

Кочура Антон Сергеевич,

преподаватель физической культуры,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

Кузнецов Илья Валериевич

студент,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ В КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ

В данной статье рассмотрены проблемы влияния занятий физическими упражнениями на организм человека. После напряжённого учебного года у студентов накапливается нервно-психическая усталость. Если её не снять в период каникул, то в новом учебном году работоспособность студентов будет снижена. Поэтому важнейшая задача использования физической культуры заключается в том, чтобы путем оптимизации студенческой жизни снять накопившееся утомление, укрепить здоровье и повысить общую работоспособность.

Ключевые слова: стресс, спорт, нагрузка, отдых.

Данная проблема актуальна в настоящее время как никогда. С развитием информационных технологий, робототехники, различных приложений и приспособлений, способных облегчить нашу жизнь, современный человек начал уделять спорту всё меньше и меньше времени.

Спорт является одним из важнейших аспектов становления и развития личности в XX-ом веке. Благодаря этой дисциплине в высших учебных заведениях у студентов есть возможность проявить себя в том или ином виде спорта. Кроме того, занятия спортом укрепляют организм не только физически, но и психически. Человек становится психически устойчив к различным ситуациям, что для студента очень важно. Повседневная учебная работа, зачетные и экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой, учебные и производственные практики, – всё это требует от студентов не только усердия, внимательности, но и хорошего здоровья, хорошей психофизической подготовленности.

Методы:

1) наилучшим вариантом решения этой проблемы будет отдых в оздоровительно-спортивных лагерях. В них имеется полная возможность комплексного использования всех средств физического воспитания (физические упражнения, соблюдение режимов сна, питания, труда и отдыха, закаливание организма с помощью естественных сил природы). Все это обеспечивает достаточный восстановительно-оздоровительный эффект;

2) студенты, не выезжающие в такие лагеря, получают от преподавателей вуза рекомендации или задания по построению режима жизни на период каникулярного времени по самостоятельному использованию средств, методов и форм физкультурных занятий.

Большой проблемой является нежелание студентов посещать занятия по физической культуре, так как они считают, что эти занятия не принесут им никакой пользы. Многие недовольны тем, что не могут самостоятельно выбирать вид спорта на занятии; тем, что не учитываются их интересы. Большинство отказывается от занятий из-за лени или усталости (отчасти это обоснованно, так как очень тяжело настроиться на спорт после большого количества ежедневных пар).

Вся физкультурно-спортивная работа в вузе построена на определенном сочетании государственных (обязательных) и самодеятельных (добровольных) начал. Однако государственные методы не учитывают индивидуальные способности и интересы студента. Многие нормативы не под силу некоторым студентам, поэтому необходимо иметь альтернативные варианты подобных упражнений.

Мы считаем, что для успешного решения этой проблемы необходимо учесть несколько аспектов:

1) без формирования мотивации не стоит ожидать положительного отношения людей к спорту (необходимо проводить всевозможные мероприятия по повышению заинтересованности студентов);

2) необходим индивидуальный подход к каждому человеку. Стоит учитывать интересы и желания занимающихся, только так можно повысить эффективность и посещаемость занятий;

3) очень важный аспект – составление графика. В те дни, когда проводятся занятия по физкультуре, рекомендуется сократить количество часов по другим предметам для сохранения энергии у студентов.

Жизнь студента полна различных событий и мероприятий. Из-за этого большая часть студентов не успевает следить за своим здоровьем. Независимо от умственной нагрузки, студент должен уделять время спорту. Если нет возможности уделять много времени спорту, то можно использовать «попутные» тренировки. Например, вместо поездки на метро можно выбрать прогулку пешком или на велосипеде.

Зарядка – одна из самых распространенных форм физической культуры. Она обычно проводится утром и оказывает значительное влияние на организм человека:

- 1) тонизирует организм;
- 2) активизируются основные процессы жизнедеятельности (дыхание, кровообращение, и др.);
- 3) организм переходит из состояния покоя к рабочему состоянию;
- 4) повышается работоспособность;
- 5) зарядка, которая проводится систематически, хорошо укрепляет здоровье, а так же вызывает привычку заниматься упражнениями.

В целом следует учесть, что занятия физическими упражнениями целесообразны в любое время дня с учетом интенсивности, объема и характера используемых упражнений, текущего состояния организма и взаимодействия влияния этих факторов на учебно-трудовую деятельность студентов. «Дробное» использование физических упражнений в режиме дня не менее эффективно, чем проведение их в один прием. В занятиях необходимо стремиться к тому,

чтобы вовлечь в движение все основные группы мышц до появления ощущения их приятной нагрузки [1].

Выходной, свободный от учебных занятий день должен быть в большей мере насыщен оздоровительно-физкультурными занятиями и спортивными мероприятиями, чем другие дни. Особенно полезны загородные прогулки, однодневные походы и другие индивидуальные и коллективные мероприятия, организуемые на свежем воздухе, за городом [1].

Вывод.

В современном мире спорт и физическая культура отходят на второй план. Однако, занятия спортом играют главную роль не только в повышении физических и психических показателей, но и повышает веру в себя, укрепляет иммунитет. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Для того, чтобы отношение к спорту было положительным, здоровье студентов находилось на высоком уровне, нужна активная поддержка не только со стороны государства, но и со стороны образовательных учреждений.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Черноусов О.Г. *Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие*, 2002. <https://studfiles.net/preview/1485333/page:3/>