

УДК 796.011.3

Организация самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов высших учебных заведений

Михайлов Андрей Сергеевич¹, кандидат педагогических наук, доцент

Рыскалкина Любовь Владимировна², кандидат педагогических наук

Кочурова Людмила Александровна², кандидат педагогических наук, доцент

Степанова Ольга Анатольевна²

¹*Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России, г. Пермь*

²*Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова,*

г. Ульяновск

Аннотация. В настоящее время среди обучающихся высших учебных заведений актуализируется вопрос организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Данная необходимость вызвана тем, что количество часов практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» сокращено с ведением федерального государственного стандарта нового поколения (ФГОС 3++). Несомненно, всё это является предпосылкой того, что обучающиеся должны самостоятельно организовывать свою физкультурно-спортивную деятельность, чтобы исключить пробелы в освоении дисциплины и успешно выполнить контрольные нормативы согласно учебному плану. В статье представлено исследование по разработке индивидуальных планов самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью обучающихся высших учебных заведений. Полученные данные позволят преподавателям вузов модифицировать образовательный процесс с учетом отстающих физических качеств, выявленных в процессе обучения и выполнения контрольных нормативов.

Ключевые слова: индивидуальный план, образовательный процесс, самостоятельные занятия, студенты, физкультурно-спортивная деятельность.

Organization of independent physical culture and sports activities of students' higher educational institutions

Mikhailov Andrey Sergeevich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Ryskalkina Lyubov Vladimirovna², candidate of pedagogical sciences

Kochurova Lyudmila Aleksandrovna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Stepanova Olga Anatolyevna²

¹*Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia", Perm, Russia*

²*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov", Ulyanovsk*

Abstract. Currently, among students of higher educational institutions, the issue of organizing and conducting independent physical education and sports is being updated. This need is caused by the fact that the number of hours of practical training in the discipline "Physical Culture and Sport" has been reduced with the maintenance of the new generation federal state standard (FGOS 3++). Undoubtedly, all this is a prerequisite that students should independently organize their physical culture and sports activities in order to eliminate gaps in the development of the discipline and successfully fulfill the control standards according to the curriculum. The article presents a study on the development of individual plans for independent physical culture and sports activities of students of higher educational institutions. The data obtained will allow university teachers to modify the educational process taking into account the lagging physical qualities identified in the learning process and the implementation of control standards.

Keywords: individual plan, educational process, independent studies, students, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время образовательные организации гражданского и ведомственного профиля обучения, согласно указанию Министерства образования Российской Федерации, перешли на федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО 3++). В результате чего произошло уменьшение количества учебных часов на практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» до одного раза в неделю [3]. Все это

явилось предпосылкой того, что студенты в большей степени должны перейти на самостоятельный режим обучения по вышеуказанной дисциплине, что является серьезным вызовом, как для преподавателей, так и для самих студентов образовательных организаций высшего образования. Вторые в свою очередь не обладают достаточными знаниями, умениями и навыками в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом, что является немаловажным в процессе самостоятельной подготовки [1, 2].

Обобщая вышесказанное, становится актуальным вопрос о разработке индивидуальных планов самостоятельных занятий с целью развития и совершенствования основных физических качеств.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявить наиболее эффективные способы развития физических качеств студентов в процессе самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось на факультете внебюджетного образования Пермского института ФСИН России.

В эксперименте приняли участие студенты 1 курса, обучающиеся по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» и 38.03.01 «Государственное и муниципальное управление», в количестве 38 человек. Для развития основных физических качеств профессорско-преподавательским составом кафедры огневой и физической подготовки Пермского института ФСИН России и профессорско-преподавательским составом факультета физической культуры и спорта Ульяновского государственного педагогического университета имени И.Н. Ульянова были разработаны индивидуальные планы самостоятельных занятий для каждого занимающегося. Модификация данных планов производилась по мере необходимости, по результатам текущего контроля уровня физического развития и физической подготовленности обучаемых в период обучения.

Ниже представлен примерный индивидуальный план самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью, который предполагает развитие основных физических качеств и подготовку занимающихся к выполнению контрольных нормативов (таблица 1).

В ходе самостоятельных занятий необходимо контролировать самочувствие и регулировать интенсивность нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС), а также внешним признакам утомления занимающихся.

В заключительной части занятия в течение 5-7 минут выполняются дыхательные упражнения, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Таблица 1 – Индивидуальный план самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» студента 1 курса на 1-е полугодие 2022-2023 учебного года

№	Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
№ 1	Задача – развитие быстроты (для сдачи контрольного норматива в беге на 100 м.) Основным средством совершенствования спринтерско-беговых движений бега по дистанции является бег с максимальной скоростью. Такой бег выполняется 5-6 раз по 30-40 метров. В тренировке можно чередовать бег в обычных, облегченных (с горки, угол 4-5 град.) и затрудненных (в горку или с сопротивлением) условиях. Повторный метод: - бег прыжками с ноги на ногу с выносом бедра вперед вверх (два повторения по 20 секунд; темп движений средний); - бег на месте сгибая ноги вперед (два повторения по 20 секунд; отдых между повторениями 10 секунд; темп движения максимальный); - бег на месте сгибая ноги назад (два повторения по 5 секунд; отдых между повторениями 10 секунд; темп движения максимальный); - прыжки в длину с места (3 повторения по 30 метров); - выпрыгивания из полного приседа (3 повторения по 30 метров); - выпады (3 повторения по 30 метров). Переменный метод: - бег в равномерном темпе (50 метров) с последующим ускорением (50 метров); - бег на 100 метров с постепенным увеличением скорости (два повторения по 20 метров); Соревновательный метод: - бег с ускорением (3 старта по 15 метров; отдых между повторениями до полного восстановления; темп движения максимальный); - повторный бег 30 м с максимальной интенсивностью (два повторения, максимальный темп выполнения, отдых до полного восстановления).	40 мин.	Повторное выполнение упражнений с около-предельной и предельной скоростью (5-10 сек). Отдых до полного восстановления. Варьирование скорости во время бега по дистанции (бега со средней скоростью – с максимальной скоростью-со средней скоростью). Дистанция 100 метров. Отдых продолжается до полного восстановления. Выполнение упражнений в паре

Продолжение таблицы 1														
№ 2	Задача – развитие скоростной выносливости (для сдачи контрольного норматива в беге на 1000 м.) Переменный метод. Бег на 400 (1000) метров с максимальной скоростью, затем активный отдых – бег трусцой (5 кругов). 2-4 подхода. Постепенно уменьшать время отдыха и увеличивать количество подходов. Равномерный метод. Бег по дистанции 60-80% от своего стандартного темпа, от 5 до 10 км. (постепенно увеличивать длину дистанции). Повторный. Повторный бег на 1000 метров, отдых между подходами – ходьба, время отдыха регулируется по самочувствию (наука «теория и методика физической культуры» указывает на время отдыха» 2-4 минуты). 2-4 подхода. Постепенно уменьшать время отдыха и увеличивать количество повторений											30 мин.	Непрерывное чередование бега со средней и максимальной скоростью с активным отдыхом (бег в равномерном темпе). Прохождение дистанции с равномерной скоростью. Повторное прохождение одинаковых или разных по длине отрезков дистанции с повышенной скоростью с достаточными интервалами отдыха	
№ 3	Задача – развитие собственно-силовых способностей. Для развития силовых способностей предлагается использование предложенной схемы (Таблица №1) Таблица №1											40 мин.	Метод повторных усилий. Упражнения выполняются в одном подходе 6-12 повторений (60-90% от максимально возможного). 3-4 подхода. Отдых 1-2 мин. – до неполного восстановления. Повышение тренировочного эффекта достигается за счет увеличения веса отягощений и объема работы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подобраны таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Выполнять упражнения по 30 сек., одно за другим. Отдых между подходами 3-4 мин.	
	<i>Схема</i>													
	для	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			11
	под	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12			13
	под	5	6	6	7	7	7	8	8	8	9			9
	под	5	5	7	6	6	7	8	7	7	8			8
	под	5	5	7	6	6	7	7	7	7	8			7
	о	6	7	6	6	6	7	7	6	6	7			7
В процессе самостоятельных занятий предлагается использование двух основных упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине (подтягивание). Отдых между подходами от 2 до 4 минут. Одним подходом считается выполнение двух упражнений в одном цикле.														

* Занятие № 1 – понедельник, занятие № 2 – среда, занятие № 3 – пятница. Текущий контроль 1 раз в месяц. Форма одежды спортивная, соответствует погодным условиям и месту проведения занятия.

Примечание: в процессе самостоятельных занятий необходимо уделять особое внимание подготовительной части, которая состоит из общеразвивающих упражнений на месте или в движении, а также ряда специально-подготовительных упражнений согласно виду спорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Необходимость применения оптимальных методов физического воспитания в образовательном процессе студентов является необходимым условием для формирования физического здоровья обучающихся. На сегодняшний день выявлено, что дефицит двигательной активности негативно влияет на центральную нервную систему, что является предпосылкой возникновения стрессовых ситуаций и психических расстройств. Для того, чтобы исправить данную ситуацию, студентам высших учебных заведений, помимо основной образовательной программы, необходимо самостоятельно заниматься физической культурой и спортом в свободное от учебной деятельности время.

Самостоятельные занятия должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студента. Они восполняют дефицит двигательной активности и способствуют более эффективной физической подготовке к выполнению контрольных тестов и нормативов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Михайлов А. С., Семенова А. О. Формирование основ здорового образа жизни курсантов ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VII международной научно-практической конференции, 28 февраля 2018 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург : РГППУ, 2018. С. 327–330.
2. Бочковская В. Л., Горбунов А. Г. Факторы, определяющие необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 6 (136). С. 21–24.
3. Михайлов А. С., Солоницын Р. А., Шарипов А. Н. Формирование профессионально-прикладных умений и навыков в области оздоровительной деятельности обучающихся // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 4 (218). С. 257–262.

REFERENCES

1. Mikhailov A. S. and Semenova A. O (2018), "Formation of the foundations of a healthy lifestyle for cadets of the Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia", *Problems of the development of physical culture and sports in the new millennium*, materials of the VII International Scientific and practical conference, February 28, 2018, Yekaterinburg, Yekaterinburg, RGPPU, pp. 327–330.
2. Bochkovskaya V. L and Gorbunov A. G (2016), "Factors determining the need for the formation of skills for organizing independent physical training among cadets of air defense universities", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (136), pp. 21–24.
3. Mikhailov A. S., Solonitsin R. A. and Sharipov A. N (2023), "Formation of professional and applied skills and abilities in the field of recreational activities of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (218), pp. 257–262.

Информация об авторах:

Михайлов А.С., заместитель начальника кафедры огневой и физической подготовки, starioss@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6485-334X>

Рыскалкина Л.В., доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, e-mail Sportkaf71@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1440-5039>

Кочурова Л.А., доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания, e-mail Sportkaf71@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0751-6723>

Степанова О.А., старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания, e-mail Sportkaf71@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7588-650X>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024