

## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

© 2022 Н. Ю. Попова, К. Л. Путилова, В. В. Чайкин

*Вятский государственный университет (Киров, Россия)  
Кировский государственный медицинский университет (Киров, Россия)*

*В статье анализируется роль физической культуры в жизни современного студента, говорится о необходимости повышения его двигательной активности. Для решения этой задачи необходимо максимально использовать возможности самостоятельных занятий физическими упражнениями. Авторы рассматривают и рекомендуют различные средства, которые наиболее целесообразно включать в индивидуальные тренировки, дают некоторые советы по их проведению. Особое внимание в работе обращается на важность формирования у студентов стойкой мотивации к совершенствованию самого себя в физическом развитии, повышении работоспособности, воспитании физических и морально-волевых качеств, следованию основам здорового образа жизни.*

*Ключевые слова: двигательная активность, физическая культура, самостоятельные занятия, мотивация к совершенствованию.*

В настоящее время двигательная активность человека резко снизилась. Причин здесь много. Это, прежде всего, рост экономики с ее автоматизацией, механизацией, компьютеризацией. Физический труд стал заменяться машинами, автоматами, механизмами. Человек часто, находясь на работе, может целый день просидеть на стуле, выполняя какую-то интеллектуальную, творческую, умственную работу. Всё это сопряжено с высоким напряжением нервной системы при дефиците двигательной активности. В процессе длительной эволюции организм человека приспособился к высокой нагрузке. Он может нормально функционировать только при её наличии. Одним из эффективных средств борьбы с последствиями нервных напряжений (стрессов) также является двигательная деятельность. Получается «замкнутый круг» – малая двигательная активность снижает эффективность в работе организма человека, что также не способствует нормализации его состояний, образующихся в результате нервных напряжений.

---

Попова Наталья Юрьевна – Вятский государственный университет, старший преподаватель.

Путилова Ксения Львовна – Вятский государственный университет, студент.

Чайкин Виктор Валентинович – Кировский государственный медицинский университет, кандидат педагогических наук, доцент, [vivacha@mail.ru](mailto:vivacha@mail.ru).

В итоге – рост сердечно-сосудистых (СС) и нервных заболеваний. В настоящее время смертность от СС заболеваний находится прочно на 1-ом месте (более 55 %) при всех огромных успехах медицины, достигнутых в их лечении.

Студентов, по характеру проявления психофизических качеств, можно отнести к представителям профессий, чей труд связан с постоянным умственным напряжением и требует длительной концентрации внимания. У них один из самых продолжительных рабочих дней – 8-9 часов, что составляет в неделю 50-60 часов.

Вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности снижает возбудимость двигательных нервных центров, а, следовательно, отрицательно влияет и на умственную работоспособность. При длительной работе в положении сидя наблюдается статическое напряжение мышц шеи, плечевого пояса, спины. Отсутствие динамических мышечных нагрузок, а также механическое сдавливание кровеносных сосудов задней поверхности бедра в положении сидя, снижает интенсивность кровообращения, ухудшает кровоснабжение головного мозга, осложняет его работу.

Студенческий возраст и образ жизни студентов в значительной степени подвержены перечисленным выше тенденциям со-

временного мира. Количество студентов, имеющих проблемы и отклонения в состоянии здоровья, также вызывает определённые опасения. Причём, к старшим курсам их количество не уменьшается.

Обязательных занятий по физической культуре в вузе (1-2 раза в неделю) явно недостаточно для того, чтобы быть в форме и поддерживать хорошее состояние здоровья. Необходимо заниматься самостоятельно. Особенно это становится актуальным в период пандемии, когда часто очные практические занятия по физической культуре переводятся в дистанционный формат.

Одной из основных задач, стоящих перед преподавателями физического воспитания в вузе, является формирование у студентов понимания роли занятий физической культурой, здорового образа жизни в формировании многих из тех качеств, умений и навыков, которые будут способствовать крепкому здоровью, успехам в дальнейшей жизни. Сегодня лишь люди сильные, смелые, целеустремлённые, решительные, активные, не боящиеся трудностей способны добиваться хороших результатов в науке, творчестве, экономике, бизнесе – в самых различных сферах деятельности. Иными словами, нужны люди не только с профессиональными знаниями, но ещё и здоровые, функциональные, работоспособные, «сильные духом». «Человеческий фактор» выходит на первый план. Средства физической культуры способны положительно воздействовать на формирование этих качеств, так как являются мощным фактором воспитания личности,

Ещё А. В. Суворов говорил: «Чем меньше в человеке физического совершенства, тем меньше в нём храбрости». А что такое храбрость? Это и есть – высшее проявление силы духа человека.

Человеческий организм образно можно характеризовать как сложнейший, совершеннейший биологический компьютер. Чем лучше отрегулирован и отлажен механизм его работы, тем более высоких результатов он способен достигнуть в различных сферах деятельности. Чтобы все органы и системы человека были здоровы и работоспособны, они должны функционировать! Основной закон физиологии гласит: «Работа формирует орган». Лишь в процессе деятельности, движения орган совершенствует свои функ-

ции. При бездействии идёт быстрый процесс деградации со всеми вытекающими последствиями.

В своей знаменитой работе «Рефлексы головного мозга» великий русский физиолог И. М. Сеченов пишет: «Все проявления мозговой деятельности сводятся окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению». Не зря говорят, что: «Движение – это жизнь».

Нужно также отметить, что процесс самосовершенствования в любом направлении, и занятия физической культурой здесь не являются исключением, всегда идёт через труд, терпение, преодоление самого себя. Иногда это сопряжено с болью, даже слезами, страданиями. Но в эти трудные моменты и происходит формирование личности, силы духа, внутреннего «стержня» человека.

Но возникает другая проблема – человек будет чем-то серьёзно заниматься, совершенствоваться, прилагать усилия лишь тогда, когда он будет убеждён в необходимости этих действий, тем более при дефиците времени. Любой процесс совершенствования – это, в значительной степени, процесс самосовершенствования. Этим, как правило, человек занимается во вне рабочее (вне учебное) свободное время. Иными словами, для самостоятельных занятий – нужна мощная мотивация в целесообразности этой работы.

Для студентов самостоятельные занятия физической культурой в свободное от учёбы время будут, как раз, той формой деятельности, которая может способствовать положительному результату в данном направлении. Каким же видам двигательной активности отдать предпочтение?

Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе особенно полезны для здоровья, а их разнообразие позволяет найти занятие по душе и уровню физического развития, как опытному спортсмену, так и новичку. В хорошую погоду мало у кого возникает желание идти на тренировку в душный зал. Достаточно определиться, каким видам физических упражнений на улице отдать предпочтение, и составить грамотный график тренировок. Любое занятие несет в себе положительную составляющую. Помимо несомненной пользы для здоровья, как физического, так и душевного, регулярные тренировки становятся отличным времяпро-

вождением, которому можно предаваться как индивидуально, так и в дружеской компании, а также всей семьей.

У занятий на улице много плюсов:

- активные двигательные нагрузки отлично тренируют сердце, поддерживают тонус сосудов;

- занятия физической культурой на свежем воздухе насыщают организм кислородом, активизируют обмен веществ, улучшают самочувствие, повышают работоспособность;

- тренировки на лоне природы помогают обрести душевную гармонию и заряжают позитивной энергией;

- совмещение физических упражнений с солнечными, воздушными ваннами, водными процедурами способствует закаливанию организма, насыщению его витамином D;

- именно на свежем воздухе организм охотнее расстается с накопленными килограммами, а правильно подобранная система тренировок позволяет подтянуть и укрепить все группы мышц.

К наиболее эффективным занятиям физическими упражнениями на улице можно отнести следующие:

#### 1. Катание на велосипеде.

Этот вид занятий в летний период времени по праву занимает высшую ступень в рейтинге популярности. Являясь универсальным тренажером, велосипед позволяет нормализовать работу сердечно-сосудистой системы, тренирует мышцы ног и ягодиц, избавляя от целлюлита, повышает выносливость, улучшает зрение, помогает справиться с депрессией.

#### 2. Катание на коньках и на лыжах.

В зимний период времени эти виды физических упражнений можно назвать просто идеальными для укрепления здоровья, улучшения самочувствия. В процессе занятий наблюдается закаливание организма, положительное воздействие практически на все органы и системы тела человека. И всё это происходит, как правило, на лоне природы при положительных эмоциях и настроении.

#### 3. Пляжные виды спорта.

Поход на пляж можно с успехом совместить с занятием такими видами спорта, как волейбол, бадминтон, фрисби. Для тренировок не потребуется дорогостоящее оборудо-

вание и экипировка, а игровая форма превратит физические упражнения в развлечение. При этом польза от пляжных видов спорта огромна, в первую очередь в плане похудения. Вдобавок, заметно укрепятся мышцы ног, спины, плечевого пояса и пресса. В дополнение к игровым видам фитнеса летом на воздухе можно с удовольствием и пользой заниматься плаванием, практиковать на пляже йогу и пилатес.

#### 4. Катание на роликовых коньках или лыжероллерах.

Эти виды физических упражнений являются летней разновидностью тренировок на коньках и на лыжах. Освоив катание на роликах, за один час занятий можно сжечь от 500 до 1000 ккал. Характерные движения, которые приходится совершать при езде, делают стройнее талию, развивают координацию и мышечный каркас спины, уберегая от заболеваний позвоночника. Но необходимо учитывать, что катание на роликах является достаточно травмоопасным, поэтому нельзя тренироваться без специального защитного снаряжения.

#### 5. Бег и ходьба.

Неспешные прогулки – самый доступный способ поддерживать физическую активность в любом возрасте. В последние годы широкое распространение получила, так называемая, скандинавская ходьба, подразумевающая использование специальных палок, напоминающих лыжные. Этот вид занятий особо рекомендуется пожилым людям и тем, кто перенес травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата.

Для эффективного избавления от жировых запасов подойдет бег трусцой. Он считается уникальным, но, в то же время, достаточно энергоёмким видом физических упражнений на улице и требует определенной подготовленности. Его уникальность заключается ещё и в том, что для его использования не требуется какого-либо сложного оборудования или инвентаря, а его регулярное использование является хорошей профилактикой от отложения солей в желчном пузыре и других органах – весь ненужный «песок» вытряхивается из организма на каждом беговом шаге.

#### 6. Силовые тренировки.

У тех, кто занимается силовыми видами спорта, с наступлением лета появляется возможность дополнить традиционные трени-

ровки разнообразностью занятий на улице. Все, что для этого нужно, – спортивная площадка, оборудованная скамьей, турником, брусьями или шведской стенкой. При помощи этих нехитрых приспособлений можно накачать мышцы плечевого пояса и рук, пресса и ягодиц.

Упражнения силового типа пригодятся занимающимся, целью которых являются рельефные мышцы. По эффективности силовые занятия на свежем воздухе ничуть не уступают тренировкам в спортивном зале. Они способствуют быстрому наращиванию мускулатуры, улучшению силовых показателей, овладению различными новыми умениями и навыками.

Большую популярность приобрели тренировки и упражнения на перекладине и брусьях. Эти спортивные снаряды можно найти в любом школьном дворе. Главная задача – составление сбалансированной программы, направленной на развитие всех групп мышц. Добиться гармоничного телосложения при помощи тренировок на турнике и брусьях вполне реально, нужно лишь заниматься усердно и систематически.

В последние годы появилось новое молодёжное направление гимнастики – уличный воркаут (Street Workout), который приобретает всё большую популярность. Эти занятия могут быть отнесены к любительскому виду физической культуры и представляют собой спортивную субкультуру. Она включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, рукоходах и прочих конструкциях, или вообще без их использования. Основной акцент делается на работу с собственным весом, развитие силы и выносливости. Люди, увлекающиеся таким видом физических упражнений, называют себя по-разному: воркаутеры, уличные спортсмены или атлеты, уличные гимнасты, турникмены и т. д.

#### 7. Фитнес-аэробика.

Одним из популярных направлений занятий физическими упражнениями по праву считается фитнес-аэробика. Основными средствами таких занятий являются гимнастические, беговые и другие упражнения различной направленности, подобранные в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся и тех конкретных за-

дач по развитию физических качеств, функциональных возможностей организма, которые необходимо решать на данном уроке или этапе занятий. Эти упражнения, как правило, проводятся под музыкальное сопровождение, что повышает их эмоциональность и эффективность воздействия на организм.

#### 8. Степ-аэробика.

В большом разнообразии аэробики, степ-аэробика играет роль одного из самых простых и действенных стилей. В английском языке слово *step* буквально означает шаг. Это своеобразный первый шаг на пути к красивому и тренированному телу. Однако не стоит думать, что степ-аэробика предполагает простое однообразное хождение.

Существует примерно двести способов подниматься на платформу и спускаться с нее. Степ-аэробикой вполне могут заниматься новички в фитнесе, поскольку она не требует хорошей растяжки или особенной координации движений. Вводный курс поможет плавно повысить интенсивность тренировок, справиться с неловкостью и побороть страх перед упражнениями. Это направление в своем роде уникально. Оно не требует приобретения каких-то дорогостоящих тренажеров и предполагает использование специальной степ-платформы, позволяющей выполнять различные шаги, подскоки на неё и через неё в различных направлениях. При этом выполняются упражнения для брюшного пресса, ног, спины. Устройство платформы позволяет регулировать её высоту, а, следовательно, и физическую нагрузку, проводить одновременно занятия с людьми разного уровня подготовленности, т. е. индивидуализировать процесс.

Такие занятия максимально способствуют повышению выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем, подвижности суставов, тренировке равновесия. В степ-аэробике, как и в классической аэробике, нагрузка создаётся за счёт большого количества повторений упражнений при разучивании, изменения высоты степа (название степ-платформы) – 15, 20, 25 см, темпа музыки – от 126 уд/мин. и более, который подбирается в зависимости от уровня подготовки занимающихся.

Отличительной особенностью степ-аэробики является то, что вы не накачаете гору мышц в тех местах, где они совершен-

но не нужны, а приобретете гармонично развитое тело, идеальную осанку и выработаете способность красиво и выразительно двигаться. Степ-аэробика – это один из наиболее быстрых способов «вылепить» собственную талию. Однако основной тренируемой частью тела все-таки будут ноги, которые приобретут силу и станут стройными. Степ-аэробика помогает сделать мышцы нижней части тела и брюшного пресса сильными, работоспособными.

Степ-аэробика, равно как и все прочие аэробные упражнения, дает результат только при относительно продолжительных (не меньше 30 минут) тренировках средней интенсивности. Безусловно, новичкам необходимо вливаться в полноценный режим тренировок постепенно, нагрузку увеличивать медленно и не подвергать себя перенапряжению.

#### 9. Танцевальные виды аэробики.

Любой танец включает в себя движения, которые заставляют работать все мышцы, поэтому танец является великолепным средством оздоровительной тренировки. Благодаря высокой эмоциональности тренировочной нагрузки организм легко переносит её. Интенсивные танцы – прекрасный способ тренировки сердечно-сосудистой системы. Это лучшее средство развития координации движений. Занятия танцевальными видами аэробики дают возможность научиться красиво двигаться, танцевать, избавиться от многих комплексов и почувствовать себя уверенно и комфортно в любом обществе.

В основе своей танцевальная аэробика представляет собой разновидность так называемой «низкоударной аэробики» средней интенсивности. Она не предполагает, что при выполнении упражнений будет использоваться специальное оборудование. Кроме того, в танцевальной аэробике нет упражнений, выполняемых на коврике в положении лежа.

Что касается сжигания калорий, танцевальная аэробика является весьма эффективной. Основной ее принцип – выполнение связок всевозможных танцевальных движений в нон-стоп режиме. Специалисты отмечают, что классическая аэробика – это своего рода физическая зарядка, которая непрерывно выполняется под музыку, а танцевальная аэробика, в свою очередь, представ-

ляет собой активный и непрерывный танец на 4-8 счетов.

Избавить вас от лишнего веса, сделать мышцы более сильными (особенно это касается мышц нижней части тела – ягодиц и ног, брюшного пресса), улучшить осанку и координацию движений, нормализовать работу СС системы – все это под силу танцевальной аэробике. Кроме того, специфические танцевальные движения помогают развить пластичность. В зависимости от уровня готовности человека, можно подобрать движения, которые будут оптимальны на различных этапах занятий: для новичков, совершенствующихся, для профессионалов. Этот вид аэробики не имеет возрастных ограничений – он подойдет как детям, так и пожилым людям. Существует очень много разновидностей танцевальной аэробики, а также комплексы упражнений для беременных.

Оптимальный вариант для тех, кто хочет избавиться от лишнего веса, это совмещать аэробные тренировки с занятиями в тренажерном зале. Если стоит задача просто поддерживать себя в хорошей спортивной форме, то достаточно заниматься два-три раза в неделю.

Особенности уличных тренировок.

- Температурный режим.

Для комфортных и безопасных тренировок на улице следует выбирать подходящие климатические условия. Наиболее благоприятной для занятий можно считать сухую, безветренную погоду без осадков при температуре воздуха от – 8-10 до + 24-25 градусов С. Связано это с тем, что занятия физической культурой в слишком жаркий или холодный период чреваты перегревом или, наоборот, переохлаждением организма. Наиболее подвержены таким «побочным эффектам» начинающие физкультурники и спортсмены. К данному вопросу нужно подходить строго индивидуально с учётом подготовленности занимающихся, их экипировки, стоящих перед ними задач.

- Одежда и обувь.

Чтобы избежать возможных травм, с особой тщательностью необходимо подойти к выбору экипировки для занятий физическими упражнениями на улице. Не стоит пытаться экономить, приобретая некачественные вещи. Спортивная одежда и обувь должны быть не только удобными и прочными, но и не несущими риска для здоровья.

Кроме того, каждый вид занятий физическими упражнениями подразумевает собственный вариант экипировки, наиболее полно отвечающий всем требованиям безопасности.

- Регулярность и интенсивность.

Занимаясь самостоятельно, необходимо взять за правило - не пропускать тренировки ни под каким благовидным предлогом и грамотно дозировать нагрузку. Частота занятий может быть от 2-3 раз в неделю до ежедневных – всё зависит от состояния здоровья, подготовленности, желания заниматься и конкретных задач в деле совершенствования самого себя. Не стоит гнаться за рекордами, иначе вместо пользы, может быть нанесён лишь вред здоровью. В выборе времени для тренировок логичнее всего ориентироваться на собственные предпочтения и индивидуальный суточный ритм, избегая при этом самых жарких и холодных часов.

- Разминка и растяжка.

Каждая тренировка должна начинаться с выполнения разминочного комплекса, разогревающего мышцы и готовящего связки и суставы к нагрузкам. Растягивающие и дыхательные упражнения в конце занятия успокаивают организм и расслабляют тело.

- Противопоказания.

Для каждого вида занятий имеются свои противопоказания. Поэтому, прежде чем приступать к тренировкам, необходимо получить консультацию у врача и при необходимости пройти медицинское обследование.

Во время занятий физическими упражнениями разрешается пить воду и устраивать небольшие передышки для отдыха.

Выводы.

1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями для студентов должны стать необходимой формой активного отдыха, укрепления здоровья и поддержания оптимальной физической формы.

2. Количество и продолжительность индивидуальных занятий в неделю в зависимости от физической подготовленности, состояния здоровья и конкретных задач должно быть – от 2-3, до ежедневных.

3. Преподавателям физической культуры в процессе проведения практических, лекционных уроков, бесед, массовых мероприятий особое внимание необходимо уделять формированию у студентов стойкой

мотивации к совершенствованию самих себя в вопросах укрепления здоровья, физического развития, ведения здорового образа жизни. Всё это будет способствовать активизации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное от учебных занятий время.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Асеева М. М. Проблема приобщения студентов вузов к ценностям физической культуры и возможности её решения средствами фитнеса / М. М. Асеева, И. В. Соловьева // *OlymPlus*. Гуманитарная версия. – 2016. – № 1 (2). – С. 23-25.

2. Воронов Н. А. Самостоятельные занятия физической культурой студентов вуза во время самоизоляции по дисциплине «Физическая культура и спорт» / Н. А. Воронов, И. П. Гладких, А. В. Люсин // *Успехи гуманитарных наук*. – 2020. – № 12. – С. 45-49.

3. Захаров П. Я. Атлетическая гимнастика как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой студентов вуза / П. Я. Захаров, С. С. Сидоров // *Социальные процессы в современной западной Сибири. Сборник научных трудов. Горно-Алтайск, 2015.* – С. 102-106.

4. Зулкарнаев А. Б. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности / А. Б. Зулкарнаев, З. В. Валитова // *Проблемы гуманитарных наук и образования в современном мире. Сборник научных статей по материалам V Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием).* – 2019. – С. 67-68.

5. Листкова М. Л. Программно-методическое обеспечение самостоятельных занятий по физической культуре студентов вуза / М. Л. Листкова // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2019. Т. 14. № 1. С. 168-175.2.

6. Наумочкина Д. А. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности / Д. А. Наумочкина // *Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. Материалы IV Международной научно-практической конфе-*

ренции. Юго-Западный государственный университет. – 2019. – С. 11-14.

7. Сиразетдинова Н.Р. Физическая культура в вузе как путь формирования культуры человека. Наука XXI века: актуальные направления развития. – 2020. – № 1-2. – С. 230-233.

8. Хрущ О. И. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности / О. И. Хрущ // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых учёных. – 2017. – № 3. – С. 145-150.

9. Халимова С. А. Самостоятельные занятия физической культурой в вузе / С. А. Халимова // Избранные доклады 64-й университетской научно-технической конференции студентов и молодых ученых. Сборник докладов. – 2018. – С. 931-933.

10. Чернышева И. В. Физическая культура в жизни студентов технических вузов / И. В. Чернышева, М. В. Шлемова, Е. В. Егорычева // Наука и образование в XXI веке. Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 155-156.

## UNIVERSITY STUDENTS' PHYSICAL EXERCISE DURING EXTRACURRICULAR TIME

© 2022 N. Yu. Popova, K. L. Putilova, V. V. Chaikin

*Vyatka State University (Kirov, Russia)  
Kirov State Medical Academy (Kirov, Russia)*

*The article analyzes the role of physical culture in the modern students' life, talks about the need to increase their physical activity. To solve this problem, it is necessary to use the possibility of individual physical exercises. The authors consider and recommend various means that are most appropriate for individual training, give some advice on how to carry them out. Special attention is paid to the importance of forming students' persistent motivation to develop physically, improve working efficiency, acquire physical, moral and volitional competences, follow the basics of a healthy lifestyle.*

*Key words: physical activity, physical culture, individual exercise, motivation to develop physically.*