**ПРИНЦИПЫ И ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов нашего колледжа, ка и любого другого является формирование личности, способности правильного использования средств физической культуры, и спорта для сохранения и укрепления здоровья, подготовки к учебной, и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих задач:

• освоение знаний роли физической культуры в культурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;

• формирование осознанной потребности в здоровом и нравственном образе жизни;

• формирование умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

• способность самостоятельно осваивать прикладные двигательные умения и навыки, необходимые в жизни и конкретной трудовой деятельности, а также, при прохождении военной службы;

• всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности студентов;

• совершенствование двигательных умений и навыков в избранном виде спорта.

При организации самостоятельных занятий необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Принцип оздоровительной направленности. Он решает задачи укрепления здоровья. Подбор физических упражнений направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности.

2. Физические упражнения в сочетании с определёнными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т. д.

К настоящему времени разработан и практически апробирован целый ряд авторских комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого пользования. Данные комплексы могут быть использованы студентами колледжей к самостоятельным занятиям физической культурой. Основные их достоинства - доступность, простота реализации и эффективность. Это, прежде всего: контролируемые беговые нагрузки (система Купера); режим 1000 движений (система Амосова); 10 000 шагов каждый день (система Михао Икаи); бег ради жизни (система Лидьярда); калланетика: программа из 30 упражнений для женщин с акцентом на растяжение мышц и связок (система Пикней-Каллане).

3. Принцип систематичности. Соблюдение его предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями. Эффект от занятия физкультурой наступает только при регулярном и длительном их применении.

4. Принцип гуманности. Независимо от предусмотренных задач в основе любого самостоятельного занятия физическими упражнениями лежит физическое, психическое и социальное благополучие каждого обучающегося. Вся работа по организации самостоятельных занятий строится на основе комфортности – это, прежде всего, приятные эмоции от общения со сверстниками; физические упражнения должны доставлять только приятные ощущения (чувство “мышечной радости”), занимающийся должен осознавать, что делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущать результат.

5. Принцип индивидуализации. У каждого человека имеется неповторимое своеобразное сочетание индивидуальных особенностей, поэтому он является одним из важнейших принципов современности.

Принцип индивидуализации характеризуется необходимостью учёта особенностей каждого занимающегося, возрастно-половых различий, разного уровня подготовленности.

Принцип рациональности физических нагрузок. Соблюдение этого принципа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок и их оптимальное сочетание с отдыхом. Здесь необходимо рассчитывать нагрузку и частоту занятий в зависимости от тренированности человека. Слишком большие нагрузки каждый день могут только ухудшить состояние, привести к сильной усталости и даже к физическим травмам. А маленькие нагрузки не дадут ожидаемого эффекта. Следует строить занятия физкультурой по правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному.

Выполнение оптимальных физических нагрузок является важнейшим моментом при самостоятельном занятии физкультурой. Согласно принципу Арндта - Шульца малые нагрузки не оказывают заметного влияния на организм, средние наиболее благоприятны, а сильные могут принести вред. Для ориентировки можно использовать классификацию Г. С. Туманяна, основанную на реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Если сразу после выполнения физических упражнений частота пульса не более 120 ударов в минуту, то нагрузка считается малой, 120-160 - средней, более 160 - большой. Максимальной является физическая нагрузка, после которой частота пульса равна числу, определяемому вычитанием из числа 220 своего возраста в годах.

6. Принцип всестороннего физического развития. В самостоятельных занятиях физкультурой следует целенаправленно развивать основные физические качества - выносливость, силу, гибкость, ловкость и др. Для этого необходимо использовать различные циклические упражнения, гимнастику, игры, упражнения с отягощениями.

7. Принцип уверенности в необходимости занятий (принцип сознательности и активности). Трудно переоценить психологический настрой на занятия физкультурой. С древнейших времён известны теснейшие взаимоотношения психического и физического здоровья. Уверенность в необходимости и пользе занятия физической культурой являются мощным подспорьем организму. Эффект от занятия физкультурой несравнимо увеличивается в тех случаях, когда физические упражнения сочетаются с самовнушением. Сознание стимулирует биоритмы мозга, а тот отдаёт приказы всему телу. Поэтому нужно всегда не только верить в результат, но обязательно продумывать, каким именно будет этот результат.

8. Принцип врачебного контроля и самоконтроля. Консультация с врачом поможет любому человеку выяснить, какие виды физкультуры лучше всего использовать в самостоятельных занятиях, с каких физических нагрузок начинать тренировку.

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т. д.

В настоящее время появились новые направления физической культуры. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и её разновидности: фанк-аэробику, степ, джаз, аква- или гидроаэробику, вело-эаробику, 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 обучающихся, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

При выборе форм самостоятельных занятий требуется чёткая и обоснованная мотивация, т. к. часто выбор происходит случайно (за компанию с друзьями, более удобное расписание или симпатичен преподаватель), реже присутствует интерес к определённому виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений. Основные мотивации:

• укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;

• повышение функциональных возможностей организма;

• подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;

• активный отдых;

• достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального

состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

При организации самостоятельной работы необходимо включать в неё задания теоретического и практического содержания:

• составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;

• выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений, прыжки на скакалке, силовые упражнения для мышц плечевого пояса, мышц живота и спины, мышц ног, занятия на тренажёрах;

• самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;

• выполнение дыхательной гимнастики;

• освоение приёмов массажа и самомассажа;

• ведение личного дневника самоконтроля;

• работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Для повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями в нашем колледже учителями физкультуры и самими студентами, разрабатываются методические рекомендации, пишутся рефераты, включающие в себя требования к организации различных форм самостоятельных занятий с комплексами упражнений по фитнесу, шейпингу, калланетики, аэробики и др.

Таким образом, приобщение студенческой молодёжи к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями: здоровье и обучение студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение. Отсюда вывод: чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность, что обеспечивается благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями.

Библиографический список

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года // Вестник образования. - 2002. - № 6.

2. Матвеев Л. Р. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры. - М. : ФиС, 1991.

3. Мейксон Г. Б, Шаулин В. Н., Шаулина Е. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - М. : Просвещение, 1986. - 112 с.

4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пос. для студ. высш. учеб. - 3-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2004. - 480 с.