

эффективности занятий. Постоянный самоконтроль и учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный дневник самоконтроля. К процессу управления занятиями относится дозирование физической нагрузки на занятиях. Содержание самостоятельных занятий наиболее распространенными средствами самостоятельных занятий являются следующие системы физических упражнений и виды спорта: ходьба, бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Процесс физического самовоспитания включает: самонаблюдение, личный план (цель), потребности.

Самонаблюдение — универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности.

Цель — формирование физической культуры личности.

Одной из форм самостоятельности является стремление к самосовершенствованию. Это стремление, как отмечал Л.Н. Толстой, уже потому свойственно человеку, что он никогда, если он правдив, не может быть доволен собой. Отсюда формирование потребности в самосовершенствовании должно проходить через развитие самокритичности.

Тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. Следует отметить, что групповая тренировка более эффективна по сравнению с индивидуальной. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов. Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1 – 1,5 ч. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2 – 3 часа после обеда. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочные занятия, как правило, носят комплексный характер, т.е. должны способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Литература.

1. Матвеев, Л.П. *Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991. – 543 с.*

2. *Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/5966627/page:33>. – Дата доступа: 16.05.2024.*

3. *Основы методики самостоятельных занятий [Электронный ресурс]. – <https://www.bsut.by/images/FizicheskoeVospitanieiSport/lectures/23>. – Дата доступа: 16.05.2024.*

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ УО ВГАВМ

Лихачёва А.А., научный руководитель Гичевский А.В.

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

Введение. Физическая культура и воспитание играют огромную роль в жизни каждого человека. В учебных заведениях физическая культура представлена как учебная дисциплина и как важный компонент формирования общей культуры молодого человека.

Существует несколько видов физической культуры и для каждого из них характерна своя теория, организация, задачи, формы, средства и методы, а также связь с другими ее видами. В теории физической культуры разработаны основные формы или виды функционирования физической культуры. К ним относятся: базовая физическая культура, спорт, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная и фоновая физическая культура. Главным средством данных видов физической культуры являются *физические упражнения*, которые в свою очередь приводят к улучшению и развитию как физических, так и моральных качеств.

Базовая физическая культура включает в себя базовое физическое воспитание – педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования и улучшения основных двигательных навыков и умений.

Профессионально– прикладная физическая культура – это вид физической культуры, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их профессиональной деятельности. В связи с этим возникает необходимость к конкретной физической нагрузке.

Оздоровительно– реабилитационная физическая культура предусматривает восстановление человека после переутомления, связанного с физическими и психическими перегрузками.

Фоновая физическая культура – это средства физической культуры, включенные в рамки повседневного быта. К фоновой физической культуре относятся: утренняя гимнастика, пешие прогулки, езда на велосипеде, физические упражнения, выполняемые в течении дня, не связанные с большой нагрузкой. Также, к фоновой физической культуре относится оздоровительно-реактивная физическая культура – это активный туризм, физкультурно-спортивные развлечения, охота.

Одним из главных условий на занятиях физической культурой является контроль и самоконтроль за самочувствием, планирование оптимального объема и интенсивности физической нагрузки.

Цель исследования: анализ и оценка потребности студентов УО ВГАВМ в занятиях физической культурой.

Методы исследования: в рамках данного исследования, среди студентов УО ВГАВМ было проведено анкетирование, в котором приняли участие 31 студент академии с 1-го по 4-ый курс.

Результаты и их обсуждение. По первым базовым вопросам мы можем наблюдать, что большинство опрошенных составляют девушки, учащиеся на 1 курсе (диаграмма 1).

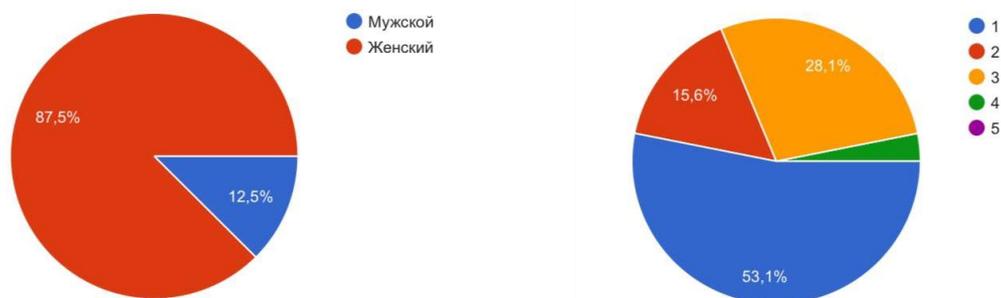


Диаграмма 1 – Половое соотношение и курс

Далее мы можем отметить, что большее количество студентов составляют те, у которых подготовительная группа по физической культуре, что связано с наличием

определенных заболеваний, которые свидетельствуют о том, что для выполнения отдельных видов физических упражнений имеются ограничения. Однако, обращает внимание то, что студентов основной группы здоровья составляет 34,4%. Лишь небольшой процент респондентов – это полностью освобожденные от занятий физической культурой (диаграмма 2).

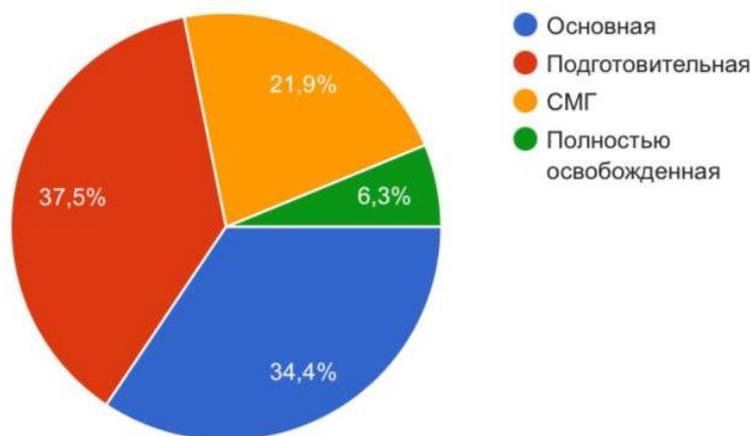


Диаграмма 2 – Группы здоровья

На вопрос о любимом виде спорта и занимаются ли они в спортивных секциях на базе академии, были даны ответы, что большинство студентов предпочитают такие виды спорта, как: волейбол, баскетбол, настольный теннис и конный спорт, это свидетельствует о том, что каждый из них занимался, либо занимается спортом. При посещении спортивных секций, студенты нашей академии улучшают свои физические качества и укрепляют здоровье, также участвуют в различных соревнованиях (диаграмма 3).

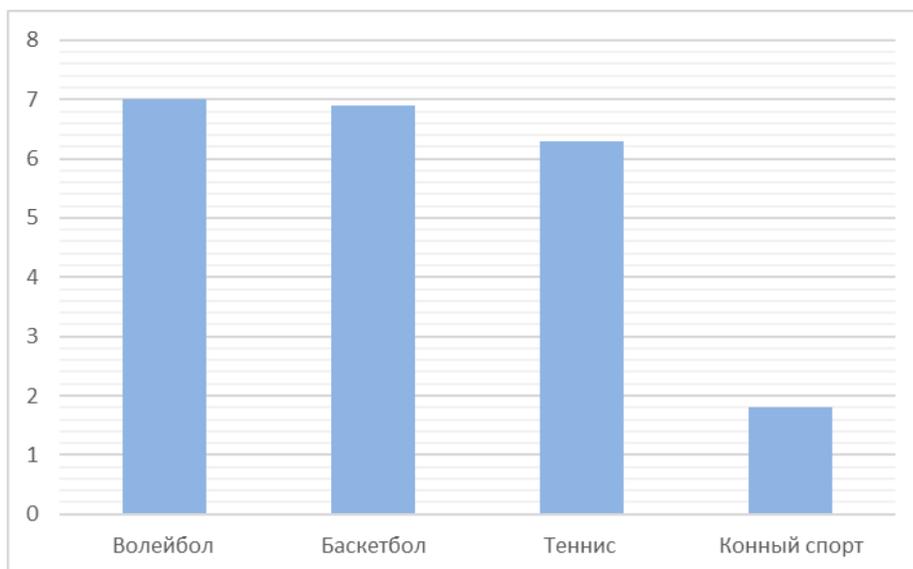


Диаграмма 3 – Любимый вид спорта

Помимо этого, студенты посещают другие секции физкультурной направленности вне академии, а именно: пилатес, йогу, фитнес-залы, 65,6% респондентов занимаются дополнительно другими видами физической активности.

Большинство студентов затрудняются положительно ответить на вопрос «нравятся ли вам занятия физической культурой». Многие склонны отвечать «скорее нет, чем да». Это

можно охарактеризовать тем, что в большинстве случаев дисциплина «физическая культура» стоит в утреннее время 1 парой (для студентов 1 курса), что доставляет определённые неудобства. Необходимо отметить, что самое лучшее время для активных тренировок – время, примерно после 10 часов (диаграмма 5).

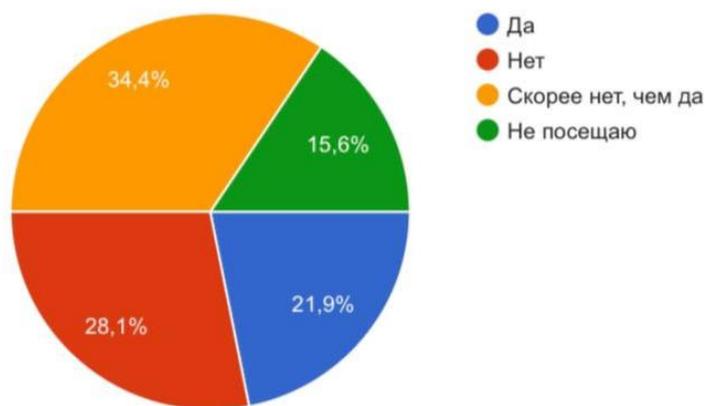


Диаграмма 5 – Положительные эмоции от занятий физической культурой

Однако, на следующей круговой диаграмме мы можем заметить, что 40,6% студентов, которые посещают занятия регулярно, уверены в том, что физическая культура повлияла на их здоровье и физические качества.

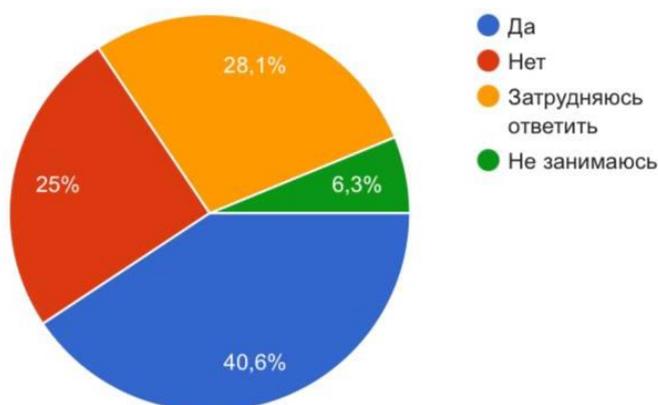


Диаграмма 6 – Влияние на здоровье и физические качества

Последним вопросом анкетирования был «Хотели бы вы, чтобы ввели новое направление в занятия физической культурой в УО ВГАВМ». Большинство студентов хотели бы, чтобы было больше подвижных игр, а также высказались о том, чтобы ввели тайский бокс и велоспорт.

Заключение. Физическая культура является важнейшим составляющим в жизни любого человека, особенно в жизни студентов. Физическая культура и мотивация к формированию здорового образа жизни являются неотъемлемой частью физического воспитания в образовательном пространстве. Данные виды физической культуры, а именно те, которые были рассмотрены в начале, проявляются как социальная сфера деятельности. Это, в свою очередь, является ведущим фактором формирования общей культуры каждого студента и физической культуры, в частности.

У обучающихся есть возможность выбора различных видов спорта и средств физической культуры, чему способствует спортивная база. Академия предоставляет возможность студентам заниматься физической культурой и спортом не только во время занятий, согласно расписанию, но и как форма досуга, направленная на формирование и развитие всесторонне развитой личности.

Литература.

1. *Физическая культура: типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.*

2. *А. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.*

УДК 796.344:378

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО БАДМИНТОНУ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Лобачева А.С., научный руководитель **Щуко В.М.**

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

Введение. Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях состоит из теоретических, практических и контрольных занятий. Одной из главных задач, которая решается в процессе физического воспитания, является развитие физических качеств у студентов.

Спортивный бадминтон — довольно сложная в физическом и тактическом плане игра, которая может улучшить различные физические показатели, способствует сбрасыванию лишнего веса благодаря интенсивной нагрузке.

Появился бадминтон еще до нашей эры в Древнем Китае. Именно там возникла игра, где деревянными ракетками перекидывали между собой волан из куриных перьев. Изначально бадминтон был развлечением знати и особ королевской крови, которые вели игру по разным правилам и на разных площадках. Но в 1887 году были изданы стандартизированные правила игры, и она начала распространяться по миру. В 1967 году появилась Европейская федерация бадминтона. Спустя двадцать лет спортивный бадминтон вошел в программу Олимпиады.

Материалы и методы исследований. В процессе работы были использованы материалы, полученные на практических занятиях по физической культуре в форме факультативных занятий, и данные, размещенные на открытых интернет– ресурсах, на официальных сайтах. Методологическая база исследований состояла из использования методов обобщения, сравнения и анализа.

Результаты исследований. Игра в бадминтон в первую очередь развивает координацию, ведь приходится достаточно быстро перемещаться по площадке и совершать движения различной направленности, которые постоянно меняются. Это позволяет прорабатывать весь комплекс мышц тела в комплексе. При регулярных тренировках происходит и развитие

вестибулярного аппарата. Движения, которые вы будете совершать во время игры, хорошо тонизируют мышцы, особенно бедра, ягодицы, икры и квадрицепсы. При условии активной конкурентной игры, а не просто перекидывании волана с места, немалая нагрузка выпадет и на пресс.

Бадминтон подразумевает множественные прыжки в движении. Поначалу это приведет к одышке (особенно если ранее вы не занимались спортом), но затем можно увидеть, как состояние приходит в норму.