

KOZLOVA N.I., KUDRITSKY V.N., PASICHNICHENKO V.A. Features Independent of exercise for students

Independent physical exercise should be a mandatory part of a healthy way of life of students. They make up for the deficit of physical activity contribute to a more efficient recovery of the body after fatigue, enhance physical and mental performance.

Self-employment can be carried out under any conditions, at different times and include the job of the teacher or carried out by self-made program.

УДК 796

Кудрицкий В.Н., Козлова Н.И., Пасичниченко В.А.**СУЩНОСТЬ И ЗАДАЧИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Введение. Занятия физической культурой и спортом в период обучения представляют собой процесс физического совершенствования обучаемых и достижения ими такого уровня физического развития, который позволит в будущем успешно осваивать профессиональные умения и навыки. На этом этапе развития студентов важнейшими задачами будут воспитание, ценностного отношения к физической культуре, физического самосовершенствования, самовоспитания и укрепления личного здоровья.

Ориентация обучаемых к постепенному переходу от обязательных регламентированных занятий по физической культуре к индивидуальным самостоятельным занятиям является одной из главных задач учебного процесса по физической культуре и спорту. В этой связи необходимо разрабатывать программы занятий по организации самостоятельного выполнения физических упражнений. Это даст возможность увеличивать двигательную активность студентов в режиме дня и эффективно решать вопросы, направленные на развитие физических качеств и навыков, необходимых в повседневной трудовой деятельности.

Постановка проблемы. Продуктивность самостоятельных занятий физическими упражнениями имеет прямую зависимость от подбора физических упражнений, интенсивности и длительности их выполнения с учетом характера профессиональной деятельности занимающихся и уровня их физической подготовленности.

Если работа состоит из привычных, достаточно автоматизированных умственных операций, не содержащих сложных аналитических компонентов, то даже значительные физические нагрузки увеличенной продолжительности не вызовут снижения продуктивности основной работы.

Совершенствование физических качеств подчинено определенным закономерностям, знание которых позволит занимающимся выбрать наиболее эффективные методы и формы физического самосовершенствования. При организации самостоятельных занятий рекомендуется особое внимание обращать на развитие мышечной силы, ловкости, гибкости и выносливости.

Так, при развитии мышечной силы необходимо всесторонне развивать ее до высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности (трудовой, бытовой, спортивной). Различают общую и специальную силовую подготовку.

Общая силовая подготовка направлена на всестороннее развитие мышечной системы, повышение способности к проявлению силы в различных условиях жизнедеятельности.

Специальная силовая подготовка направлена на развитие тех мышечных групп, которые способствуют успешной профессионально-прикладной деятельности специалистов различного профиля.

Основными тренировочными средствами силовой подготовки студентов являются упражнения с повышенным сопротивлением:

- упражнения с внешним сопротивлением, в качестве которого используются предметы различного веса, противодействия партнера,
- различные амортизаторы;
- упражнения в преодолении собственной массы тела, связанной с выполнением гимнастических силовых упражнений, легкоатлетических прыжковых упражнений.

Основой для развития силы являются выбор величины сопротивления и оптимального темпа выполнения упражнений.

В методике развития силы различают три направления: использование отягощений с предельным числом повторений («до отказа»). Работа «до отказа» не выгодна в энергетическом отноше-

нии. Однако больший объем выполняемой работы вызывает большие сдвиги в обмене веществ. Большая степень энергозатрат может быть полезной, если занятия проводятся преимущественно с оздоровительной направленностью. У тех, кто ранее не занимался силовыми упражнениями, ограничение отягощений дает возможность избежать травм, вероятность которых при работе с предельными напряжениями весьма значительна.

Использование предельных и околопредельных отягощений, как правило, является основным в тренировке квалифицированных спортсменов, специализирующихся в силовых видах спорта. Под предельным тренировочным весом понимают вес, который на 10-15% меньше максимально возможного. Не рекомендуется чаще, чем 1 раз в 7-14 дней, использовать вес, больше предельного.

В рамках этого направления используют статический режим, так называемые изометрические упражнения. Их преимущество – сохранение максимально возможного напряжения мышц сравнительно длительное время. Но эффект от этих упражнений меньше, чем от динамических. Поэтому они применяются как дополнительное средство развития силы. Выполняются изометрические упражнения в виде максимальных повторных напряжений длительностью 5-6 с каждое.

Использование скоростных усилий эффективно для развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется при выполнении приседания завершать его выпрыгиванием; применять метания. Скоростно-силовые упражнения нужно применять в сочетании с собственно-силовыми.

Занятия силовыми упражнениями лучше всего проводить через день, но не реже двух раз в неделю.

Для тренировки силовых способностей целесообразно использовать по два-четыре упражнения на каждую основную группу мышц. При этом занятия с силовой направленностью можно организовать, используя один вид отягощения.

Количество повторений каждого упражнения – сугубо индивидуальный показатель, но он находится в обратной зависимости от величины отягощения или массы снаряда. Дыхание при выполнении силовых упражнений допускается произвольное, но определенные рекомендации существуют. Так, вдох рекомендуется выполнять в момент расслабления мышц при разгибании туловища, поднимании рук вверх, опускании тела в вис из упора; а выдох лучше всего выполнять во время максимального напряжения мышц при сгибании туловища, опускании рук и при переходе из вися в упор.

При развитии ловкости применяется ряд специфических методов: сенсорный, асимметричный и метод необычных двигательных заданий, комплексное использование которых позволяет повысить эффективность развития ловкости посредством усложнения и внезапности изменения условий двигательной деятельности занимающихся.

Доказано, что наивысшей способности к развитию ловкости человек достигает к 17 годам, в дальнейшем для совершенствования ловкости необходимо использовать специальные методические приемы: разнообразные и необычные исходные положения, зеркальное выполнение упражнений, приемов и действий, изменение способа выполнения упражнений (на месте – в движении; шагом – бегом; при движении лицом вперед – спиной вперед и т.д.), изменение скорости, темпа и амплитуды движений, усложнение упражнений посредством дополнительных заданий, постановка новых задач занимающимся при парных или групповых упражнениях.

Реализация данных методических приемов будет способствовать более продуктивному освоению сложных по координации движений и трансформации этих движений в соответствии с возникшей ситуацией.

При развитии быстроты широко применяются общепринятые в спортивной тренировке методы: повторный, интервальный, соревновательный, а также сенсорный метод.

При совершенствовании способности к максимальной частоте движений различных звеньев тела необходимо руководствоваться тем положением, что перенос быстроты возможен только в сходных по координационной структуре движений.

Развитие частоты движений возможно при условии выполнения определенных требований:

- упражнения и действия должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения;
- техника тренировочных упражнений должна быть надежна и хорошо изучена;
- темп движений – максимальный, время выполнения – 10–15 с, замедление темпа выполняемых движений сигнализирует о необходимости прекращения тренировки;
- время отдыха между упражнениями должно обеспечивать полное восстановление организма. Для восстановления работоспособности целесообразно использовать сходные по структуре движения малой интенсивности.

Средствами воспитания всех форм быстроты могут служить спортивно-игровые упражнения, циклические и ациклические упражнения максимальной мощности. Развитию быстроты также способствует выполнение в процессе двигательной деятельности разнообразных профессиональных приемов и действий.

Развитие выносливости во многом зависит от эффективности организации учебно-педагогической деятельности обучаемых, которая влияет на поддержание устойчивой мышечной работоспособности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется способностью человека к продолжительной работе, в которую вовлечено большое количество мышечных групп и которая выполняется с сравнительно невысокой степенью интенсивности. Она служит фундаментом для специальной выносливости. Специальная выносливость – это выносливость к определенному виду двигательной деятельности.

Уровень развития общей выносливости зависит от функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека, его аэробных возможностей, от способностей противостоять утомлению, т.е. от уровня его волевых качеств.

Эффективными средствами развития общей выносливости являются циклические упражнения, в которых, как правило, задействовано около 2/3 всех мышц, а также подвижные и спортивные игры.

В качестве основных методов для повышения аэробных возможностей организма используют, прежде всего, равномерный и непрерывный, а по мере возрастания тренированности – повторный и переменный методы.

При развитии выносливости необходимо постоянно контролировать скорость движения и свой пульс как наиболее доступный и информативный показатель деятельности организма.

Показателем аэробной производительности организма служит величина максимального потребления кислорода (МПК). Наибольшее значение МПК, а следовательно, и большая аэробная выносливость наблюдается у лиц, занимающихся циклическими видами спорта с умеренной мощностью работы и большим объемом тренировочной нагрузки.

Для развития аэробно-анаэробных возможностей организма используется переменный бег, длительность которого составляет 20–60 мин при ЧСС=160–170 уд/мин.

Тренировка по методу прерывного бега проводится в виде повторного и переменного бега.

Повторный бег проводится на длинных дистанциях в течение 5–10 мин при ЧСС=170–190 уд/мин. При данных параметрах тренировки производительность сердца и потребление кислорода организмом близки к максимальным, что соответствует длине пробегаемых отрезков дистанции в пределах 1500–2500 м с паузами для отдыха 3–12 мин (с учетом восстановления пульса до 120–140 уд/мин).

Все эти методы дополняют друг друга и находят широкое применение в практике физической культуры. Оптимальным считается такое соотношение тренировочной нагрузки, когда время на тренировку по методу непрерывного длительного бега составляет не менее 70%, по методу прерывного и соревновательного – около 30%.

Уровень специальной выносливости зависит от уровня общей выносливости, так и от других факторов, таких как развитие скоростной, силовой выносливости; волевых качеств; степени владения техникой упражнений.

При развитии гибкости необходимо добиваться максимальной амплитуды движений. Ее выражают либо в уг

Различают активную гибкость, проявляемую в результате собственных мышечных усилий, и пассивную, проявляемую путем приложения к движущейся части тела внешних сил – усилий партнера, силы тяжести и т.п.

Гибкость зависит от многих факторов. Она определяется эластичностью мышц и связок. На нее влияют температура окружающей среды, время суток, предварительная двигательная деятельность, способность мышц к расслаблению, степень утомления, психическое состояние, пол – как правило, у девушек гибкости выше чем у юношей на 20–30%.

С возрастом гибкость снижается. Наиболее оптимальные возрастные условия ее развития – 10–16 лет. Упражнения для развития гибкости доступны для людей всех возрастов.

Средства, применяемые для развития гибкости, делят на три группы: элементарные движения, выполняемые махом, маятникообразно, пружинисто, с расслабленными мышцами и с максимальным размахом, допускаемым в данном суставе; принудительное увеличение размаха движений за счет собственных усилий и с помощью партнера; сохранение статистических положений в возможно больших степенях растягивания. В спортивной тренировке применяются специальные физические упражнения, составленные, главным образом, из элементов избранного вида спорта.

Гибкость следует развивать лишь до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений. При этом величина гибкости должна несколько превосходить ту максимальную амплитуду, с которой выполняется движение, т.е. должен быть определенный «запас гибкости». Наибольшее значение в повседневной жизнедеятельности имеет подвижность в суставах позвоночника, в тазобедренных и плечевых суставах.

Для эффективного развития гибкости следует руководствоваться некоторыми методическими рекомендациями. Так, упражняться в гибкости надо ежедневно (можно 2–3 раза в день); для поддержания достигнутого уровня развития гибкости достаточно выполнять упражнения 3–4 раза в неделю.

Все упражнения на гибкость надо делать после тщательной разогревающей разминки. Повторять каждое из них следует от 10–15 до 30–45 раз в серии в темпе 1–2 повторения в секунду; продолжительность удержания статических положений – 5–6 с. Выполнять эти упражнения надо до появления болевых ощущений в растягиваемых мышцах и связках. Можно использовать ориентиры, определяющие желаемый размах движений. Следует сочетать упражнения для развития гибкости с упражнениями для развития силы и способности к произвольному расслаблению мышц.

В любом виде двигательной деятельности физические качества проявляются комплексно. При этом значительная степень проявления одного из них может сочетаться со средними или малыми степенями проявления других. Так, в обычной достаточно длительной и быстрой ходьбе высокая степень выносливости сочетается с существенно меньшими степенями силы, быстроты и совсем небольшими ловкости и гибкости.

Очень часто при выполнении физических упражнений наблюдается как бы «взаимопроникновение» физических качеств.

Доказано, что в основе всесторонней физической подготовленности человека лежит взаимообусловленность всех его двигательных качеств. На начальных этапах физической подготовленности развитие любого из них будет положительно влиять на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких качеств задержит развитие остальных. Поэтому важно на этих этапах развивать все физические качества комплексно.

Однако в дальнейшем эта зависимость между качествами усложняется, и развитие одного из них начинает тормозить развитие другого по механизму «отрицательного переноса». Но при рациональном построении двигательной деятельности и тщательном подборе специальных упражнений всегда может быть найдена та мера раздельного развития

«противоборствующих» качеств, которая будет соответствовать необходимо уровню их комплексного проявления.

При самостоятельных занятиях наиболее часто встречаемыми видами физических упражнений являются ходьба и бег, плавание, ходьба на лыжах, велосипедные прогулки, разнообразные виды аэробики, занятия на тренажерах, атлетической гимнастикой, спортивные игры, турпоходы.

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе.

Возможно использование ходьбы или бега как отдельных средств тренировки, улучшающих обмен веществ в организме, тренирующих сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Можно использовать сочетание ходьбы с бегом, что обеспечит постоянное нарастание нагрузки и дает возможность ее контролировать с учетом индивидуальных возможностей.

В состоянии покоя человек тратит в среднем 1,5 ккал/мин энергии. При ходьбе со скоростью 5–6 км/ч человек массой 54 кг тратит 4,2 ккал/мин, 72 кг – 5 ккал/мин, 90 кг – 6,1 ккал/мин.

Тренировочный эффект ходьбы определяется утратением пульса. Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу же после окончания тренировки.

При занятиях оздоровительной ходьбой необходимо учитывать три показателя: время ходьбы, ее скорость и расстояние.

На первых занятиях продолжительность дистанции может составлять около 1,5 км, а далее увеличиваться через каждые два занятия на 300–400 м. Дистанцию можно довести до 4,5–5,5 км. Сначала можно ходить по ровной, а затем по пересеченной местности; начинать следует с медленного темпа, а впоследствии переходить к среднему и быстрому темпу.

Продолжительность первых занятий составляет в среднем 25 мин, затем она возрастает до 60 мин; количество занятий в неделю 4–5. Если занимающийся способен пройти расстояние 5 км примерно за 45 мин, то можно переходить к оздоровительному бегу.

Оздоровительный бег оказывает всестороннее воздействие на функции организма и на психику. Главное отличие оздоровительного бега от спортивного заключается в скорости.

Режим тренировки в беге может быть различным в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья, физической подготовленностью занимающихся. При этом необходимо соблюдать одно требование – постепенность в наращивании нагрузок. Для начинающих пульс в среднем не должен превышать 120–130 уд./мин, для лиц среднего возраста и практически здоровых людей – 130–140 уд./мин, а для молодых – 150–160 уд./мин.

Бег должен доставлять удовольствие, «мышечную радость». Если нагрузка слишком велика и быстро наступает утомление, следует снизить темп или несколько сократить продолжительность бега.

Скорость оздоровительного бега в зависимости от индивидуальных особенностей может варьировать. Для получения тренирующего и оздоровительного эффекта достаточно 15–30-минутных пробежек.

Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, не напряженным. Во время медленного бега расход энергии составляет от 600 до 800 ккал/ч. Такая нагрузка в сочетании с разумным ограничением в питании способствует ликвидации избыточного веса.

Занятия плаванием имеет оздоровительное значение. Плавание является одним из эффективных средств закалывания человека. Плавание повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний и простудных заболеваний. Занятия плаванием устраняют нарушение осанки, плоскостопия, развивают почти все группы мышц особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, играют важную роль в улучшении функций дыхания и кровообращения.

Первоначальные занятия для умеющих плавать желательно начинать постепенно с 10–15 минут пребывания в воде и увеличивать до 30–45 минут. За это время, постепенно наращивая скорость плавания и сокращая паузы отдыха, необходимо проплыть до 600 м. Далее следует переходить к плаванию без отдыха и наращивая объем дистанции до 1000–1200 м. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплытия дистанции для студентов (17–26 лет) должна находиться в пределах 120–150 уд/мин.

При занятиях плаванием следует строго соблюдать следующие правила безопасности:

- занятия в открытом водоеме проводить группой не более 3-х человек и только в проверенном месте глубиной не более 1,2 м в присутствии инструктора;
- заниматься не раньше, чем через 1,5 ч после приема пищи;
- запрещается заниматься плаванием при плохом самочувствии, повышенной температуре, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях.

Велосипедные прогулки считают эмоциональным видом физических упражнений, если они проводятся на природе, с постоянно меняющимся пейзажем; желательно проводить их группой примерно одной подготовленности. Нагрузка при вращении педалей способствует увеличению притока крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие. Непосредственно перед выездом необходимо проверять исправность велосипеда.

Велосипедные прогулки хорошо дозируются по темпу и длине дистанции. Необходимо ездить не менее 3 раз в неделю, безостановочно в течение, как минимум, 30 мин, с ЧСС 60% от максимальной. Средняя оптимальная скорость, обеспечивающая хороший тренировочный эффект, около 25 км/ч. Скорость меньше 15 км/ч имеет очень низкую аэробную стоимость.

Большой оздоровительный аэробный эффект оказывают и занятия на компьютеризованном велотренажере с автоматическим заданием нагрузки и контролем ЧСС. В компьютеризованных велотренажерах предусмотрено несколько программ, из числа которых можно выбрать любую в зависимости от физического состояния человека. Если в период тренировки пульс занимающегося возрастает до уровня, близкого к опасной зоне для данного возраста, компьютер сообщает об этом звуковым сигналом.

Оздоровительная аэробика – это одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей занятий, имеющих разные названия, отличающихся содержанием и построением занятий.

Занятия аэробикой, как правило, проводятся в группах (или индивидуально) под руководством инструктора по аэробике. Комплексное воздействие занятий аэробикой на организм выражается в решении двух групп задач:

развитие и совершенствование силы и гибкости за счет влияний на мышечную систему и связочно-суставной аппарат;

повышение выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Эффект достигается при нагрузке на уровне 55–65% от максимального потребления кислорода (МПК).

Занятия аэробикой проводятся в музыкальном сопровождении. Желательно, чтобы каждой части занятия соответствовал свой ритм. Так, разминка при базовом уровне проводится под музыкальный ритм 130–134 уд/мин, основная и силовая части – 125–130 уд/мин, заключительная – меньше 100 уд/мин.

При организации самостоятельных занятий в программу рекомендуется включать атлетическую гимнастику и занятия на тренажерах.

Атлетическая гимнастика рассматривается как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Развитие силы обеспечивается выполнением специальных силовых упражнений:

с гантелями весом 5–12 кг; с гириями весом 16, 24, 36 кг; с эспандером; с металлической палкой весом 5–12 кг; при занятиях со штангой вес подбирается индивидуально; на тренажерах и блочных устройствах.

Атлетическая гимнастика способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, формирует правильную осанку и пропорциональное телосложение. Однако эти занятия требуют значительного проявления воли и должны быть систематическими, чтобы добиться успеха.

Силовые занятия следует начинать аэробной разминкой от 7 до 25 минут.

При организации самостоятельных занятий целесообразно в программу включать спортивные и подвижные игры. Они отличаются разнообразием двигательной деятельности и эмоциональной насы-

ценностью. Каждая спортивная игра имеет характерные особенности. Вместе с тем у различных игр имеются и схожие признаки, позволяющие разделить их на определенные группы: командные и не-командные, с соприкосновением с соперником и без соприкосновения, с дополнительным снаряжением (клюшка, ракетка, бита) и без него.

Движения и действия, используемые в спортивных играх, разнообразны: ходьба, бег, прыжки, различные виды метаний и удары по мячу или шайбе. Играющие стремятся, выбирая верно и правильно игровые приемы, совместно со своими партнерами (или самостоятельно в индивидуальных спортивных играх) добиться преимущества над соперником, который оказывает активное сопротивление.

Спортивные и подвижные игры имеют большое оздоровительное значение. Их отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они хорошо снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние. Коллективные действия способствуют развитию общительности, чувства товарищества, умения ставить интересы команды выше личных.

Наиболее распространенными спортивными играми в вузах являются волейбол, футбол, баскетбол, гандбол, настольный теннис.

Самостоятельные занятия могут быть организованы в спортивном зале или на открытом воздухе.

Занимаясь на воздухе (стадионе, гимнастическом городке, спортивной площадке, парке, сквере, в лесу), можно использовать подручные снаряды.

С целью повышения общей физической подготовленности в содержание занятий включаются физические упражнения и действия, оказывающие разностороннее воздействие на организм. Для этого используются разнообразные упражнения, которые занимающийся выполняет последовательно, перемещаясь от одной учебной станции к другой. Например, на первой станции выполняются упражнения для развития ловкости и координационных способностей, затем – быстроты, навыков владения мячом и прикладных навыков (лазание, перепрыгивания, перенос тяжестей, передвижение по узкой опоре и др.), далее – упражнения для развития силы и силовой выносливости и, наконец, упражнения на общую выносливость.

Подобная последовательность обусловлена логикой построения педагогического процесса, при котором сначала выполняются менее энергоемкие, но более эмоциональные упражнения, а затем – упражнения, требующие большего напряжения и энерготрат.

В содержание самостоятельных занятий необходимо включить физические упражнения, которые обладают выраженным оздоровительным эффектом, а также способствуют совершенствованию общей физической подготовленности и поддержанию работоспособности на высоком уровне.

Наибольшие результаты повышения функциональных возможностей организма достигаются, когда физическая тренировка связана с циклической работой и сопровождается эффективным, достаточно длительным функционированием кислородообеспечивающих систем. Средствами такого занятия в основном служат упражнения аэробного характера (ходьба на лыжах, бег, плавание и др.). Эти же упражнения являются одним из средств укрепления здоровья, что объясняется морфофункциональной перестройкой в организме, обусловленной специфическим влиянием регулярного выполнения циклических упражнений аэробного характера.

Целесообразность применения в самостоятельных занятиях спортивных и подвижных игр объясняется их повышенной популярностью в студенческой среде, доступностью и возможностью использования их по упрощенным правилам.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями в зависимости от решаемых задач могут проводиться как с направленностью на развитие (совершенствование) конкретных физических качеств:

силы и выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, формирование прикладных навыков в плавании, передвижении на лыжах, преодолении препятствий и единоборствах, так и с целью разностороннего физического воздействия на организм в форме комплексных занятий.

По мере приобретения опыта самостоятельных занятий у занимающихся складывается определенная собственная методика организации занятий, подбор средств применения регламентированных режимов физической нагрузки и отдыха. Однако педагогическое обоснование эффективности выбранной методики занимающийся должен получать от преподавателей или специалистов по физической культуре.

Ведущим принципом при самостоятельных занятиях является соблюдение постепенности в наращивании физических нагрузок. Даже недостаточная по интенсивности физическая тренировка дает больше пользы, чем занятия с физическими нагрузками выше функциональных возможностей организма занимающегося. Эта постепенность в повышении физических нагрузок необходима как при построении учебно-тренировочного процесса в течение учебного года, так и на каждом занятии.

Величина физических нагрузок должна быть соразмерна самочувствию и психологическому настрою занимающегося.

Заключение. Занятия физической культурой студенческой молодежи являются необходимым условием укрепления здоровья, повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, сохранения работоспособности и продления профессионального долголетия.

Приобретенный в процессе учебно-спортивной деятельности уровень физической подготовленности без специальной систематической тренировки удержать невозможно. Поэтому одной из основных задач вузовского образования по физической культуре является воспитание у студента сознательного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, формирования внутренних стимулов к освоению физкультурных ценностей с последующей ориентацией его на логический переход к самостоятельным занятиям. При проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями наиболее полно должны проявляться такие методические принципы физического воспитания, как сознательность и активность занимающихся, доступность и индивидуализация нагрузок, систематичность занятий.

Таким образом, организация самостоятельных учебно-тренировочных занятий студентов в режиме дня создаст условия для увеличения активности занимающихся и тем самым позволит оценить качественную сторону учебно-педагогического процесса в решении практических задач по оздоровлению студенческой молодежи и подготовке её к профессиональной деятельности.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Волков, В.Ю. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: учеб. пособие / В.Ю. Волков. – С-Петербург: СПбГТУ, 1996. – 24 с.
2. Кудрицкий, В.Н. Врачебный контроль и самоконтроль в физическом воспитании студентов: метод. рекомендации / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2005. – 24 с.
3. Купер, К. Новая аэробика: Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов / К. Купер. – М.: ФиС, 1979. – 125 с.
4. Пасичниченко, В.А. Характеристика средств самостоятельных занятий оздоровительной направленности / В.А. Пасичниченко, В.Н. Кудрицкий // Труды БГТУ. Сер.VIII. Учеб.-метод. работа. 2005. – Вып. VIII. – С. 122–125.
5. Пасичниченко, В.А. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: метод. рекомендации / В.А. Пасичниченко, В.Н. Кудрицкий. – Мн.: БГТУ, 2008. – 32 с.

Материал поступил в редакцию 30.09.16

KUDRITSKY V.N., KOZLOVA N.I., PASICHNICHENKO V.A. Essence and problems of independent occupations physical exercises

The organization of independent training of students in the mode of the day will create conditions to increase the activity engaged in and thereby enable them to evaluate the qualitative side of the educational process in the solution of practical problems on the improvement of the students and prepare them for professional activities.