

5. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 1996. – № 1. – С. 11 – 19.

6. Григорьев, В.И. Механизмы социокультурной интеграции содержания и организации неспециального физкультурного образования студенческой молодежи / В.И. Григорьев // *Теория и практика физической культуры*. – 2001. – № 10. – С. 2 – 7.

7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: *Физкультура и спорт*, 1991. – 543с.

8. Сучков, А.К. Инновационный вариативный компонент учебной дисциплины «Физическая культура» в физическом воспитании специалистов зооветеринарного профиля / А. К. Сучков // *Ученые записки учреждения образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»* – 2013. – Вып. 2. – Ч. 1. – С. 371–375.

УДК 796.

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Васильев А.А.**

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

Конкретные направления и организационные формы использования практических самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах.

В настоящее время появились новые направления физической культуры. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и её разновидности: фанк-аэробику, степ, джаз, аква- или гидроаэробику, велозаробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), шейпинг, стретчинг и др. Включение той или иной методики в самостоятельные занятия физическими упражнениями зависит от реальной обстановки, возможностей, запросов студентов, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

При выборе форм самостоятельных занятий у большинства студентов отсутствует четкая и обоснованная мотивация; в основном выбор происходит случайно (за компанию с друзьями, более удобное расписание или симпатичен преподаватель), реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений.

Желательны же следующие мотивации: укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития; повышение функциональных возможностей организма; овладение жизненно необходимыми умениями и навыками; активный отдых; достижение высоких спортивных результатов. В формировании этих мотиваций приоритетна роль преподавателя.

Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. При многолетнем планировании самостоятельных тренировочных занятий общая

тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом - повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов.

Многолетнее перспективное планирование должно предполагать увеличение объема, интенсивности и общей тренировочной нагрузки по сравнению с прошедшим годом. Например, если первый год самостоятельных тренировок начинается с исходного уровня состояния тренированности, который мы условно обозначаем нулевой отметкой, то заканчиваться он должен на уровне 20-30%. Следующий год, начинаясь от уровня 20-30% тренировочной нагрузки, пройдет на более высоком уровне и закончится на уровне примерно 60%. Практический опыт показывает, что при занятиях спортом, например, легкоатлетическим бегом на средние и длинные дистанции, можно за время обучения в высшем учебном заведении пройти путь от новичка до спортсмена 1 разряда и даже добиться более высокого результата.

Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической, спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Для осуществления управления процессом самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий определения цели занятий. Целью могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

Определение индивидуальных особенностей занимающегося - состояния его здоровья, физической и спортивной подготовленности, спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств и т.п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятия. Например, если студент имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для студентов практически здоровых, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий будет повышение уровня физической подготовленности.

Для повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо разрабатывать методические рекомендации для студентов, которые включают в себя теоретическое обоснование значимости физической культуры в жизнедеятельности человека, требования к организации различных форм самостоятельных занятий, комплексы упражнений для проведения занятий, видео и аудиоматериалы с записями практических занятий фитнесом, шейпингом, калланетикой, пилатесом, аэробикой и многое другое.

Помимо всего вышеизложенного самостоятельная работа студентов является важнейшей составляющей при модульно-рейтинговом обучении, принося дополнительные поощрительные баллы для оценивания учебной деятельности и учебных достижений. Модульно-рейтинговая система призвана учесть всю активную деятельность студентов, связанную с процессом приобретения знаний, умений, навыков, и является системой, которая организует учебный процесс и влияет на его эффективность.

### ***Литература:***

1. Коледа, В.А. *Теоретико-методические основы формирования профессионально-личностных качеств студентов в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Коледа; Бел. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2001.*

2. Наскалов, В.М. *Теоретико-методические основы формирования здорового образа жизни студентов / В.М. Наскалов, Т.П. Юшкевич // Ученые записки: сб. науч. тр. / Белорус. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2003. – 123 с.*