

будет грозить вам сонливостью на весь день. Зарядка по утрам позволит вам правильно и позитивно мыслить в течение всего дня, станет залогом хорошего настроения, поможет с легкостью осуществить все задуманное, и Ваш день непременно будет солнечным, бодрым и успешным!

Список литературы

1. Кузенко В.М. Значение утренней гимнастики и ее задачи [Электронный ресурс] – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-utrenney-gimnastiki-i-ee-zadachi>.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ – ВАЖНОЕ СЛАГАЕМОЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТА К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Яшина Ю.Е., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: bonj.64@mail.ru

Самостоятельные занятия физической культурой считаются обязательной составляющей научной организации труда, восполняют недостаток двигательной активности, содействуют наиболее результативному восстановлению организма после утомления, повышению физической и интеллектуальной работоспособности. Главной задачей самостоятельных занятий является сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и интеллектуальной работоспособности.

Критическим и сложным фактором перенапряжения студентов является экзаменационный период – один из вариантов стрессовой ситуации, протекающей в большинстве случаев в условиях дефицита времени и характеризующейся повышенной ответственностью с элементами неопределенности. Отрицательное воздействие на организм усиливается при суммарном влиянии нескольких факторов риска, когда они воздействуют одновременно и принимают хронический характер[1].

Самостоятельные занятия студентов спортом, туризмом, физической культурой способствуют лучшему восприятию учебного материала, дают возможность увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых молодежи. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня

физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия.

В комплекс повседневной утренней гимнастики следует внести дыхательные упражнения, упражнения для всех групп мышц на гибкость. Повседневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами считается эффективным средством повышения физической тренированности, воспитания воли и закалывания организма.

В перерывах между самостоятельными или учебными занятиями можно выполнять упражнения в течение дня. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10–15 мин через каждые 1–1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности. Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3–5 человек и более. Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1–1,5 ч.

В первую очередь, перед тем как приступать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями следует выяснить состояния своего здоровья, физического развития и определить уровень физической подготовленности.

В целях развития и совершенствования оздоровительной культуры студентам необходимо приобрести знания, умения и навыки для формирования устойчивой мотивации на здоровье, здоровый образ и спортивный стиль жизни. Включение в учебную программу по физической культуре самостоятельных занятий физическими упражнениями позволит увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус[2].

Список литературы

1. Влияние физических нагрузок на учебную деятельность студентов / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Конструктивное обучение в образовательной системе Школа–вуз: проблемы и решения: матер. VII всерос. науч.-практ. конф. (15–20 нояб. 2010 г.) / Куйбышевский филиал ГОУ ВПО «Новосибирский гос. пед. ун-т». – Новосибирск, 2010. – С. 11–14.

2. Физическая культура – неотъемлемая часть формирования культуры здоровья студентов / Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: матер. VIII междунар. науч.-практ. конф. (1 июля 2011 г.) / ФГБОУ ВПО «Ставропольский гос. ун-т». – Ставрополь, 2011. – С. 49–51.