

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАН
ТАШКЕНТСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕКСТИЛЬНОЙ И ЛЕГКОЙ
ПРОМЫШЛЕННОСТИ**

Кафедра: «Физическая культура и спорт»

РЕФЕРАТ

**«ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ»**

**Выполнила: Музаффарова Ш.А.
Группа: 22р-14**

ТАШКЕНТ-2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	Стр. 3
ТИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	4
1. Учебная работа	4
2. Спортивная массовая работа	5
ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ	6
1. Урочная форма	6
1.1 Типовая структура урочного занятия	8
1.1.1 Подготовительная часть	8
1.1.2 Основная часть	9
1.1.3 Заключительная часть	12
2. Внеурочная форма	13
2.1 Формы организации самостоятельных занятий	13
2.2 Требования к организации самостоятельных занятий	15
Список используемой литературы	16

ВВЕДЕНИЕ

Целью физического воспитания в ВУЗах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- ✓ воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- ✓ сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- ✓ всесторонняя физическая подготовка студентов;
- ✓ профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- ✓ приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- ✓ воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Одной из главных задач высших учебных заведений является физическая подготовка студентов.

В высшем учебном заведении общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями ВУЗа.

Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на кафедру физического воспитания ВУЗа. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями.

Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года осуществляется поликлиникой или здравпунктом ВУЗа.

1. ТИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Учебная работа

Учебная работа по физическому воспитанию студентов определяется программами курса общей физической подготовки и курсов спортивного совершенствования.

Курс ОФП обязателен для студентов первого и второго курсов обучения. Занятия проводятся регулярно по два часа в неделю по расписанию.

Программа устанавливает объём материала по теории физического воспитания, практических занятий и нормативные требования.

В круг теоретических вопросов, подлежащих изучению, входят:

- ✓ Физическое воспитание в ВУЗах;
- ✓ Основные средства физического воспитания;
- ✓ Врачебный контроль и самоконтроль;
- ✓ Индивидуальная гимнастика, её значение и принципы проведения.

Теоретический раздел программы имеет своей задачей ознакомить студентов с общими научными основами физического воспитания студентов: теоретические занятия-лекции, групповые теоретические занятия, беседы, обеспечивающие прохождение теоретической части программы.

Курс ОФП по практике включает в себя гимнастику, игры, лёгкую атлетику, плавание и лыжный спорт; практические занятия-уроки ОФП, спортивно-тренировочные занятия и соревнования по различным видам спорта, игр, гимнастики, обеспечивающие прохождение практической части программы.

В процессе овладения программой курса ОФП у студентов воспитывается привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями и выявляется их спортивная направленность для последующего совершенствования в одном из видов спорта на факультативных занятиях или на занятиях в спортивных секциях студенческого коллектива физической культуры.

Факультативные занятия организуются по отдельным видам спорта. Каждому студенту дано право выбрать один из видов спорта и систематически им заниматься на протяжении всего периода обучения в ВУЗе. Эти занятия проводятся в течении всего года, используются зимние и летние каникулы. Круглогодичность тренировки является обязательным и неизменным условием правильной организации работы по спортивному совершенствованию.

В соответствии с задачами физического воспитания студентов программы курса спортивного совершенствования изложены по отдельным видам спорта и предусматривают два раздела: теорию и практику.

2. Спортивная массовая работа

Спортивные студенческие коллективы играют большую роль в деле физического воспитания студенчества. Самодетельными физкультурными организациями в большинстве ВУЗов служат коллективы физической культуры. В крупных учреждениях, имеющих большое количество спортсменов-разрядников и хорошую материальную базу, создаются **спортивные студенческие клубы**.

Спортклубы организуют и проводят:

- ✓ Агитационно-массовые мероприятия по вовлечению студентов и профессорского-преподавательского состава в систематические занятия отдельными видами спорта, игр, гимнастики;
- ✓ Занятия спортивных секций по видам спорта;
- ✓ Спортивные праздники, вечера, соревнования и другие массовые мероприятия;
- ✓ Строительство и ремонт спортивных сооружений и инвентаря;
- ✓ Зимние и спортивные летние лагеря;
- ✓ Физкультурные и спортивные мероприятия в студенческих общежитиях.

Спортивная секция

Основное место в деятельности спортклуба занимает учебно-спортивная работа, осуществляемая в форме секционных занятий по отдельным видам спорта.

Секционная работа по спорту органически увязывается со всей работой по физическому воспитанию студентов (занятия, консультации, зачёты), также она служит целям всестороннего физического развития и повышения спортивной подготовленности.

В ВУЗах наиболее широкое распространение получили спортивные игры (баскетбол и волейбол), различные виды спорта (лёгкая атлетика, лыжи, плавание и др.) и гимнастика (спортивная и художественная).

Учебно-тренировочная работа проводится в течении всего учебного года. В некоторых спортивных секциях (лёгкая атлетика, футбол, гребля и др.) основной период работы приходится на время каникул студента. В целях продолжения общего процесса и сохранения плана тренировки в течении круглого года студентам рекомендуется участвовать в занятиях и спортивных соревнованиях там, где они находятся во время каникул.

Наряду с учебной работой в спортивных секциях большое значение имеет массовая физкультурная и спортивная работа ВУЗа, осуществляемая курсом физического воспитания и спортклубом.

Массовая физкультурная работа ставит задачей рационально использовать досуг студентов для укрепления их здоровья и физической

подготовки. Она проводится в виде физкультурных и агитационно-пропагандистских мероприятий.

Физкультурные мероприятия осуществляются в формах:

- ✓ Внутри - и вневузовские спортивные соревнования;
- ✓ Экскурсии, пробеги, вылазки, прогулки, походы, физкультурные выступления, оздоровительные мероприятия, физкультурная работа в студенческих общежитиях.

Агитационно-пропагандистские мероприятия:

- ✓ Беседы, доклады, лекции, спортивные вечера, консультации;
- ✓ Организация фотовитрин, выставок, альбомов;
- ✓ Использование плакатов, таблиц, афиш, местных СМИ.

II. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

1. Урочная форма

Занятия не однородны по основным задачам, а, следовательно, и по проведению. Принято выделять уроки **ОФП** и **спортивно-тренировочные**. В свою очередь они могут различаться по видам применяемых средств физического воспитания. Могут быть выделены уроки основной гимнастики, характеризующиеся комплексным использованием средств.

В пределах занятий по каждому виду целесообразно различать уроки, целью которых является:

- ✓ Ознакомление с группой;
- ✓ Изучение нового материала программы;
- ✓ Повторение и закрепление учебного материала;
- ✓ Уроки смешанного характера;
- ✓ Зачетные занятия.

От учебных задач, присущих различным типам занятий, зависят различный набор средств, методическое оформление упражнений, продолжительность занятия, иногда характер нарастания и общий объём нагрузки.

Занятия по ОФП направлены на улучшение деятельности всех систем организма и отдельных органов, повышение здоровья студентов, воспитание важнейших двигательных, моральных и волевых качеств, совершенствование отдельных прикладных навыков. На этом типе занятий осуществляется разнообразное влияние на организм, проявляющееся в общем, укреплении мускулатуры, улучшении гибкости и крепости суставов, формировании или

восстановлении правильной осанки, воспитании навыков коллективизма и т.д. Уроки имеют целью повышение достигнутого уровня общей работоспособности или сохранение уже имеющейся.

Содержанием урочного занятия являются:

гимнастические упражнения (обще развивающие, на быстроту и точность реакции, упражнения с мелкими предметами) игры, упражнения в беге, метаниях, прыжках, равновесии, сопротивлении, лазание, ходьба на лыжах.

Спортивно-тренировочные занятия имеют под собой цель спортивного совершенствования в одном из видов спорта, гимнастики, игр. В связи с этим на занятии особое внимание уделяется повышению уровня физической, морально-волевой, технической и тактической подготовке студентов. В зависимости от периода обучения и подготовленности занимающихся изменяются и задачи занятий. На одних – больше внимания уделяется изучению техники (метания копья, попеременного хода на лыжах), в других - внимание преподавателя направляется преимущественно на усвоение основ тактики применительно к спортивным играм.

Как занятия по ОФП, так и по спортивной тренировки могут быть различны по своим задачам:

Занятием по ознакомлению с группой, начинается работа преподавателя с коллективом студентов. На первых занятиях важно выявить подготовленность занимающихся, их активность, организованность и отношение друг к другу. Эти задачи разрешаются путём бесед и выполнения специальных упражнений. Путём игр и элементов соревнования можно выявить организованность группы, умение целесообразно пользоваться полученными ранее навыками в сложной и внезапно меняющейся обстановке.

Занятия по изучению нового материала применяются в различных коллективах. Таковы начальные занятия в лыжном спорте, плавании, где занимающиеся впервые знакомятся с основами техники упражнений.

Занятия, целью которых является повторение и закрепление материала, чаще всего используются в спортивно-тренировочной работе, где достижение высоких показателей невозможно без тщательной работы над техникой. В ВУЗах эти занятия проводятся преимущественно в конце учебного семестра.

Занятия смешанного характера используются в работе с различными группами. Одни упражнения на этих занятиях знакомы занимающимся и повторяются в целях закрепления двигательных навыков и совершенствования важнейших качеств, другие – изучаются впервые.

Зачётные занятия проводятся для выявления качества учебно-воспитательной работы. В обязательных рамках этих занятий проводится сдача установленных нормативов.

Программой предусмотрена сдача студентами зачётов по физическому воспитанию. Зачёт проводится в виде собеседования преподавателя с

каждым студентом. В ходе собеседования определяется степень овладения студентом теоретического программного материала. К зачёту допускаются студенты, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т.е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. Контрольные упражнения и нормативы по оценке физической подготовленности студентов выполняются только в условиях спортивных соревнований.

Сроки и порядок выполнения контрольных требований, упражнений и нормативов определяются учебной частью ВУЗа совместно с кафедрой физического воспитания на весь учебный год и доводятся до сведения студентов.

К выполнению зачётных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Отметка о выполнении зачёта по физическому воспитанию вносится в зачётную книжку студентов в конце каждого семестра.

В целях спортивного совершенствования занимающихся преподаватели проводят спортивно-тренировочные занятия в виде курсовок (**курсовка** – *соревнование внутри секции, группы, проводимое в соответствии с правилами по определённому виду спорта в целях подготовки занимающихся к соревнованиям более большого масштаба*) и прикидки (**прикидка** – *форма «жесткой» тренировки, проводимая в обстановке, приближенной к соревнованиям*). Занятия прикидки и курсовки являются не только зачётными, также они несут в себе учебные цели. Их следует применять для воспитания необходимой инициативы в действиях, например выбора той или иной тактики бега на средние дистанции в зависимости от состава участников забега или воспитания умения целесообразно применять способы ходьбы на лыжах в зависимости от рельефа местности. Занятия-прикидки позволяют изучить лучше отдельных занимающихся. Преподаватель определяет, работают ли студенты в полную силу, умеют ли ориентироваться в новой ситуации, владеют ли собой во время спортивной борьбы или ослабляют контроль над личным поведением. Эти данные позволяют внести корректировку в план последующих занятий.

1.1 Типовая структура урочного занятия

1.1.1 Подготовительная часть (разминка)

Подготовка занимающихся к решению главных задач занятия выражается в организации группы, переключении внимания занимающихся на предмет занятий и создании у них бодрого настроения, подготовке двигательного аппарата и усилении функций внутренних органов. Решение этих задач производится почти одновременно. Для этого в подготовительной части используются некоторые строевые и порядковые упражнения, ходьба с обычной или повышенной скоростью, бег умеренной быстроты и продолжительности, специально организованные упражнения на внимание,

некоторые игры, обще развивающие упражнения с предметами (палки, набивные мячи, скакалки), упражнения на некоторых снарядах (гимнастической стенке, скамейке).

Благодаря разминке создаются лучшие условия для образования двигательного стереотипа.

Подбор упражнений и их дозировка должны обеспечивать хорошее разогревание, предохраняющее от травм, возможных при выполнении основных упражнений. Упражнения выполняются с большой амплитудой, что позволяет более полно использовать физиологические возможности мышц и создаёт хорошие условия для кровообращения.

Для того чтобы обеспечить эффективность подготовительной части урочного занятия, надо проводить её без пауз, но не доводить занимающихся до утомления. Целесообразно чередовать упражнения, обеспечивающие воздействия на различные части тела и группы мышц, а также упражнения на силу с упражнениями на растягивание, избегать выполнения упражнения в одном и том же темпе. Медленные и плавно выполняемые упражнения следует чередовать с более быстрыми и резкими.

Содержание подготовительной части занятия определяется задачами, а, следовательно, и содержанием основной части и строится с учётом особенностей группы занимающихся студентов, условий проведения занятия и его типа.

Продолжительность подготовительной части при занятии 90 минут составит примерно от 15 до 25 минут, в отдельных случаях её продолжительность может варьироваться в сторону увеличения. Длительность разминки зависит также от температуры воздуха, т.е. при низких температурах необходимо более продолжительное разогревание.

1.1.2 Основная часть

В основной части урочного занятия разрешаются следующие задачи: изучение и совершенствование спортивных навыков; дальнейшее развитие физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости); воспитание волевых качеств; улучшение функций органов дыхания, кровообращения и других в целях укрепления здоровья, повышения уровня физического развития и подготовки занимающихся к выполнению заданий с высокими напряжениями; развитие умения применять усвоенные навыки, знания и качества в конкретной меняющейся обстановке.

Для разрешения этих задач, в первую очередь используются основные упражнения каждого вида спорта, гимнастики, игры. Одновременно с этим широко используются обще развивающие и специально подготовленные упражнения, а также вспомогательные из отдельных видов спорта и гимнастики.

Поставленные задачи в процессе занятия разрешаются следующим образом:

- ✓ Путём работы над овладением основными упражнениями конкретного вида обеспечивается совершенствование необходимых двигательных навыков.
- ✓ Развитие и совершенствование физических качеств осуществляется двумя путями: в процессе овладения двигательными навыками (например, при изучении техники бега на короткие дистанции ведётся работа над развитием быстроты) и специальным подбором упражнений.
- ✓ Воспитание волевых качеств обеспечивается при изучении двигательных навыков и формировании физических качеств, а также путём создания более трудных условий – выполнение упражнений на более сложном снаряде, игра против значительно лучше подготовленной команды и т.п. При подготовке организма занимающихся к высоким физическим нагрузкам применяются также удлинение занятия, увеличение продолжительности и быстроты выполнения упражнений, а также количества попыток, повышение плотности занятия, усложнение условий.
- ✓ Применяя игры, полосы препятствий, учебные соревнования с противниками различной силы, а, также проводя занятия в неодинаковую погоду, преподаватель систематически работает над разрешением задачи по развитию применять усвоенные навыки, знания и качества в конкретной меняющейся обстановке.

Успех в разрешении задач зависит от ряда причин. Во-первых, он зависит от того, как занимающиеся подготовлены к овладению средств основной части урочного занятия, т.е. от качества подготовительной части занятия; во-вторых, какова последовательность упражнений внутри основной части занятия.

При расположении упражнений внутри основной части занятия надо руководствоваться следующими положениями:

- ✓ Упражнения или действия, намеченные к изучению в данном занятии, необходимо ставить первыми, т.е. сразу после подготовительной части занятия. Это положение подтверждается данными физиологической науки и опытом. Известная свежесть, хорошее внимание – залог того, что качество усвоения упражнений при изучении их в начале основной части занятия будет высоким. И. П. Павлов указывал, что «тот раздражитель, который вы применяете первым, делается хозяином коры, т.е. представляет известный тонус и понижает тонус основной коры».
- ✓ Упражнения, направленные на развитие быстроты или требующие высоко координированной деятельности отдельных частей тела, следует изучать в начале основной части занятия. Так, например, на занятиях с лёгкой атлетикой основную часть рекомендуется начинать бегом на короткие дистанции или изучением техники метаний или прыжков. Совершенно не

целесообразно начинать с бега на средние дистанции и заканчивать работой над быстротой движения, так как в этом случае развивающееся утомление явится тормозящим фактором в работе над быстротой и точной координацией движений.

✓ Упражнения, выполнение которых сопровождаются резким повышением эмоционального состояния и интенсивности физиологических процессов, например игры с бегом, прыжками, преодоление полосы препятствий, лучше проводить в конце основной части занятия.

✓ Упражнения, предлагаемые в целях общего физического развития, могут занимать различное место внутри основной части. Если на занятии преследуются цели, главным образом, общего физического развития, то специальные упражнения на силу, гибкость, выносливость следует давать сразу же за подготовительной частью. На занятиях же направленных на овладение двигательными навыками или тактическими умениями, специальные упражнения на воспитание качеств лучше выполнить в конце. При ином расположении развивающиеся явления переутомления отрицательно скажутся на овладении двигательными навыками.

✓ Чередование упражнений должно осуществляться с учётом их преимущественного воздействия на основные группы мышц или характера мышечной деятельности.

✓ Перед отдельными видами упражнений основной части занятия, если решаются задачи овладения спортивными навыками, следует выполнять упражнения специальной разминки, что способствует более быстрому переключению занимающихся от одних видов упражнений к другим (бег и метание, равновесие и прыжки). Таким образом, на занятии необходимо иметь несколько специальных разминок (в конце подготовительной, при переходе к изучению различных видов упражнений в основной части).

Для изучения техники выполнения упражнений необходимо применять упражнения на гибкость (растягивание). Их целесообразно использовать перед изучением некоторых видов упражнений (барьерный бег, акробатические упражнения, различные прыжки) или проводить в промежутках между попытками. Необходимость применения упражнений на гибкость непосредственно в основной части занятия вызывается тем, что их последствие крайне непродолжительно – 6-8 минут.

В целях повышения работоспособности занимающихся при проведении упражнений, связанных с большими напряжениями, необходимо широко пользоваться упражнениями на расслабление. Исследованиями сотрудников лаборатории А. Н. Крестовникова доказано, что восстановление возбудимости нервно-мышечного аппарата после силовых упражнений происходит быстрее, если применять упражнения для расслабления.

Исходя из вышесказанного можно вывести следующий план (структуру) основной части занятия:

- 1) Основной вид упражнений, над освоением которого преподаватель предполагает особенно тщательно поработать на данном занятии.
- 2) Упражнение второй очередности, рассчитанные на развитие быстроты или требующие высокой координации движений.
- 3) Упражнения, обеспечивающие преимущественно общее воздействие на организм и высокую эмоциональную окраску (прыжки, продолжительный бег, игры, упражнения на снарядах).
- 4) Специальные упражнения на развитие мышечной силы, выносливости. Примерами могут быть упражнения на снарядах (подтягивание, лазание), работа со штангой, с набивными мячами, на гимнастической скамейке, со скакалкой и другие.

Между упражнениями первой, второй и третьей очередности, а также в начале основной части занятия по мере необходимости применяются упражнения специальной разминки, а также упражнения на гибкость и на расслабление. Эти упражнения могут выполняться каждым индивидуально.

1.1.3 Заключительная часть (расслабляющая)

Занятие должно организованно заканчиваться. После проведения основной части занятия наблюдается значительное нервное возбуждение, повышение частоты пульса по отношению к исходному, учащённое дыхание, повышение тонуса мускулатуры. Необходимо завершить работу занимающихся, обеспечив переход к иной деятельности или к отдыху. Этого можно достичь созданием условий для более быстрого протекания восстановительных процессов, снижений явлений утомления, подведением итогов занятия. Стремиться к достижению исходного состояния занимающихся (начало занятия) нет необходимости. Некоторое нервное возбуждение, повышение пульса наблюдается и спустя несколько часов после занятия физической культурой. Завершение занятия должно обеспечить хорошее самочувствие студентов, ощущение бодрости и желание заниматься в дальнейшем.

В заключительной части целесообразно использовать упражнения средней интенсивности, по характеру противоположные предшествующей деятельности. Это отвечает и требованиям активного отдыха. Такими упражнениями будут некоторые игры, лёгкий бег, упражнения для отдельных частей тела с большой амплитудой.

Если после занятия физической культурой студенты не приступают сразу к учебным занятиям по другой дисциплине, то нет необходимости специально переключать внимание с предмета учебно-тренировочного процесса. Хорошо закончить занятие упражнениями, снижающими мышечное напряжение, деятельность органов дыхания и кровообращения. После этого надо провести разбор работы студентов на занятии. Нужно направить их внимание на успехи и недостатки прошедшего занятия и заставить подумать над решением предстоящих задач.

Занятие в большинстве случаев заканчивается разбором проделанной работы и постановкой задач на дальнейшее. По окончании занятия целесообразно принять душ и само массаж, благотворно влияющие на нервную систему, понижающие тонус мышц и деятельность внутренних органов.

2. Внеурочная форма (самостоятельные занятия)

Характерным для этой формы занятий является иной способ руководства, осуществляемого преподавателем, т.е. последний, в момент выполнения физических упражнений не руководит занимающимися. Преподаватель обеспечивает постановку задач, предлагает перечень упражнений, излагает методику выполнения задания, осуществляет его проверку.

2.1 Формы организации самостоятельных занятий

А) Индивидуальная форма тренировки

Варианты проведения:

- ✓ Получение домашнего задания у преподавателя на неделю, месяц и выполнение его студентом самостоятельно.
- ✓ Домашнее задание получают несколько студентов и выполняют его в процессе совместной тренировки.
- ✓ Тренировочную нагрузку определяет сам студент на основании методических пособий, согласовывая её размеры с ведущим преподавателем.

Б) Групповые занятия

Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Физическое воспитание студентов включает в себя:

- ✓ **Обучение** – направлено на формирование и совершенствование в процессе занятий, жизненно важных двигательных умений и навыков.

✓ **Воспитание** – предполагает развитие двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты), повышение функциональных особенностей организма и укрепление здоровья.

Обучение и воспитание связаны между собой.

Самостоятельные занятия можно проводить с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: выносливости, силы и т.п.

Они могут проводиться как зимой, так и летом, на открытом воздухе или в помещении.

Самостоятельные занятия имеют большое воспитательное значение, они вызывают интерес к спортивной деятельности, воспитывают инициативу, самообладание, критическое отношение к своим успехам и недостаткам. В процессе этих занятий повышается активность и дисциплинированность занимающихся, следующих указаниям преподавателя или тренера.

Самостоятельные занятия проводятся с целями улучшения здоровья и общего физического развития; укрепления отдельных мышечных групп; улучшения гибкости, подвижности в отдельных суставах; воспитания силы, быстроты, выносливости; закрепления техники отдельных упражнений, изученных в процессе урочных занятий.

Занятия могут проводиться в виде выполнения отдельных упражнений, комплексов утренней гимнастики, прогулок, самостоятельных спортивно-тренировочных уроков по заданию преподавателей. Часть из них должна проводиться ежедневно, часть 1-2 раза в неделю в промежутках между урочными занятиями.

Частные задачи самостоятельных занятий могут быть различными. В гигиенических целях могут применяться отдельные упражнения 1-2 раза в течение дня. В этих же целях целесообразно использовать целые комплексы – упражнения зарядки. Комплексы составляются с учётом спортивной подготовленности занимающихся и дополняются прогулками, бегом на местности. Целесообразно проводить прогулки на лыжах, занятия по гребле и другим видам при условии что занимающиеся владеют основами техники этих упражнений. Применение самостоятельных занятий способствует закреплению изучаемых двигательных навыков, сохранению достигнутого уровня технической подготовленности. Такие занятия особенно необходимы студентам, имеющим в расписании два часа урочных занятий в неделю по дисциплине «физическое воспитание».

Самостоятельные занятия проводятся в виде тренировок между урочными занятиями с преподавателем. Особое значение эти тренировки приобретают в случае, когда занимающийся по некоторым возникшим условиям (каникулы) не может регулярно заниматься с преподавателем.

В практике проведения самостоятельных тренировок наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, лыжными прогулками. В последнее время у студенток растущей популярностью стали пользоваться ритмическая гимнастика (аэробика) и шейпинг.

2.2 Требования к организации самостоятельных занятий

1. Преподаватель обязан поставить чёткие задачи перед каждым заданием и довести их до занимающихся. Занимающийся должен уяснить содержание каждого задания и значение его выполнения для повышения своего физического развития и спортивного совершенствования.

2. Содержание самостоятельных занятий должно основываться на программе и рабочем плане урочных занятий. Его индивидуализация производится с учётом слабых сторон в технической подготовке и физическом развитии занимающихся.

Домашние задания должны быть интересны, доступны, но требующими некоторых усилий для их выполнения. Каждое задание следует точно разъяснить. Преподаватель должен определить содержание занятия, указать его продолжительность, количество повторений упражнений, обратить внимание на темп выполнения, в отдельных случаях – на режим дыхания. Следует дать примерные варианты отдельных заданий, научить, лично контролировать качество выполнения упражнений. Допустимо предварительное выполнение заданий в присутствии преподавателя.

3. Необходимо организовывать систематическую проверку и оценку работы занимающихся. Более подготовленным следует вести запись в личном дневнике, которые должны регулярно просматриваться преподавателем.

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далекие путешествия за тридевять земель. А он оказался гораздо ближе - это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни. Современный специалист должен быть закаленным, физически культурным человеком. Строить себя, свое здоровье по жесткому графику трудно. Но если это удастся, то удастся и все остальное.

Список используемой литературы:

1. Белов Р. А.; «Самостоятельные занятия студентов физической культурой»; Киев; 1988
2. Кукушкин Г. И.; «Теория физического воспитания»; М.: Физкультура и спорт; 1953
3. Данченко И. П.; «Физическое воспитание студентов»; М.: МГУ;1990