

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. ФОРМЫ, ВИДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ

Литвинов А.В., научный руководитель **Казимиров Е. П.**

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

Самостоятельные занятия – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная задачами и их содержанием, необходимым для жизнедеятельности человека.

Планирование самостоятельных занятий – это волевое представление видов деятельности, выполнение которых неукоснительно в течение длительного периода. Желательна консультация преподавателя, тренера или врача.

Прививать студентам потребность к самостоятельным занятиям следует постепенно и последовательно. Для этого первые комплексы дополнительных заданий, проводимых вне учебно-тренировочного процесса, не должны быть длительными по времени и объему нагрузок.

Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, отнесенных к специальному учебному отделению, – ликвидация остаточных явлений, перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития. Студенты специального учебного отделения при проведении самостоятельных тренировочных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физического воспитания и врачом.

Занимаясь самостоятельно физической культурой необходимо соблюдать следующие правила: Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Психофизиологическое воздействие спортивной тренировки обусловлено комплексной реакцией организма человека на физические нагрузки, которые являются необходимой составляющей ЗОЖ.

В зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся существуют три формы самостоятельных занятий: Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость.

Планирование самостоятельных занятий Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателей. Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, т.е. на 4– 6 лет. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения: в вузе и в дальнейшей жизни и деятельности – от контрольных тестов учебной программы до нормативов разрядной классификации. Управление процессом самостоятельных занятий. Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий необходимо проведение ряда мероприятий: определение цели самостоятельных занятий; определение индивидуальных особенностей занимающегося; разработка и корректировка планов занятий (перспективного, годового, на семестр и микроцикл); определение содержания, организации, методики и условий занятий, применяемых средств тренировки. Все это необходимо для достижения наибольшей

эффективности занятий. Постоянный самоконтроль и учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный дневник самоконтроля. К процессу управления занятиями относится дозирование физической нагрузки на занятиях. Содержание самостоятельных занятий наиболее распространенными средствами самостоятельных занятий являются следующие системы физических упражнений и виды спорта: ходьба, бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Процесс физического самовоспитания включает: самонаблюдение, личный план (цель), потребности.

Самонаблюдение — универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности.

Цель — формирование физической культуры личности.

Одной из форм самостоятельности является стремление к самосовершенствованию. Это стремление, как отмечал Л.Н. Толстой, уже потому свойственно человеку, что он никогда, если он правдив, не может быть доволен собой. Отсюда формирование потребности в самосовершенствовании должно проходить через развитие самокритичности.

Тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. Следует отметить, что групповая тренировка более эффективна по сравнению с индивидуальной. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов. Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1 – 1,5 ч. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2 – 3 часа после обеда. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочные занятия, как правило, носят комплексный характер, т.е. должны способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Литература.

1. Матвеев, Л.П. *Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991. – 543 с.*

2. *Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/5966627/page:33>. – Дата доступа: 16.05.2024.*

3. *Основы методики самостоятельных занятий [Электронный ресурс]. – <https://www.bsut.by/images/FizicheskoeVospitanieiSport/lectures/23>. – Дата доступа: 16.05.2024.*

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ УО ВГАВМ

Лихачёва А.А., научный руководитель Гичевский А.В.

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

Введение. Физическая культура и воспитание играют огромную роль в жизни каждого человека. В учебных заведениях физическая культура представлена как учебная дисциплина и как важный компонент формирования общей культуры молодого человека.