

«Особенности работы со студентами творческих специальностей на уроках физкультуры»

*Телибаев Тимур Алимбекович,
преподаватель ГОБПОУ МКИ*

Физическая культура – часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с ФЗ РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Под современным широким понятием «физическое воспитание» подразумевают органическую составную часть общего воспитания – учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Иными словами целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, то есть той стороной общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал.

На основании анализа научной литературы по проблемам гендерного подхода в образовании и эффективности физического воспитания мы пришли к выводу, что организация образовательного процесса по физической культуре с учетом половых особенностей студентов позволит повысить эффективность обучения и воспитания, оптимизировать психофизическое развитие каждого занимающегося с учетом его интересов и возможностей, привить желание вести здоровый образ жизни и заниматься физическими упражнениями на протяжении всей жизни.

В современном мире проблема здоровья и, главное, его сохранения для молодежи сложна и многогранна. Анализ исследований студентов, обучающихся в высших и средних профессиональных учреждениях указывает на то, что число здоровых студентов по сравнению с первым курсом

становиться меньше, а хронических больных становится больше, почти на 20%. Студенческая деятельность связана с большой загруженностью в аудиториях, малой двигательной активностью, особенно в старших курсах, неправильным питанием, недостаточным восстановлением и порой психологической перезагрузкой, что приводит к снижению показателей здоровья.

Зачастую студенты сталкиваются с проблемой отсутствия возможностей. Пожалуй, это самое обидное, когда студент хочет, но не может позволить себе повышать уровень своей физической подготовки, а следовательно, и здоровья. Для занятий спортом необходим тренажерный зал, инвентарь, но в учебных заведениях не предоставляется свободное посещение залов, чаще всего возможность тренировок имеют те, кто входит в какие-то спортивные секции, но не все желают заниматься каким-то определенным видом спорта, да и выбор секций зачастую бывает слишком велик. Существование большого количества различных фитнес клубов и спортивных залов нельзя считать выходом из ситуации, ведь за все нужно платить, а дешевым это удовольствие назвать нельзя, если посмотреть примерную стоимость посещения тренажерного зала, то в среднем оказывается в районе трех тысяч рублей за фитнес-абонемент на месяц. Студента нельзя назвать состоятельным гражданином, и большинство не может позволить такие траты на фитнес зал. Да, сейчас в нашем городе построены и будут появляться новые современные спортивные площадки, но в условиях крайнего севера заниматься на них можно только в летний период.

Также нельзя оставлять без внимания проблему сокращения двигательной активности молодежи вследствие технического прогресса. Смартфоны, компьютеры и другая техника помогают заменить физический труд на умственный, что, как уже доказано, снижает работоспособность организма каждого индивидуума. Следовательно, необходимость занятий физической культурой неуклонно возрастает.

Сегодня во многих образовательных организациях России до сих пор реализуется традиционная система физического воспитания, которая

практиковалась еще в советской школе. Данная система хоть и направлена на всестороннее физическое развитие молодого поколения, имеет значительный недостаток, заключающийся в базировании на программно-нормативных правилах, которые не учитывают индивидуальные качества и интересы личности, условия для саморазвития как процесса непрерывного самообразования и самосовершенствования.

Необходимо отметить, что в МКИ занятия по физической культуре проходят по принципу раздельного обучения юношей и девушек. По нашему мнению, более эффективно занятия физической культурой проходят, если учесть психологические и физиологические особенности юношей и девушек. На занятия приходят одновременно две-три специальности одного курса. Такая организация занятий учитывает все психологические и физиологические особенности студентов разного пола; дает возможность дозировать нагрузки, подбирать упражнения и игры, наиболее полно отражающие разный уровень физического развития и психологического состояния юношей и девушек; внимание преподавателя не рассеивается на две разнополюсные группы (у студентов отсутствует стеснительность и ощущение неловкости при выполнении определенных упражнений). Также в организации образовательного процесса присутствует соревновательный момент, так как на уроке занимаются студенты из разных групп, а это способствует повышению мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом.

И по этому целью физического воспитания молодежи является не только овладение комплексом спортивных знаний, умений и навыков, но, пожалуй, самое главное- создание условий самореализации будущего специалиста, саморазвития и проявления творческих способностей. Формирование готовности к самостоятельным занятиям физической культурой на сегодняшний день одной из актуальнейших проблем.

Дефицит двигательной активности студентов требует от преподавателей дальнейшего поиска скрытых резервов и способов оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию. Одним из таких резервов является самостоятельная работа студентов, которая хоть и не может полностью

заменить регулярные занятия, но в определенной степени способна дополнить объём полученных нагрузок различной направленности.

Вторым доказательством необходимости такой работы является приобретение студентами навыков самостоятельной работы над собственным здоровьем и физической подготовленностью, которые им очень пригодятся в дальнейшей жизни. Органическим продолжением учебной работы является участие студентов в физкультурно- оздоровительной и спортивно- массовой деятельности: секционные занятия по различным видам спорта спортивные соревнования, спортивные праздники. Отдельным направлением самостоятельной работы рассматриваются занятия студентов физическими упражнениями по месту жительства. Самостоятельная работа студентов- форма выполнения студентами определенной задачи. Самостоятельные занятия физическими упражнениями восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению умственной и физической работоспособности, улучшают показатели здоровья. Приступая к регулярным самостоятельным занятиям, необходимо усвоить основные правила тренировки, научиться оценивать различные стороны своей двигательной подготовленности и личные достижения. Именно в процессе физического воспитания преподавателями проводится обучение студентов методике самостоятельных занятий физическими упражнениями. Повышение уровня методических знаний и умений студентов самостоятельно заниматься физическими упражнениями позволяет повысить их двигательную активность, нацеливает на сознательное отношение к совершенствованию собственной физической подготовленности, развитию основных физических качеств.

Пример тренировки для самостоятельного выполнения в домашних условиях, не требующая дополнительного спортивного инвентаря:

1. ПОДТЯГИВАНИЕ БЕДЕР К ГРУДИ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ

Как выполнять: Сядьте, отклонитесь назад и расположитесь на локтях, а руки ладонями вниз разместите на полу. Вытяните ноги, приподнимите и держите на весу. Напрягите пресс. Подтяните бедра к груди, согнув колени, не

изменяя при этом положение корпуса. Выпрямите обратно, не опуская до пола, повторите.

2. "СКЛАДНОЙ НОЖ"

Как выполнять: Оставайтесь в том же положении, только лягте на спину. Затем вытянитесь, руки выпрямите над головой, ноги слегка приподнимите. Сделайте складку, выполнив сокращение брюшных мышц. Дотянитесь в верхней точке к носкам, оторвав немного плечи с лопатками от пола. Распрямитесь обратно.

3. ПООЧЕРЕДНЫЙ ПОДЪЕМ ПРЯМЫХ НОГ ЛЕЖА

Как выполнять: Оставайтесь лежать на спине, руки протяните вдоль туловища, разместите их на полу. Начните поочередно поднимать прямые ноги до вертикали, но при опускании не касайтесь пола. Голову, плечи, корпус с поясницей плотно прижмите. Работайте только за счет напряжения брюшной мускулатуры.

4. ОБРАТНОЕ СКРУЧИВАНИЕ С ВЫНОСОМ НОГ

Как выполнять: Оставайтесь на спине, руки вытяните вдоль корпуса, ноги немного оторвите от поверхности. Подтяните бедра до вертикали к полу, а затем приподнимите таз и вынесите нижнюю часть тела вверх, выпрямив ноги в коленях. Все это время держите голову, корпус и руки прижатыми

5. КОЛЕНО-ЛОКОТЬ В ПЛАНКЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Как выполнять: Перейдите в позу на четвереньках, но при этом чуть оторвите от пола колени. Стопы на носки, руки выпрямлены, спина, от таза до плечевого пояса, прямая. Начните поочередно подтягивать ноги к корпусу, касаясь локтей одноименными коленями. Каждый раз напрягайте мускулатуру пресса

6. ДВОЙНАЯ СКЛАДКА С ОПУСКАНИЕМ НА ПОЛ

Как выполнять: Лягте на спину, вытяните руки над головой, согните колени, поставьте стопы на пол. Сделайте складку, притянув бедра и подняв корпус. На верхней точке руки должны идти по бокам от ног. Распрямите колени и слегка отклонитесь назад, опять выполните складку. Затем вернитесь в исходную позу.

7. НОЖНИЦЫ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ

Как выполнять: Останьтесь лежать на спине, только сделайте опору на локтях и выпрямите ноги, вытяните носки. Оторвите стопы от пола, примерно на 20-30 см, начните выполнять вертикальные ножницы со средней амплитудой. В спине держите ровную линию, смотрите вперед-вверх, не откидывайте голову.

8. КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ НОГАМИ

Как выполнять: Сохраните положение «лежа на спине», только опуститесь на пол, руки сцепите на затылке, приподнимите голову. Оторвите на высоту 40-50 см прямые ноги от пола и начните одновременно каждой выполнять круговые в центр вращения. Одновременно идет небольшое поднимание/опускание ног. От поверхности не отрывайте верхнюю половину туловища, работает только низ.

9. "ДВОРНИКИ"

Как выполнять: Останьтесь лежать на спине и положите руки на пол, вытянув их четко в стороны. Поднимите ноги до вертикали, держите вместе. Начните по одной плоскости опускать вправо, доводя почти до поверхности. Затем верните ноги в исходную позу и перенесите влево. Не отрывайте голову с корпусом.

10. АЛЬПИНИСТ В ПЛАНКЕ С РАЗВОРОТОМ

Как выполнять: Переместитесь в классическую планку на прямых руках. Ногу подтяните к одноименному локтю коленом, разверните таз в противоположную сторону. Получится небольшое скручивание. Вернитесь в исходную позицию, а затем повторите другой ногой. Не прогибайтесь в пояснице, втяните живот.

На занятиях физической культуры в Мурманском колледже искусств