

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК ДОПОЛНЕНИЕ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А.В. Ковалев

Могилевский государственный университет продовольствия, г. Могилев, Республика Беларусь

В современных условиях резко снижается двигательная активность людей, особенно занимающихся умственным трудом.

Без движений накапливается излишний вес, снижается физическая и умственная работоспособность, снижаются защитные функции организма.

Двигательная активность – универсальное средство, доступное всем.

Ежедневная мышечная работа приносит здоровье, бодрость, высокую работоспособность и творческую активность на долгие годы жизни.

Известно, что профессиональная деятельность, в значительной мере зависит от физической подготовленности и здоровья в целом.

Большинство студентов ограничиваются лишь посещением занятий по физической культуре 2 раза в неделю по 2 часа. Это явно (очень) мало.

В то же время ученые утверждают, что сохранить и укрепить свое здоровье человек умственного труда может лишь при условии, если он включит в свой недельный бюджет времени не менее 10-12 часов активной двигательной деятельности. Выход один – самостоятельные и регулярные занятия физическими упражнениями, 6-8 часов в неделю, в сочетании с обязательными учебными занятиями.

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом помогут студентам ликвидировать недостаток в их двигательной активности, способствовать более успешному освоению учебной программы по физической культуре, придадут процессу физического воспитания непрерывный характер.

По своему характеру самостоятельные занятия физическими упражнениями делятся на две группы: индивидуальные и групповые.

Основные формы индивидуальных занятий:

- теоретическая подготовка, по развитию двигательных качеств и совершенствованию двигательных действий;
- ежедневная утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика;
- специализированная зарядка (с элементами тренировки);
- выполнение комплексов специальных упражнений по устранению отдельных двигательных нарушений и недостатков в физическом развитии;
- ежедневная ходьба, бег, лыжные и велосипедные прогулки;
- плавание, занятия спортивными играми.

Важное правило самостоятельных занятий, сохранения и укрепления здоровья – постепенность.

Это первый закон, относящийся к любым тренировкам. Рядом с ним неразрывно следует и второй – систематичность.

Древние говорили: «Познай самого себя».

Для нашего третьего закона можно повторить:

познай особенности своего организма, его сильные и слабые стороны, учитывая свои индивидуальные особенности и общие биологические закономерности.

Важное значение при самостоятельных занятиях физической культурой имеет формирование знаний и навыков самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленности. Каждый, решивший заниматься физической культурой самостоятельно, должен пройти медицинский осмотр для оценки состояния здоровья, получить рекомендации от врача, проконсультироваться у специалиста физической культуры и только после этого

приступить к самостоятельным занятиям. Основным и простым считается контроль за частотой сердечных сокращений, за весом и проведение функциональных проб.

На основе опыта самостоятельных занятий физической культурой можно сделать вывод, что они помогут большинству студентов выполнять контрольные нормативы программы и требования Государственного физкультурно – оздоровительного комплекса Республики Беларусь – получить зачет по физической культуре.