

3. Юришева И. Профессия экономист: тяжелые трудовые будни или творческая работа // Экономика и Время. – 2014. – № 25 (262).

Олькова А.А., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Самостоятельная физическая подготовка студентов

Под самостоятельной физической подготовкой понимается процесс целенаправленной, осознанной, четко спланированной работы над собой, ориентированной на формирование физической культуры личности. Основными целями самостоятельной физической подготовки студентов являются общее укрепление здоровья, закаливание организма, выработка настойчивости, воспитание координационных способностей и выносливости, улучшение физического развития и физической подготовленности в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.

Студенты, занимающиеся самостоятельно, должны знать правила проведения занятий и основные условия получения тренировочного эффекта. Но важны не только знания, но и владение навыками самоконтроля.

Существенное значение имеют подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря или его самодельных аналогов. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть ориентирована на сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, подготовку к выполнению зачетных нормативов. Выполнение в домашних условиях самостоятельных заданий и упражнений важно, поскольку без них невозможно добиться качественной подготовки к сдаче контрольных нормативов, а также достичь высокого уровня физической подготовленности и работоспособности.

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой:

- утренняя гигиеническая гимнастика;

- упражнения в течение учебного (рабочего) дня;
- тренировочные занятия;
- плавание;
- прогулки перед сном;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- лыжный спорт, оздоровительная ходьба, бег и многое другое.

При выборе форм самостоятельных занятий у большинства студентов отсутствует четкая и обоснованная мотивация; в основном выбор происходит случайно (за компанию с друзьями, более удобное расписание или симпатичен преподаватель), реже присутствует интерес к определенному виду спорта или осознание значимости выполнения физических упражнений.

При этом можно выделить следующие 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.

Для повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями педагогами разрабатываются методические рекомендации для студентов, которые содержат теоретическое обоснование важной роли физической культуры в жизнедеятельности человека, требования к организации различных форм самостоятельных занятий, комплексы упражнений для проведения занятий, видео- и аудиоматериалы с записями практических занятий фитнесом, шейпингом, пилатесом, аэробикой и т.д.

Список литературы

1. Зайнетдинов М.А., Валеев Д.З., Панькина Т.Л. Физическая культура (лекционный курс), 2011г.
2. Нефедова Е.А. Организация самостоятельной работы по физической культуре в СПО, 2014г.