

пление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, улучшение условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах и направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза. Профессиональная деятельность наших студентов подразумевает физическую работу, а значит, такой человек должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем. А добиться всего этого можно, регулярно занимаясь спортом и физической культурой. Значимость физической подготовленности человека, обусловленная на данном этапе развития общества потребностью в эффективной рабочей силе, поднимает уровень моральных качеств студентов, что так необходимо нынешнему обществу. Для того чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, студент должен понять ее роль в своей жизни. И очень хорошо, если он поймет это не совсем поздно, для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни. Вести вообще нормальную здоровую жизнь, которая открывает все новые возможности для реализации именно здоровому человеку. Ведь прогрессивный ритм жизни требует большей активности и подготовленности, избирательному отношению к своему внешнему виду, отношению к вредным привычкам, которые однозначно влияют на этот ритм. А нам как будущим специалистам этого ну никак нельзя!

ПЛАНИРОВАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ СТУДЕНТОВ

Бледных Д.С., Иноземцев Р.А., Юдина Н.М., Мусина С.В.

*Волжский институт строительства и технологий,
филиал ВолгГАСУ, Волжский;
Волжский политехнический институт, филиал ВолгГТУ,
Волжский, e-mail: blednykh-99@mail.ru*

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений. Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается. Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормаль-

ным функционированием всех его органов и систем. Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок (сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом) – один из обязательных факторов здорового режима жизни.

Самостоятельные систематические занятия физической культурой просто необходимы и человек должен знать, что для нормального функционирования организма каждому необходим определенный минимум двигательной активности. Для этого существуют определенные методы подбора комплекса самостоятельных физических упражнений, планирования интенсивности, объема данных упражнений. Использование самостоятельных занятий физической культурой предполагает увеличение объема, интенсивности и общей тренировочной нагрузки по сравнению с прошедшим годом. Например, если первый год самостоятельных тренировок начинается с исходного уровня состояния тренированности, который мы условно обозначаем нулевой отметкой, то заканчиваться он должен на уровне 20–30%. Следующий год пройдет на более высоком уровне и закончится на уровне примерно 60%. Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами и корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Для осуществления управления процессом самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий, а именно постановки целей, задач, связанных непосредственно перед каждым студентом. Целью могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение общего самочувствия, тонуса, корректировка фигуры, повышение уровня физической подготовленности и др. Следующий шаг – это необходимо определить готовность организма к выполнению физических нагрузок, получаемых при занятиях различными по содержанию формами самостоятельных занятий. Оценить свои физические возможности при помощи тестов. Управление самостоятельными занятиями осуществляется при помощи оценки субъективных ощущений и показателей деятельности сердечно – сосудистой системы. Планирование занятий будет состоять из подбора упражнений и последовательности их выполнения, определения количества рациональных повторений, выбора времени для занятий. Регулярность оздоровительной тренировки отличается от спортивной и по частоте, и по продолжительности. Рациональная величина занятий для здоровья – 2 – 3 раза в неделю по 45 – 60 минут каждое в сочетании с ежедневной утренней физической гимнастикой по 10–15 минут. К управлению процессом самостоятельных занятий относится дозирование физической нагрузки, ее интенсивности на занятиях физическими упражнениями. Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если физическая нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явления перенапряжения. Возникает необходимость установить оптимальные индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой-либо системой физических упражнений или видом спорта. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и затем в процессе занятий контролировать изменение его показателей.

Список литературы

1. Иванов Г.И. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. – Режим доступа: sport.pu.ru/t6.htm.

**ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТИВНОМ
ДОСУГЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
Г. ВОЛЖСКОГО**

Боев Я.Н., Назарчук Н.В., Юдина Н.М.

*Волжский институт строительства и технологий, филиал
ВолгГАСУ, Волжский, e-mail: niknazar97@mail.ru*

Согласно Федеральному Государственному Образовательному стандарту высших учебных заведений занятия по физической культуре в ВУЗе проводятся два раза в неделю (4 академических часа), но для физического развития студента три часа занятий физической культуры в неделю не хватает для поддержания физического здоровья и физического развития на возрастном уровне.

В данной работе мы провели анализ спортивной материальной базы г. Волжского и ВУЗов и спортивную занятость студентов во внеурочное время.

Для того чтобы изучить спортивную занятость студентов мы провели исследование – анкетирование среди студентов вузов г. Волжского. (филиал) Московского Энергетического Института, Волжского Политехнического Института, Волжского Гуманитарного Института, Волжского Института Экономики Педагогики и Права и Волжского Института Строительства и Технологий. В данном анкетировании задавались одни из следующих вопросов:

– Какие виды спорта проводятся в вашем ВУЗе на занятиях физической культуры?

– Хватает ли вам урочных занятий для поддержания здоровья и физического развития?

– На каких спортивных комплексах и площадках вы занимаетесь?

– Где вы проводите спортивный досуг вне вуза?

– В каких спортивных комплексах вы занимаетесь?

– Готовы ли вы платить 150–200 р. за один час занятий?

– Готовы ли вы посещать платные спортивные комплексы со скидкой для студентов?

В результате анкетирования выявили ряд проблем связанных, часто даже с невозможностью занятия спортом студентов по некоторым причинам. На вопросы о видах спорта проводимых в ВУЗАХ студенты ответили что занимаются: футболом, баскетболом, легкой атлетикой, атлетической гимнастикой и в некоторых ВУЗАХ плаванием. Так же 80 % из опрошенных студентов, ответили, что им не хватает занятий физической культурой проводимых в ВУЗе для поддержания физического здоровья и развития. Следующий вопрос: где они проводят спортивный досуг вне вуза? Мнение студентов разделилось: 13 % студентов сказали что занимаются спортом в том же вузе, но платно. 18 % ответили что занимаются платно в спортивных комплексах г. Волжского. 32 % сказали что занимаются бесплатными видами спорта (бег, велосипедная езда, роликовые коньки, общеразвивающие упражнения, спортивная ходьба). 37 % опрошенных ответили что желали бы заниматься спортом вне вуза, но не знают где можно найти площадки на которых есть возможность тренироваться бесплатно.

Чтобы более четко решить проблему, мы проанализировали спортивные базы г. Волжского. Мы изучили списки цен на услуги предоставляемые спортивными комплексами чтобы узнать способен ли студент заниматься спортом во внеурочное время в этих комплексах.

Стоимость аренды на одного человека следующая:

В спорткомплексе «Авангард»- занятие в тренажерном зале стоят 190р. Большой теннис 285 р (2 человека). Настольный теннис 77 р (2 человека). Фитнес 190 р.

Хоккейная площадка «СТРОЙГРАД» – 500 р.

ФОК «Русь» – аренда зала 1540 р/ч.

Спортивный зал на стадионе Логинова – 950 р/ч.

Исходя из данных определим стоимость аренды на одного человека-190р. Сделав анализ мы пришли к выводу, что заниматься спортом в спорткомплексах для студента слишком дорого.

В следствии чего мы задали вопрос самим студентам: Хватает ли вам денежных средств на платный спортивный досуг. Мнение студентов разделилось: 22 % ответили да- хватает денег. 30 % ответили что своих денег не хватает, но помогают родители. 48 % ответили, что денежных средств для занятия спортом в платных спортивных комплексах им не хватает.

Последним вопросом анкеты был: как по мнению студентов можно решить данную проблему, студенты решили что, хорошим выходом из ситуации является: снижение цены посещения платных спортивных комплексов для студентов, выдача бесплатных абонементов для посещения спортивных оздоровительных площадок в ВУЗах, реконструкция или постройка новых спортивных площадок на территории ВУЗов, повышение стипендии.

Вывод нашей работы заключается в том, что студенты хотят, но не могут позволить себе внеурочный спортивный досуг, так как для большинства студентов дорого заниматься физическим развитием на различных спортивных объектах. Исходя из проделанной работы мы предлагаем следующее решение проблемы:

– Снижение цен на посещение платных спортивных объектов для студентов.

– Возможность посещений спортивных залов ВУЗов бесплатно.

**САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ**

Боев Я.Н., Назарчук Н.В., Юдина Н.М.

*Волжский институт строительства и технологий,
филиал ВолгГАСУ, Волжский, e-mail: niknazar97@mail.ru*

Физическая культура – вид культуры, специфический результат деятельности, средство и способ физического совершенствования людей и выполнения ими своих социальных обязанностей в обществе. Педагогический процесс ориентирован на механизмы воспитания свободной личности такие, как: всемерное поощрение и развитие практики включения учащегося в ситуации выбора, принятия самостоятельного решения, вариативного обучения и других форм демократизации образовательной системы. При этом исключаются любые методы и средства принуждения. Создавая пространство свободного саморазвития личности, необходимо научить пользоваться свободой как благом.

Известный русский педагог П.Ф. Каптерев говорил: «Педагогический процесс включает в себя две основные черты: систематическую помощь саморазвитию организма и всестороннее усовершенствование личности». По его мнению, главное заключается в том, что процесс саморазвития, который присущ организму, и педагогический процесс, направленный против саморазвития, неизбежно столкнуться и будут искажать становление личности. Саморазвитие, самодетальность и педагогический процесс должны создавать единое целое.