

Литература.

1. Буркова, О.В. Влияние системы Пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис...канд. пед. наук: Л. Д. Буркова; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – Москва: «Радуга», 2008. – 27 с.
2. Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
3. Ковальчук, А.Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей: дис...канд. псих. наук: 19.00.07 / А.Н. Ковальчук; Нижегородский гос. ун-т им. Н.И. Лобачевского. – Нижний Новгород, 2007. – 208 с.
4. Солодков, А.С. Возрастная физиология: учеб. пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2001. – 187 с.
5. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т. Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

УДК 378.147

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Лучинович Л.А.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Самостоятельные занятия физической культурой стали особо актуальными с переводом студентов и профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования на дистанционное обучение в связи с пандемией COVID-19. В результате малоподвижного, сидячего образа жизни, длительной работы за компьютером — привели к существенному снижению привычной двигательной активности, а всё это не лучшим образом сказывается на настроении, самочувствии и здоровье. Сидячий образ жизни опасен для нашего здоровья — врачи полагают, что никак не меньше, чем курение и сигареты. Пребывание дома также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан.

Организация учебного процесса на образовательном портале с использованием ZOOM и MOODLE потребовала пересмотреть учебные программы по всем дисциплинам, в том числе и «Физической культуре». В связи с этим, большая роль была отведена самостоятельным занятиям студентов. Для студентов всех курсов были предложены курсы по организации самостоятельных занятий дома.

О том, как не допустить снижения активности на карантине, как поддержать организм, придать телу тонус, по какому принципу организовать разминку дома и какой набор базовых упражнений использовать, - можно ознакомиться в этой статье.

Основное, что необходимо запомнить — не нужно искать тысячи причин, нужно искать тысячи возможностей. Организовать минимально необходимые тренировки можно даже в небольшой квартире.

Главное — понимать цель занятий — повышение физической активности, а также улучшение настроения, самочувствия и здоровья.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями являются неотъемлемой частью здорового образа жизни студенческой молодёжи и как дополнение к основным занятиям. Благодаря самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом любой человек может поддерживать необходимый уровень здоровья для успешной учёбы и работы. Особенно это необходимо тем, кто ведёт малоподвижный образ жизни, а также, людям, чья работа связана со значительными психическими нагрузками, чреватые возникновением стресса.

Правильно подобранный комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий способствует снятию усталости, приводит организм человека в необходимый тонус и подготовит его к дальнейшей работе или отдыху.

С другой стороны, ценность самостоятельных занятий заключается в том, что для этого не нужно посещать спортзал или фитнес-центр, так как не все могут позволить себе это по причине нехватки времени или финансовых средств.

Начиная заниматься самостоятельно физическими упражнениями и решив включить самостоятельную физическую тренировку в свой режим дня, каждый должен ставить перед собой следующие задачи: сохранение и укрепление здоровья, это основная задача.

Вторая задача, самостоятельных занятий, улучшение физической подготовки. Задача улучшения физической подготовки студентов, основывается в развитии основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости, необходимых, как для труда, так и для построения гармоничных социальных отношений. [1].

Отличное физическое состояние человека, основа хорошей умственной и физической трудоспособности, а значит залог успеха всего общества. Самостоятельные занятия способствуют формированию и развитию двигательных навыков и умений.

В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями происходит получение знаний в области физической культуры, овладение новыми двигательными действиями и совершенствуются ранее приобретённые.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями помогают не только успешно формировать трудоспособность, но и вырабатывать целеустремлённость, силу воли и другие жизненно необходимые качества каждому человеку, а также способствуют дополнительному общению. Занимаясь самостоятельно на спортивных площадках, с друзьями, улучшаются коммуникативные навыки, что особенно актуально для подростков и молодежи.

Самостоятельные занятия также способствуют приобретению теоретических знаний о физической культуре. Прежде чем начать самостоятельно заниматься физическими упражнениями, грамотно и правильно их выполнять, и не допускать ошибок во время занятий, желательно освоить определённый минимум теоретических знаний. Знаний не только по физической культуре, но и по биологии, медицине, физиологии, биомеханике и основам первой медицинской помощи[2].

Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо проводить в хорошо проветренных помещениях. Полезно также выполнять упражнения на открытом воздухе. Для выполнения комплекса упражнений можно выбрать утренние часы перед завтраком или через час после первого приёма пищи. Если свободного времени нет, то упражнения можно выполнять и в перерыве между занятиями и рабочими делами. Это поможет зарядиться энергией, разгрузить мозг путём переключения мысленной активности на двигательную.

С чего начать?

Домашняя разминка (зарядка) должна состоять из базовых упражнений. Количество подходов зависит от физической подготовки человека. Рекомендовано:

- делать по 10-20 повторений одного упражнения по 3 подхода;
- проветрить помещение перед тренировкой;

- включить энергичную музыку;
- отключить все гаджеты.

Начните с комплекса на дыхание. Встаньте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, поднимите руки вверх на вдохе, задержите дыхание на несколько секунд и плавно опустите руки на выдохе. Так вы настроите тело на дальнейшую работу. Не забудьте размять мышцы шеи, плечевого пояса и кистей. Плавные вращения с умеренной амплитудой без спешки и суеты — это важная подготовительная часть. [3]

Студентам, были предложены 8 упражнений, которые можно делать во время занятий и работы на карантине — их можно делать между делом, не отрываясь от работы.

Это «аварийный» комплекс упражнений, многие из которых можно делать, не отвлекаясь от работы на одну-две минуты, а некоторые — и вовсе во время нее.

1. Наклоны головы

Держите спину ровно. Наклоните голову вправо так низко, как сможете, затем верните в исходное положение. Повторите то же самое влево. Наклоните голову вперед так глубоко, как сможете, затем верните в исходное положение. Запрокиньте голову назад как можно дальше, затем верните в исходное положение. Повторите пять раз для каждого направления.

2. Вращение головы

Спину держите ровно. Опустите голову на грудь, затем медленно вращайте через правое плечо, на спину, на левое плечо и снова на грудь. Повторите по пять раз в каждую сторону.

3. Растягивание мышц спины и плеч

Сидя на стуле, выпрямите спину. Прямые руки вытяните перед собой на уровне груди ладонями вперед, сцепите пальцы в замок, голову наклоните вперед. Как можно сильнее тяните руки вперед, после чего возвращайтесь в исходное положение. Повторить десять раз.

4. Растягивание мышц груди

Сидя на стуле, выпрямите спину, прямые руки отведите за спину, пальцы сцепите в замок, ладонями упритесь в сидение стула. Опираясь на ладони, постарайтесь как можно сильнее отвести плечи назад, голову также откиньте назад. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

5. Растяжка спины и поясницы

Сядьте на стул, спину держите прямо, ноги разведите в стороны так широко, как только возможно. Стопы стоят на полу, бедра — параллельно полу. Наклонитесь вперед, обхватив руками щиколотки ног, локти на уровне колен, задержитесь в этом положении. Соедините руки так, чтобы правая ладонь обхватывала локоть левой руки и наоборот. Вернитесь в исходное положение. Повторить 10 раз.

6. Проработка косых мышц спины и живота

Встаньте прямо, правую руку опустите вдоль тела, левую поднимите высоко вверх. Медленно наклоняйте корпус вправо, следя за тем, чтобы руки не меняли положения. Наклоняйтесь так сильно, как вы сможете, затем вернитесь в исходное положение. Повторить пять раз в каждую сторону.

7. Обратная планка для спины, груди и пресса

Встаньте спиной к столу, обопритесь на руки. Вытяните тело таким образом, чтобы оно составляло как можно более прямую линию, упор — на ладони и носки. Стойте так долго, как сможете.

8. Укрепление мышц пресса

Сядьте на стул, отклоните корпус немного назад. Прямые ноги вытяните вперед, поднимите так, чтобы они были параллельно полу. Поочередно сгибайте правую и ле-

вую ногу, подтягивая колено к груди, затем выпрямляя. Повторите по 10 раз для каждой ноги. [4]

Заключение

Самостоятельные занятия физической культурой являются неотъемлемой частью повседневной жизни каждого человека, а их роль и значение достаточно велики в современном обществе.

Самостоятельные занятия, это система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная задачами необходимого для жизнедеятельности человека объема двигательной активности и их содержанием.

Для самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо иметь общее представление о методике и организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, их особенностях, социальных функциях и взаимосвязях с другими явлениями. Являясь неотъемлемым компонентом воспитания в широком смысле слова, самостоятельное физическое воспитание играет существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических образовательно-воспитательных задач, продиктованных потребностями общества в целесообразном воздействии на развитие человека, необходимостью подготовки его к трудовой и другим общественно значимым видам деятельности.

Литература.

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studopedya.ru/1-89605.html>. – Дата доступа: 18.03.2020.
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studbooks.net/1853071/pedagogik-a/osnovy_metodiki_samostoyatelnyh_zanyatiy_fizicheskimi_uprazhneniyami. – Дата доступа: 20.03.2020.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://news.myseldon.com/ru/news/index-/228269324>. – Дата доступа: 22.04.2020.
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goodhouse-ru.turbopages.org/goodhouse.ru/s/health/zdorovye/8-uprazhneniy-kotorye-mozhno-delat-vo-vremya-raboty-na-karantine/>. – Дата доступа: 07.04.2020.

УДК 796:615.825

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, РОЛЬ И МЕСТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Мартынова Е.И.¹, Валько О.В.¹, Тур А.В.²

¹ УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

² УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Если обратиться к учебным планам и программам дисциплин специальности «Физическая культура», являющихся своеобразной моделью содержания знаний, умений и навыков выпускников ВУЗов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических институтов и университетов, то легко будет убедиться в том, что практически все дисциплины, включая дисциплины и медико-биологического, и психолого-педагогических циклов, содержат сведения только о здоровом человеке. Исключением являются две дисциплины: лечебная физическая культура и спортивная меди-