

САМОСОЯТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И САМОВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Шершень М.А., Казимиров Е.П.

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

Одной из форм физического воспитания студенческой молодёжи являются индивидуальные занятия, где самостоятельно студентами используются средства физической культуры, спорта. При планировании индивидуальных занятий по физическому воспитанию, как у студента, так и преподавателя, оказывающего методическую помощь и руководство физическим воспитанием, возникают вопросы конкретно плана организации самостоятельного занятия.

*Физическая культура в высших учебных заведениях – одна из немногих учебных дисциплин, которая может внести существенный вклад в санитарно-профилактическое образование и функциональное совершенствование организма студентов. При этом профилактический контроль и самоконтроль должны стать неотъемлемой частью учебного процесса. **Ключевые слова:** самостоятельное занятие, укрепление здоровья, физическое воспитание.*

SELF-STUDY OF PHYSICAL EDUCATION AND SELF-EDUCATION OF STUDENTS

Shershen M.A., Kazimirov E.P.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*One of the forms of physical education of student youth is individual lessons, where students independently use physical education and sports. When planning individual physical education lessons, both the student and the teacher providing methodological assistance and guidance in physical education have questions specifically about the plan for organizing an independent lesson. Physical education in higher educational institutions is one of the few academic disciplines that can make a significant contribution to sanitary and preventive education and functional improvement of the students' body. At the same time, preventive control and self-control should become an integral part of the educational process. **Keywords:** independent lesson, health promotion, physical education.*

Введение. На данном этапе развития общества значительно возрос интерес к практическому использованию средств физической культуры в укреплении здоровья, умственной и физической работоспособности молодёжи. Это обусловлено, прежде всего, изменениями на рынке труда, связанными с целым рядом факторов научно-технического прогресса. Растущая компьютеризация

общества, усложнение и перегруженность учебных программ приводят к сокращению свободного времени студентов, оказывает отрицательное воздействие на состояние здоровья и физическое развитие студенческой молодёжи.

Для того чтобы повысить уровень здоровья, исключить отрицательное воздействие целого ряда факторов риска, нужно сделать занятие физической культурой повседневной нормой жизни. Укрепление здоровья можно осуществить только при одном условии – сознательном вдумчивом отношении к своему здоровью каждого молодого человека.

Периодичность динамики умственной работоспособности студентов в процессе обучения содержит различные волнообразные, в том числе и максимальные в сессионный период, нагрузки. Это является существенным фактором при подборе средств и методов физической культуры, соответствующих на данный момент деятельности студентов.

Использование самостоятельных занятий не должно быть противопоставлено другим формам организации занятий. Это основано на принципе единства и тесной взаимосвязи самостоятельных занятий и специализированных нагрузок. Естественно, что для студентов-спортсменов подбор средств для индивидуальных самостоятельных занятий связан с более широким кругом задач и требований, чем у студента, не занимающегося конкретным видом спорта.

При планировании индивидуальных самостоятельных занятий спортом для студентов специального медицинского отделения необходимо учитывать знания и возможность проведения личного самоконтроля студентами своего физического и функционального состояния.

Планировать индивидуальные самостоятельные занятия следует с учётом благоприятных периодов, обеспечивающих выраженный эффект повышения работоспособности и снятия утомления. Как, в период благоприятных периодов, обеспечивающих выраженный эффект повышения работоспособности и снятия утомления, так и в период выработки (утренние часы) используются упражнения малой интенсивности, а в вечерние часы предпочтительнее нагрузки большей интенсивности. Физические нагрузки и вспомогательные виды спорта в данном случае могут быть различными – от беговых и координационных упражнений до скоростно-силовых, с высоким уровнем двигательной активности.

Самостоятельные занятия студента должны контролироваться преподавателем в случае занятия профессиональным спортом, повышением спортивных результатов. Нередко студенты выбирают самостоятельные занятия физической культурой для решения узких задач в спортивной подготовке – повышения вестибулярной устойчивости, ловкости, оперативного мышления, решительности и смелости.

Самостоятельные занятия – это направленный процесс подготовки со всеми вытекающими составными компонентами.

Это могут быть занятия, проводимые преподавателем с отстающими, и могут быть занятия с слабо подготовленными студентами, утренняя гимнастика

в режиме физкультурной паузы и минутки, а также вводная гимнастика в режиме учебного дня. Прежде чем приступить к самостоятельным занятиям, студенты должны вооружиться необходимыми теоретическими и практическими навыками. Студенту необходимо определить цели и задачи, Средства и методы, методически правильно осуществить планирование своей индивидуальной тренировки, знать основы самоконтроля.

Общие задачи, которые решаются в процессе самостоятельных занятий студентов средствами физической культуры состоят в следующем:

1. Содействовать укреплению и сохранению здоровья, нормальному физическому развитию и поддержанию высокой работоспособности.

2. Обеспечить в период завершения возрастного формирования организма всестороннее развитие основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости, необходимых для полноценной подготовки к предстоящей трудовой деятельности.

3. В результате самостоятельных занятий студенты должны в совершенстве овладеть основными, жизненно необходимыми двигательными навыками. К ним относятся: прыжки, ходьба, бег, метание, лазание, подтягивание и перенос грузов.

4. Расширять и углублять теоретические знания по физической культуре. Студенту, занимающемуся самостоятельно, нужно научиться использовать средства физической культуры в быту, иметь полное представление о назначении и влиянии физических упражнений, о врачебном контроле и самоконтроле.

Главная задача самостоятельных занятий студентов, отнесенных к специальной медицинской группе – ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития. Студенты специальной медицинской группы должны постоянно поддерживать связь с преподавателем и лечащим врачом.

Студентам, которые занимаются в подготовительной медицинской группе, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия с целью укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовки.

Студенты основной медицинской группы наряду с общими задачами могут стремиться к повышению своего спортивного мастерства.

Студентам всех отделений при планировании и проведении самостоятельных тренировочных занятий надо учитывать, что в период подготовки к сдаче сессии интенсивность и объем нагрузок следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха.

Заключение. Уровень физического здоровья, функционального состояния, умственная и физическая работоспособность студентов имеют тесную связь с физическим воспитанием. На основании чего можно сделать вывод о том, что физическое воспитание воздействует на физический статус посредством активной познавательной деятельности и интереса студентов к уровню своего функционального состояния, физического развития и подготовленности, а

также становится действенным фактором, влияющим на эффективность учебно-профессиональной деятельности.

Таким образом, физическое воспитание как процесс, преобразующий личность, должен быть адекватным и максимально приближенным к основным формам и средствам вузовского образования, сохраняя равновесие и целостность обучения, воспитания и деятельности студента в целом.

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта в современных условиях является одной из приоритетных задач государственной политики в Республике Беларусь.

Литература.

1. Свитин, В. Ф. Основы физической подготовки и самостоятельных занятий / В. Ф. Свитин. – Минск : БГУФК, 2000. - С. 28-31.

2. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. – Минск : БГУ, 2004. - С. 14-16.

3. Колос, В. М. Основы здорового образа жизни студентов / В. М. Колос, Н. Я. Петров, А. В. Медведь. – Минск : БГУИР, 2008. - С. 8-11.

УДК 796.015.5:004.8

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В РАЗРАБОТКЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПИТАНИЯ, ТРЕНИРОВОК И ОБУЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Шефер Е.А.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

*Современные технологии искусственного интеллекта (далее ИИ) трансформируют подходы к подготовке спортсменов. В статье рассматривается комплексное применение ИИ для создания персонализированных рационов питания, тренировочных программ и образовательных курсов. Особое внимание уделено синергетическому эффекту от интеграции этих направлений. **Ключевые слова:** искусственный интеллект, спортивное питание, индивидуальные тренировки, онлайн-обучение, машинное обучение.*

ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN DEVELOPING INDIVIDUALIZED NUTRITION, TRAINING AND EDUCATION PROGRAMS FOR ATHLETES

Shefer E.A.

Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Republic of Belarus

Modern artificial intelligence (AI) technologies are transforming approaches to athlete training. This article examines the comprehensive application of AI in