

**Специфика выбора средств физической культуры в
самостоятельных занятиях студентов**

Вячеслав Иванович Домбровский

к.пед.н., доцент кафедры физической культуры

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,

г. Брест, Белоруссия

e-mail: dombrovskaja4@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается проблема выбора средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма (вес, возраст, пол, заболевания и т.д.) самостоятельно занимающихся физической культурой студентов.

Ключевые слова: средства физического воспитания, индивидуальные особенности, физическая культура.

Abstract. The article deals with the problem of choosing the means of physical education, depending on the individual characteristics (weight, age, sex, disease, etc.) independently engaged in physical training students.

Keywords: means of physical education, individual characteristics, physical culture.

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодёжи, повышение уровня её физической подготовленности и трудоспособности являются важной социальной задачей. В реализации данной задачи важную роль играет физическая культура. Одна из актуальных проблем повышения двигательной активности студентов – поиск оптимального использования средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Основными

факторами, влияющими на выбор средств физического воспитания, являются пол, вес, предрасположенность к заболеваниям и т.д.

Задачи исследования:

– изучить выбор средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма самостоятельно занимающихся студентов;

– проанализировать приоритетность самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Объект исследования – самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование, статистическая обработка материала.

Организация исследования. Исследования проводились на факультете иностранных языков Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина в период с января 2014 по январь 2015 года.

Полученные результаты исследования. Для выяснения применения средств физического воспитания самостоятельно занимающимися, в зависимости от индивидуальных особенностей организма студентов, нами был проведен анкетный опрос и многократные беседы на занятиях. Результаты исследований способствовали выявлению используемых средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся физическими упражнениями. По результатам проведенного исследования выявлено, что существует определенная зависимость выбора средств от индивидуальных особенностей организма.

Результаты исследований способствовали выявлению используемых средств физического воспитания, в зависимости от пола,

возраста и других индивидуальных особенностей занимающихся физическими упражнениями.

По результатам опроса и анкетирования выявлено, что значимые различия в выборе средств физической культуры в зависимости от возраста студентов отсутствуют.

Наиболее часто используемыми средствами физической культуры у занимающихся самостоятельно являются упражнения циклического характера (бег, ходьба, плавание и т.д.). В наших исследованиях их используют 48% занимающихся. Высокий процент использования именно этих средств объясняется тем, что циклические упражнения естественного характера поддерживают общую выносливость, что положительно влияет на работоспособность человека [1, с. 214].

Важное место в самостоятельных занятиях занимают спортивные игры (волейбол, футбол, теннис), их используют 22% занимающихся. По 16% занимает атлетизм у юношей и шейпинг у девушек. Остальные виды занятий занимают около 14% от всех используемых средств физического воспитания.

В настоящее время существует несколько подходов к решению проблемы рационального использования средств в оздоровительной тренировке. Часто студентам, имеющим отклонение в здоровье, рекомендуют, в связи с профилактическим эффектом физической тренировки, применять упражнения умеренной интенсивности аэробного характера, способствующие улучшению работы дыхательной системы, системы кровообращения и развитию аэробных возможностей организма. В этой связи, как правило, рекомендуют использование в занятиях циклических упражнений (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах), вовлекающих в работу 1/5–1/2 мышечной массы. Однако данные наших исследований доказывают использование

занимающимися упражнениями как аэробного, так и анаэробного характера, без определенного разделения.

Такого же мнения придерживается ряд авторов, утверждая, что для повышения работоспособности необходимо совершенствовать различные виды выносливости (общей, скоростно-силовой, скоростной), не ограничиваясь упражнениями одной направленности [2, с. 75].

Нашими исследованиями установлено, что существует определенная зависимость выбора средств от веса тела занимающихся. Так, студенты с излишним весом предпочитают заниматься, в большинстве случаев, ходьбой, плаванием, отдельными видами спортивных игр, стретчингом, некоторые используют образ жизни по системе Иванова и другие менее известные средства физического воспитания. Занимающиеся с недостаточным весом чаще используют атлетическую гимнастику, бег, спортивные игры, ритмическую гимнастику. Причем, в зависимости от пола, популярность использования средств физического воспитания значительно отличается.

Относительно предрасположения к определенным заболеваниям или же перенесенных заболеваний, в большинстве случаев студенты придерживаются рекомендаций врача.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении:

– Преимуществом самостоятельных занятий является свобода выбора средств физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей организма занимающегося;

– Большинство опрошенных обращало внимание на отсутствие в литературе рекомендаций по выбору средств самостоятельно занимающимися в зависимости от индивидуальных особенностей каждого;

– Отсутствие у занимающихся должного уровня знаний и навыков по выбору средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Исходя из этого, существует необходимость создания такого звена в физическом воспитании, которое бы являлось переходным от занятий групповых к занятиям самостоятельным, повышало образовательный уровень занимающихся и позволяло бы более эффективно использовать средства физического воспитания.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого – Мн.: Физкультура и спорт, 1999. – 314 с.
2. Мильнер Е.Г. Формула жизни – М.: Наука, 1991. – 87 с.

УДК 159.922.8:316.624

**Особенности девиантного поведения будущих психологов с
выраженной функциональной асимметрией головного мозга**

Елена Борисовна Егорова

*к.психол.н., доцент кафедры прикладной психологии
Донбасский государственный педагогический университет,
г. Славянск, Украина
e-mail: gritsenko@mail.ru*

Анна Сергеевна Кизим

*ст. преподаватель, кафедры прикладной психологии
Донбасский государственный педагогический университет,
г. Славянск, Украина,
e-mail: kizimania@yandex.ru*

Анна Сергеевна Сухомлин

студентка, кафедры прикладной психологии,