

УДК 796

**АКТУАЛЬНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

П.С. Мельник – 26 эо, 1 курс, ФПУ

Научный руководитель: преподаватель Е.А. Тетерук

БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь

Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двуединой позиции – как лично значимая и как общественно необходимая.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

К субъективным факторам относятся: понимание личностной значимости занятий, понимание значимости занятий для коллектива, духовное обогащение, развитие познавательных способностей [1, 2].

Если мотивы сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

После определения цели подбираются направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение трудового дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Потребность в двигательной активности – генетически обусловлена. Ее объем зависит от особенностей возрастного периода.

Рекомендуется следующий недельный объем занятий физической культурой для людей разного возраста. Дошкольники – 21–28 часов, школьники – 14–21 час, студенты вузов – 10–14 часов, лицам старшего возраста – 6–10 часов, пожилые люди – 4–6 часов [3].

Выбор количества занятий в неделю зависит в значительной степени от цели самостоятельных занятий. Для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься два раза в неделю. Для его повышения – три раза, а для достижения заметных спортивных результатов – 4–5 раз в неделю.

Формирование мотивов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, происходит под воздействием агитации по улучшению физического здоровья. В учреждениях высшего образования эту задачу призваны решать содержание учебной программы по физической культуре, хорошая организация практических занятий, массовые оздоровительно-спортивные мероприятия. Когда сформулирована цель по улучшению физической подготовки, определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся [4]. Можно выделить несколько направленностей:

1) Гигиеническая направленность предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;

2) Оздоровительно-восстановительная направленность предусматривает использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул в целях после рабочего восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения;

3) Обще-подготовительная направленность обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода на уровне требований и норм какой-либо системы тестов;

4) Спортивная направленность имеет целью повышение спортивного мастерства занимающихся, участие в спортивных соревнованиях, достижение возможно высоких спортивных результатов;

5) Профессионально-прикладная направленность предусматривает использование средств физической культуры и спорта в системе научной организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности с учетом особенностей получаемой специальности;

6) Лечебная направленность заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

Список использованной литературы

1. Физическая культура студентов специальной медицинской группы / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрищенко, Г.Б. Глазкова. М.: – 2020. – 355 с.

2. Файловый архив студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/1971031/page:14>

3. Роль самостоятельных занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы / Эдер В.Д., Иванов И.В. М.: – 2017. – 37 с.

4. Актуальность физического воспитания студентов специальной медицинской группы / Е.Г. Ермакова. Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – №12-1(39). – 2019. – С. 90–92.

УДК 796:37

К ВОПРОСУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

В.А. Свидуневич – 18 пп, 1 курс, АМФ

Научный руководитель: канд. биол. наук, доцент С.М. Смольский
БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь

Дзюдо – это вид спорта, требующий больших физических и умственных усилий, поэтому психологическая подготовка дзюдоиста в значительной степени определяет, каких результатов он сможет достичь.

Эмоциональное состояние дзюдоистов (чувство спокойствия/нервозности, концентрации/напряжения и тревоги) зависит от многих факторов. В дзюдо практикуются повторяющиеся трени-