

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Yaroshevich I.N.

SELF-STUDY PHYSICAL EXERCISES

Аннотация. Самостоятельные занятия у студенческой молодежи являются важной формой физического воспитания, которые позволяют им развивать и совершенствовать не только физические качества, но и более сознательное и инициативное отношение к средствам физической культуры, а также жизненно важные двигательные умения и навыки.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, физическое воспитание, физические качества, средства физической культуры, двигательные умения и навыки.

Abstract. Self-study among students is an important form of physical education that allows them to develop and improve not only physical qualities, but also a more conscious and proactive attitude towards physical education, as well as vital motor skills.

Keywords: independent studies, physical education, physical qualities, means of physical culture, motor skills.

Самостоятельные занятия у студенческой молодежи являются важной формой физического воспитания в плане организации, эти занятия позволяют им развивать и совершенствовать не только физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, гибкость, но и более сознательное и инициативное отношение к средствам физической культуры, а также жизненно важные двигательные умения и навыки.

Физическая неактивность у занимающихся студентов приводит к деградации организма, если они не занимаются, или занимаются один раз в неделю. Ученые доказали оптимальным двигательным режимом занятий физическими упражнениями являются занятия два раза в неделю.

На практических занятиях по физическому воспитанию в вузе у студентов формируются двигательные умения и навыки, на лекционных занятиях изучается методический материал, после чего студенты могут эти знания применять на самостоятельной основе. А физические упражнения, сформированные у студентов в результате теоретических знаний и двигательных умений, закрепляются в повседневной физической практике. Соблюдение оптимального объема и интенсивности физических упражнений при умеренной нагрузке занимающихся студентов самостоятельно должно соответствовать правильно подобранной методике и дозированным нагрузкам, то есть необходимо знать, как осуществить восстановление после окончания занятий.

Положительный эффект можно получить тогда, когда выполняемые физические упражнения делаются правильно. При этом нужно в конце занятий делать упражнения на восстановление организма и правильного дыхания. Этим упражнениям студенты должны обучаться на практических основных занятиях в

группе у преподавателя. Нужно знать, что оздоровительно-тренировочные упражнения не должны влиять на физическую нагрузку самостоятельных занятий и не включать сюда утреннюю гигиеническую гимнастику.

Двигательную активность надо отличать от упражнений оздоровительно-тренировочного комплекса и его объема, интенсивности, времени выполнения и обязательно заканчивать упражнениями на растяжку и восстановление дыхания. Высокий уровень физического развития организма и регулярные занятия по расписанию в вузе включают сложные механизмы адаптации у студентов к комплексу новых факторов, определяющих здоровье и успешность обучения.

Двигательная активность и умеренно выполняемые физические упражнения в ходе самостоятельной работы студентов способствуют оздоровлению организма, сохранению высокой физической работоспособности. Улучшению качества самостоятельных занятий способствует ежедневная утренняя гимнастика, свежий воздух, пешие прогулки. Здоровье не существует без физической двигательной активности, поэтому надо ей больше уделять времени как в молодом, так и в пожилом возрасте.

Методика самостоятельных физических нагрузок должна соответствовать возрасту занимающегося, во время занятий необходимо контролировать пульс и артериальное давление и учитывать технику выполнения общеразвивающих упражнений.

Также очень хорошо включать в самостоятельные занятия плавание, которое всесторонне развивает организм, усиливает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает обменные процессы.

Грамотная и спланированная самостоятельная физическая нагрузка в ходе тренировочного процесса и приобретение необходимых знаний и двигательных умений, положительно влияют на самочувствие занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Губенков А.О.** О некоторых особенностях основных форм самостоятельных занятий спортом [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 174-178. URL: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_4\(49\)2021.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(49)2021.pdf) (дата обращения: 11.04.2022).