

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В ЗДОРОВЬЕ

*Голубицкая Алеся Александровна, экономический факультет, 3 курс,
Белорусский государственный университет,
Республика Беларусь, г. Минск*

*Научный руководитель: Молчан М. А., старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта БГУ*

В статье представлено мнение по организации занятий по дисциплине «Физическая культура» и предложения для улучшения учебного процесса и повышения мотивации студентов к посещению занятий по физической культуре.

In this article I express my point of view on the organization of classes in the discipline "Physical culture". What changes, in my opinion, can be made to improve the educational process and motivate students to attend physical education classes.

Ключевые слова: физическая культура; аспект; современные оздоровительные системы; учебный процесс; активность.

Keyword: physical culture; aspect, modern health systems; educational process; activity.

Введение. В век высоких технологий молодежь ставит в приоритет умственное и финансовое развитие, забывая, к сожалению, о своем физическом здоровье. Чередование занятий умственного труда с физическими упражнениями обеспечивает более быстрое восстановление работоспособности. Это особенно важно для студентов, имеющих отклонения в здоровье, у которых наблюдается повышенная утомляемость организма, под воздействием различных заболеваний. Быстрый ритм современной жизни и стремительное развитие информационных технологий требуют от нас эмоциональной и психологической устойчивости. Современный образ жизни – это компьютерные технологии, это механизация труда, использование личного транспорта. Все это облегчает нашу жизнь, но и приводит к снижению двигательной активности.

Движение – естественная потребность человека. Занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на все системы организма человека, опорно-двигательный аппарат, стимулируют умственную деятельность, повышают работоспособность, снимают психологическое напряжение, улучшают настроение, аппетит. Двигательная активность является одной из основных составляющих здорового образа жизни. Низкий уровень физической активности у студентов, имеющих отклонения в здоровье, может привести к обострению их хронических заболеваний или к приобретению новых. Поэтому профилактика сохранения и укрепление здоровья студентов во время учебы яв-

ляется основными задачами предмета физическая культура. Таким образом, данные доводы определяют актуальность статьи.

При написании статьи автор преследовал следующую **цель** – рассмотреть организационные аспекты занятий по физической культуре.

В качестве задач выступают:

1. Провести анализ организационных аспектов учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».
2. Дать практические рекомендации по внедрению в учебный процесс современных оздоровительных систем для мотивации студентов к занятиям.

Были применены такие методы исследования как анализ данных, синтез информации, описание, обобщение информации. Практический материал мы почерпнули из опыта занятий физической культурой на экономическом факультете Белорусского государственного университета.

Результаты исследования. В университете дисциплина «Физическая культура» является обязательной в течение 3–4 лет. Подготовка студентов к будущей профессиональной деятельности включает не только приобретение профилирующих знаний по выбранной специальности, но и требует определенной физической подготовленности, которая обеспечивает высокую производительность труда (учебы). В настоящее время двигательная активность со студентами, имеющими отклонения в здоровье, в университете организована следующим образом:

- проводятся занятия со студентами, относящимися к специальному учебному отделению (СУО);
- часть студентов, относенные к СУО, занимаются лечебной физической культурой (ЛФК) при поликлинике;
- проводятся занятия со студентами, относящимися к подготовительному учебному отделению студенты (ПУО).

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры не оспорим. Почему же тогда есть студенты, которые пропускают занятия по физическому воспитанию, если это имеет столько положительных сторон? Есть мнение, что мешают некоторые аспекты в организации занятий по физическому воспитанию: со стороны студента и со стороны организаторов учебного процесса.

1. Со стороны студента:

- неумение организовать свой рабочий день;
- прокрастинация (склонность откладывать важные дела на потом без видимых причин).

Многие студенты начинают работать с первого курса. Это хорошо для приобретения знаний и повышения своего профессионального уровня, как будущего специалиста. Но нельзя объять необъятное, следует четко расставить приоритеты. Работа не должна мешать учебному процессу и навредить здоровью. Увлекаясь работой, мы порой забываем об учебе и собственном здоровье. Накопившаяся усталость обостряет уже имеющиеся заболевания и способствует приобретению новых. В большинстве случаев усталость и порождает лень заниматься физкультурой самостоятельно. Студент, перегруженный работой и

учебой, не имеет сил и времени заняться любимой двигательной активностью. Желание отложить на завтра, на послезавтра и, в конце концов, точно начать заниматься с понедельника – кого не посещали такие мысли?

Чтобы такие мысли посещали нас как можно реже дисциплина «Физическая культура», должна быть обязательной независимо от выбранной специальности, так как в первую очередь это помогает формированию самодисциплины. Многие сталкиваются с тем, что они не могут заставить себя заниматься самостоятельно. Регулярная физическая активность в рамках обязательной дисциплины «Физическая культура» может стать отправной точкой для формирования привычки занятий любимой двигательной активностью.

2. Со стороны организаторов учебного процесса:

- неудобное учебное расписание;
- потеря интереса к двигательной активности.

Конечно, трудно не согласиться, что расписание имеет определенное значение в посещении занятий и хотелось бы, что бы в организации учебного процесса этот аспект был бы учтен. С одной стороны, физическая активность по утрам дает энергию на весь день, с другой стороны очень трудно заставить себя проснуться рано утром, поэтому наиболее логично, как мне кажется, назначать студентам занятие по физической культуре в 9:30, особенно хорошо, если это будет первая пара в этот учебный день. Второй вариант: занятия ставить последней парой учебного дня. Оптимальное количество практических занятий, я бы определила, как 2 раза в неделю, тем более это указано в научной литературе в качестве оптимального двигательного режима. Такое количество, как мне кажется, позволяет поддерживать физическое состояние студентов, имеющих отклонения в здоровье, при необходимом интервале отдыха между занятиями. Идеальными днями для занятий по физической культуре, я считаю, учебные дни (кроме субботы) с интервалом в один день, например, вторник – четверг или понедельник – среда. Среди недели это наиболее загруженные учебные дни, в которые необходимо снять стресс и напряженность, и получить энергию для завершения учебной недели.

Современный подход к занятиям физической культурой помогает студентам укрепить здоровье. При этом нужно помнить о том, что чрезмерные нагрузки и неправильно подобранные методики могут привести к обратному эффекту. В последнее время по дисциплине «Физическая культура» предлагается к изучению теоретический материал. По моему мнению, это хорошо. Исходя из приобретенных теоретических знаний, студентам легче ориентироваться в подборе индивидуальной нагрузки с учетом показаний противопоказаний – это гораздо расширит диапазон в выборе физической активности.

Знание теоретических основ по любой дисциплине – залог успеха в ее освоении. На мой взгляд, современные оздоровительные методики, внедренные в учебный процесс, являются эффективным средством привлечения молодежи к двигательной активности. Калланетика, оздоровительная аэробика, пилатес, шейпинг, стретчинг, фитнес-йога, силовые классы, оздоровительное плавание, дыхательные практики, занятия в тренажерном зале и другие современные методики входят в круг интересов современного молодого человека.

Почему некоторые студенты дополнительно занимаются в фитнес-клубах? Термин «фитнес» у молодежи ассоциируется с понятием оздоровительная физическая культура. По сути, очень похоже, тем более, что клубы предлагают широкий выбор современных оздоровительных методик для желающих с разным уровнем физической подготовленности. Но фитнес-клуб не предлагает теоретических знаний по выбранной двигательной активности, поэтому их отсутствие может навредить лицам, имеющим отклонения в здоровье. Индивидуальный тренер не всем по карману.

Почему некоторые студенты теряют интерес к занятиям? Мне кажется, что для повышения интереса и мотивации студента занятия можно организовать немного по-другому. Студенты, имеющие отклонения в здоровье, – это не спортсмены. Обучаясь в университете, мы должны приобрести знания, умения и навыки, способствующие укреплению здоровья. И научиться применять их рационально без вреда для здоровья в самостоятельной взрослой жизни, занимаясь в фитнес-клубах или самостоятельно.

Современные оздоровительные методики увеличивают интерес студентов к занятиям особенно на первом курсе, так как многие не имели понятия о них или возможностей заниматься в школе. Поэтому если бы я могла, то учебный процесс построила следующим образом:

- Изучение теории по современным оздоровительным системам проводилось бы параллельно с практикой на первом курсе. Это дает возможность студенту определить не только любимую двигательную активность, но и подобрать методики с учетом отклонений в здоровье. Практика и теория составляют сумму знаний по физической культуре, позволяющих творчески подходить к учебному процессу, ориентироваться в современных методиках и грамотно определять параметры нагрузки. Знания теории – вот чем отличается занятие по дисциплине «Физическая культура» от занятий в фитнес-клубе.

- На 2–4 курсах хочется иметь возможность выбора двигательной активности, чтобы совершенствовать свои умения и навыки.

- Студенты, с отклонениями в здоровье, имеют разный уровень физической подготовленности и физического развития. Хотелось бы иметь возможность заниматься в группах соответствующего уровня (начального/базового, среднего или высокого/ продвинутого уровня).

- Возможность поменять вид активности в новом семестре (потеря интереса к определенному виду двигательной активности, возможность заниматься разными направлениями и др.).

Такой подход в организации учебного процесса, на наш взгляд, будет соответствовать современным потребностям молодежи в организации их учебного процесса и, несомненно, повысит мотивацию к занятиям физической культурой.

Выводы. В статье был проведен анализ организационных аспектов учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» и выявлены причины, снижающие интерес молодежи к ней. Высказано мнение по организации занятий для повышения мотивации студентов к их посещению.

Занятия по физической культуре в специальных медицинских группах ориентированы на оздоровление организма, формирование теоретических зна-

ний, способствующих поддержанию и ведению здорового образа жизни студентом. Занимаясь физкультурой, мы не просто занимаемся собой, мы занимаемся своим здоровьем, мы занимаемся своим будущим. Профилактика заболеваний посредством двигательной активности, является одним из основных немедикаментозных мероприятий. Обладая достаточными знаниями и умениями в организации любимой двигательной активности, мы сможем организовать досуг с пользой для здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва ; Берлин: Директ – Медиа, 2019. – 178 с.