

**ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СО СТУДЕНТАМИ,
ИМЕЮЩИМИ НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ**

Андреева Ю.Ю., Могунова М.Н.

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова»
г. Воронеж, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос об особенностях занятий по физической культуре у студентов со слабой физической подготовкой. Показаны пути и методы для решения указанной проблемы, которые использует преподаватель на своих занятиях и во внеурочное время.

Ключевые слова: физическое здоровье, телесная привлекательность, физическая активность, самоконтроль.

**EXPERIENCE IN CONDUCTING PRACTICAL CLASSES IN THE
DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» WITH STUDENTS WITH A LOW
LEVEL OF PHYSICAL FITNESS**

Andreeva Yu.Yu., Mogunova M.N.

*Voronezh State University of Forestry and Technologies
named after G.F. Morozov,
Voronezh, Russia*

Abstract. This article discusses the issue of the peculiarities of physical education classes for students of the Institute with low physical activity. The ways and methods for solving this problem are shown, which the teacher uses in his classes and outside of school hours.

Keywords: physical health, physical attractiveness, physical activity, self-control.

На основании многолетнего опыта работы преподавателем физической культуры при вузе разработала основные направления своей деятельности, которые можно условно разделить на несколько групп. К первой группе относятся вопросы, связанные с физической подготовкой студентов, позволяющей обучающимся заботиться о своем здоровье, физически совершенствоваться, обладать и правильно пользоваться знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вести здоровый образ жизни (ЗОЖ) [1].

Ко второй и третьей группе относятся задачи ментального характера, представляющие собой неотъемлемую часть общей личности студента. Современному студенту присуще сдержанность и умение сохранять хладнокровие в любой ситуации. Эти качества особенно сильно проявляются в условиях повышенного стресса, когда он сдает экзамены в период сессии или выступает, как спортсмен, на различных физкультурных мероприятиях.

В перечне составных частей ЗОЖ, занятия физической культурой являются характерной частью распорядка рабочего дня студента. Двигательная активность, подкрепленная здоровым и сбалансированным питанием, позволяет сохранять энергичность и молодость, а также быть готовым к сессиям, к разнообразным общественным мероприятиям и встречам, способствует поддержанию психоэмоционального состояния.

Особенности работы со студентками на моих занятиях следующие. Приветствуются консультации с врачом и преподавателем по физической культуре для уточнения нагрузок, темпа и ритма выполнения физупражнений, исходных положений, знаний физиологических и возрастных особенностей студенток.

Как правило, студенты, которые приходят на первый курс и посещают дисциплину «Физическая культура» имеют низкий уровень спортивной подготовки. Зачастую, они более внимательно прислушиваются к реакциям своего организма. Поэтому при первых же проблемах со здоровьем, они отпрашиваются с практических занятий. Однако стараюсь принимать

правильное решение и даю возможность применения для них более легких заданий. Например, использование дозированной ходьбы или скандинавской с чередованием с комплексами упражнений для глаз или дыхательной гимнастикой [2].

Студенты первых-вторых курсов посещают занятия два раза в неделю в спортзале. На открытом воздухе занятия проходят в безветренную погоду. По результатам занятий студенты сдают нормативы. Спортивно-массовая жизнь студентов начинается ежегодно кроссом первокурсников. Все студенты имеют возможность посещать тренажерный зал института. Наиболее физически и технически подготовленные студенты участвуют в ежегодной Спартакиаде ВГЛТУ. Студенты нашего вуза посещают спортивные секции. В традициях вуза – получение призовых мест по таким видам спорта как волейбол, гандбол, лыжные гонки и пауэрлифтинг.

Каждая девушка при желании может стать красивее и быть ярким представителем современности, сочетая в себе стиль, красоту и умение вести себя с достоинством. Надо проявить энергию и настойчивость, систематичность и тогда появится грациозность, пластичность и можно будет приобрести упругие формы тела. После занятий физической культурой нормализуется вес.

Многие девушки считают, что красота дается от природы, но часто внешний вид можно сделать более привлекательным, благодаря собственным усилиям. Телесная привлекательность и здоровье свидетельствует о силе характера, так как часто сохраняется благодаря занятиям спортом.

Замечено, что при физической активности студентки лучше учатся, реже болеют, более активны в творческой жизни университета.

Гинекологический самоконтроль для студенток необходим, и им легко пользоваться при установлении приложения в телефоне, специальных карманных календарей.

Доказано, что в ежемесячную регенерацию (восстановление) слизистой оболочки матки регистрируются оптимальные физические показатели.

У других студенток имеется предменструальный синдром в повышенной утомляемости, недомогании, снижения внимания и повышенной раздражительности.

Сравнительно небольшую группу (10%) составляют девушки, которые болезненно переносят фазу менструации и у них отмечается нарушение сна, учащение пульса и повышение артериального давления [3].

Эта категория студентов освобождается от занятий по физической культуре, с последующей консультацией у врача.

Преподаватель по физической культуре соединяет между собой две должности, как учитель и как тренер. И очень важно научить студенток правильной двигательной активности и психоэмоциональной разгрузки и в то же время образовательные стандарты по физической культуре заставляют работать на занятиях на более высоком уровне, т.е. в определенной зоне мощности и частоте сердечных сокращений.

Однако не зависимо от способностей студентов, главное мотивировать их к здоровому образу жизни. В моей практике чаще всего приходится работать с обучающимися, имеющих низкий уровень физической готовности, которые не участвуют в соревнованиях. Для меня важно, чтобы студенты знали, как правильно начинать день, как строить физическую нагрузку в течение разного времени. Для того чтобы студенты могли контролировать свой вес и рационально питаться рассказываю через эвристическую беседу, и даю индивидуальные задания по темам правильного питания. Эти знания чрезвычайно важны и являются основой для здоровья каждого человека.

Используя проблемное обучение на своих занятиях, преподаватель формирует положительное отношение к физической культуре и тем самым повышает её роль в техническом вузе.

Список литературы

1. Государственная программа РФ "Развитие образования" Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года (в ред. Постановления Правительства РФ от 07.10.2021 № 1701). – URL: docs.edu.gov.ru>document/.../download/4444/ (дата обращения 08.11.2024). – Текст : электронный.

2. Лаптева, В. А. Решение проблем малоподвижного образа жизни в современных социально-экономических условиях развития общества / В. А. Лаптева, М. Н. Могунова // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2022. С. 403-406.

3. Фабер, А. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш ; пер. с англ. Д. Куликова. - Москва: Эксмо, 2011. С. 238.

References

1. The State program of the Russian Federation "Development of education" Strategic priorities in the implementation of the state program of the Russian Federation "Development of education" until 2030 (ed. Decree of the Government of the Russian Federation No. 1701 dated 07.10.2021). – URL: docs.edu.gov.ru "document/.../download/4444/ (accessed 08.11.2024). – Text : electronic.

2. Lapteva, V. A. Solving the problems of a sedentary lifestyle in modern socio-economic conditions of society development / V. A. Lapteva, M. N. Mogunova // Actual problems of physical education of students : materials of the International Scientific and Practical Conference. Cheboksary, 2022. pp. 403-406.

3. Faber, A. How to talk so that teenagers listen, and how to listen so that teenagers talk / Adele Faber, Elaine Mazlish ; trans. from the English by D. Kulikov. - Moscow : Eksmo, 2011. p. 238.