

УДК 378.17

## О САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ В ТИ (Ф) СВФУ В ПРЕДДВЕРИИ ВНЕДРЕНИЯ В ВУЗАХ ВФСК «ГТО»

Прокопенко Л.А.

*Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета  
им. М.К. Аммосова, Нерюнгри, e-mail: larisana4@mail.ru*

В статье указывается, что для поддержания хорошей физической подготовленности студентов важно заниматься физическими упражнениями не только в период учебных занятий, но и в свободное время. Рассматривается отношение студентов вуза к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом в свободное время. Исследование показало низкий интерес у большинства студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Особенно это выражено в ответах на вопросы о занятиях «во время сессии и каникул», а также «в утренние часы». В этой связи нами начата разработка программ повышения физической подготовленности студентов в преддверии внедрения в вузах физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В данной статье предлагается программа для подготовки к выполнению норматива «прыжок в длину с места».

**Ключевые слова:** физическая активность, самостоятельные занятия физическими упражнениями, студенты вуза, внедрение физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

## ABOUT THE SELF-STUDY BY PHYSICAL ACTIVITIES OF STUDENTS IN TI (B) NEFU IN ANTICIPATION OF THE INTRODUCTION THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» IN UNIVERSITIES

Prokopenko L.A.

*Technical institute (branch) of North-Eastern Federal university, Neryungri, e-mail: larisana4@mail.ru*

The article states that to maintain a good physical readiness of students, it is important to engage in physical exercises not only during study time but also in their free time. The attitude of students to self-study by physical culture and sports in free time. The study revealed the low interest of the majority of students to self-study by physical exercises. This is especially expressed in the answers to the questions about training «during the session and vacations» and «in the morning». In this regard, we have begun to develop programs to enhance physical readiness of students ahead of the introduction in universities of physical culture and sports complex «Ready for labor and defense». In this article offers the program to prepare for the realization of the standard «the long jump from the place».

**Keywords:** physical activity, the self-study by physical exercise, students of the University, the introduction of physical culture and sports complex «Ready for labor and defense»

Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой в вузе, решающее значение также имеют самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в свободное время. В этой связи необходимо говорить о повышении физической активности студентов в современных сложных условиях их жизни.

Физическая активность – важнейший фактор взаимодействия организма человека с окружающей средой и повышения его устойчивости к физической деятельности и умственному напряжению, отдельным заболеваниям и вредным действиям окружающей среды. Если мышцы бездействуют – ухудшается их питание, уменьшается объём и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми. Ограничения в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека [2].

Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:

- физическое и психическое здоровье;
- поддержание физиологических резервов организма на соответствующем уровне;
- подвижность суставов, прочность и эластичность связочного аппарата;
- оптимальную физическую и умственную работоспособность;
- устойчивость к стрессам;
- ровное, хорошее настроение [1].

Благодаря хорошей физической активности укрепляется организм занимающихся, что сказывается на хорошей работоспособности и жизнедеятельности организма в целом. И это важно поддерживать не только в период учебной деятельности, благодаря организованным занятиям физической культурой и спортом, но и в свободное время при самостоятельных занятиях и занятиях в спортивных секциях.

**Цель исследования** – изучить отношение студентов к самостоятельным занятиям

физическими упражнениями в свободное время.

### Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие студенты 1-3 курсов дневного отделения, обучающиеся в ТИ (Ф) СВФУ и занимающиеся в группах общефизической подготовки. Всего 106 человек. Исследование проводилось путем анкетирования в ноябре-декабре 2015 года.

### Результаты исследования и их обсуждение

Для определения самостоятельных занятий физической культурой и спортом в различные периоды свободного времени, мы попросили студентов ответить на несколько вопросов. Полученные результаты представлены в табл. 1.

Из полученных данных можно видеть, что положительные ответы по всем вопросам о самостоятельных занятиях физическими упражнениями у большинства опрошенных студентов, встречаются значительно реже, по сравнению с отрицательными ответами. Особенно это выражено в ответах «во время сессии и каникул», а также «в утренние часы». Лишь во внеучебное время многие студенты проявляют активность, посещая спортивные секции и факультативы. Полагаем, что такое распределение активности студентов связано с возможностью заниматься спортом в организованных

институтом формах физической активности. Так, на базе института у студентов есть возможность самостоятельно заниматься в тренажерном зале, играть в волейбол, настольный теннис, футбол, заниматься бегом и другими легкоатлетическими упражнениями на стадионе «Богатырь», лыжными гонками на лыжной базе «Снеговик».

Самостоятельной организации студентов в период сессии и каникул явно не достаточно. Утренняя зарядка многими студентами просто игнорируется и не является повседневной привычкой. Такое положение дел нацеливает активизировать работу педагогического коллектива на повышение роли самостоятельных занятий физическими упражнениями. Это тем более важно в период внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», когда необходимо выполнение высоких требований нормативов на быстроту, ловкость, выносливость, гибкость, силу. Поддержать свою высокую физическую подготовленность возможно только при регулярных занятиях.

В связи с этим совместно с активным составом студентов мы приступили к разработке программ самостоятельных занятий студентов по выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Так, например, для повышения результатов в прыжках в длину с места нами предлагается следующая программа (табл. 2).

Таблица 1

Занятость студентов физической культурой и спортом в свободное время

Вопросы	Ответы, %		
	Да	Нет	Лишь иногда
Занимаешься ли ты спортом во внеучебное время?	42	7	51
Занимаешься ли физкультурой и спортом во время сессии?	24	72	4
Занимаешься ли физкультурой и спортом во время каникул?	26	56	18
Делаешь ли ты утром зарядку?	7	58	35

Таблица 2

Программа для повышения результатов в прыжках в длину с места

Упражнения	Недели занятий											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Подъемы на носках	8x2	10x2	12x2	12x2	14x2	16x2	16x2	18x2	18x2	20x2	20x2	22x2
2. Прыжки на носках	8x2	10x2	12x2	14x2	14x2	15x2	16x2	16x2	18x2	18x2	20x2	22x2
3. Степ-апы	8x2	10x2	12x2	14x2	14x2	15x2	16x2	16x2	18x2	18x2	20x2	20x2
4. Прыжки вверх из упора присев	10x1	10x2	12x2	12x2	14x2	15x2	16x2	16x2	18x2	18x2	20x2	22x2
Всего:	58	80	96	104	112	122	128	132	144	148	160	172

К программе прилагаются методические указания.

«8x2», «20x2» и т.п. – это дозировка упражнений. Дозировка упражнений указывается в количестве повторений упражнения и в количестве подходов. Так, дозировка «8x2» означает, что необходимо в одном подходе выполнить упражнение 8 раз, всего 2 подхода.

Комплекс нужно выполнять до 5 раз в неделю. Первым делом необходимо разогреть мышцы ног. Для этого подойдут прыжки со скакалкой, бег, бег на месте, разминка идет в течение нескольких минут.

Далее упражнения выполняются по схеме:

#### 1. Подъемы на носках

ИП: Становимся так, чтобы пятки не дотрагивались до пола, для этого подойдет лестница, толстая книга (не меньше 10 см). Поднимаемся на одной ноге максимально высоко, используя только икры, потом на другой ноге. Главное в этом упражнении – это не сгибать ноги в колене для того, чтобы нагрузка максимально шла на икры. Отдыхаем между подходами 20-30 секунд.

#### 2. Прыжки на носках

ИП: Стоя на прямых ногах, делаем выпрыгивания, задействуем только икры. Каждый прыжок должен составлять 1-3 см, а скорость выполнения упражнения – максимально быстрой. Пятки не должны касаться пола.

#### 3. Степ-апы

ИП: Ставим одну ногу на возвышение (скамейка, стул) и отталкиваемся опорной

ногой вверх. В воздухе меняем ногу и делаем тоже самое другой ногой. Отдыхаем 1-2 минуты между подходами.

#### 4. Прыжки вверх из упора присев

ИП: Упор присев, ноги на ширине плеч. Прыгаем вверх максимально высоко. Затем, опускаемся в упор присев и вновь прыгаем вверх. Время, которое вы проводите на земле, должно составлять доли секунд. Перерыв между подходами 1-2 мин.

Такие методички мы готовим в виде памяток и выдаем каждому студенту.

### Выводы

Таким образом, мы можем сделать вывод, что студенты в настоящее время не осознают всю важность физической активности в свободное время, а вместе с этим ее влияние как на здоровье, так и на самочувствие в целом. Только благодаря регулярным занятиям, как в учебное, так и свободное время возможно поддерживать высокий уровень физической подготовленности и подготовиться к выполнению норм ВФСК «ГТО». В этих целях мы приступили к разработке памяток для студентов, помогающих им самостоятельно заниматься физическими упражнениями в свободное время и готовиться к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

### Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. [http://www.bsu.ru/content/page/1415/hecadem/wainer\\_en/p1.php.htm](http://www.bsu.ru/content/page/1415/hecadem/wainer_en/p1.php.htm)
2. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Провещение, 1993.