же время проведение атлетической гимнастики в зимнее время рекомендуется в теплых и оборудованных для занятий залах, а с наступлением теплого периода времени года необходимо максимально реализовывать спортивные программы на свежем воздухе. При этом нужно учитывать, что занятия физической беговой или гимнастической направленностью, на свежем воздухе требуют применения удобной, практичной и спортивной формы и обуви, при которых будет максимально снижен риск травмирования студентов, перегрева или дискомфорта. [3]

Правильно разработанный комплекс разминочных упражнений, предусматривающих разогрев мышц, разминку суставов и планомерное увеличение нагрузки на мышцы, позволяет исключить возможность спортивных травм при беге или атлетической гимнастике. Вместе с тем адаптивный курс позволит вовлечь учащихся в занятия, направленные на повышение двигательной активности, в рамках учебной дисциплины по физической культуре.

Библиографический список:

1. Мартыненко В.С. Методика развития общей выносливости у студентов вузов средствами легкоатлетического бега: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04/ Мартыненко В.С. – Волгоград, - 2009. – 25 с.
2. Кортава Ж.Г., Федякин А.А., Васильковская Ю.А., Заплатина Н.Ю. Повышение двигательной активности студентов в процессе прохождения элективных дисциплин по физической культуре и спорту // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. - №1 (155).
3. Кувалдина Е.В., Особенности воздействия регламентированных занятий физической культурой на организм студентов/ Е.В. Кувалдина // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - №6 (124). – С. 104 - 106.

Оригинальность 94%