

— йога. По мнению специалистов в данной области, йогой может заниматься каждый человек, независимо от возраста и уровня физической подготовленности.

Мы считаем, что использование в организации занятий по физической культуре специальной методики, включающей элементы фитнес-йоги, позволит улучшить показатели гибкости у *студентов*, окажет положительное влияние на состояние здоровья и физическое развитие занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рудякова, И.В. Оздоровительные виды фитнес-технологий гимнастической направленности в физическом воспитании людей разного возраста: учеб.-метод. пособие / И.В. Рудякова, В.С. Астафьев, В.Б. Рудякова. – Чита: ЗабГУ, 2020. – 140 с.

2. Баршай, В.М. Гимнастика / В.М. Баршай. – Ростов-на-Д. Феникс, 2011. – 336 с.

3. Гришина, Г.А. Влияние целенаправленных физических упражнений на функциональные возможности организма и профилактику заболеваний студенток специальной медицинской группы: дис. канд. пед. наук / Г.А. Гришина. Улан-Удэ, 2005. — 192 с.

4. Данилова, И.В. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре: метод. указания к практическим занятиям для студентов 1-3 курсов / И. В. Данилова. – Ульяновск: УлГТУ, 2010. – 30 с.

УДК 796.077

Г.Г Ярец, преп.;

Г.Н. Мойсеенко, преп. (БГПУ, г. Минск)

ОСОБЕННОСТИ ФОРМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Кроме обязательных занятий, проводимых в рамках общего занятия, в вузе организуются дополнительные занятия. Это могут быть самостоятельные занятия, занятия, проводимые преподавателем с отстающими и слабо подготовленными студентами, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и минутки, а также вводная гимнастика в режиме учебного дня.

Самостоятельные занятия должны проводиться во все годы обучения студентов. Там, где на старших курсах предусмотрены учебные занятия по физическому воспитанию с преподавателем по учебному расписанию, самостоятельные занятия проводятся дополнительно к этим учебным занятиям с учетом личных стремлений и интересов студентов. Когда на старших курсах учебные занятия с преподавателями прекращаются, студенты полностью переходят к самостоятельным тренировочным занятиям.

Прежде чем приступить к самостоятельным занятиям, занимающиеся должны вооружиться необходимыми теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками. Студенту необходимо: четко определить цели и задачи; выбрать средства и методы; методически правильно осуществить планирование своей индивидуальной тренировки в годичном цикле; знать основы самоконтроля и др.

Общие задачи, которые решаются в процессе самостоятельных занятий студентов средствами физической культуры и спорта, состоят в следующем.

Содействовать укреплению и сохранению здоровья, нормальному физическому развитию и поддержанию высокой работоспособности. Это главная задача, стоящая перед студентом, решившим заниматься физической подготовкой самостоятельно.

Обеспечить в период завершения возрастного формирования организма всестороннее развитие основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости, необходимых для полноценной подготовки к предстоящей трудовой деятельности. В результате самостоятельных занятий студенты должны в совершенстве овладеть основными, жизненно необходимыми двигательными навыками. К ним относятся: прыжки, ходьба, бег, метание, лазание, поднимание и перенос грузов и др. Необходимо, расширять и углублять теоретические знания по физической культуре. Студенту, занимающемуся самостоятельно, нужно научиться использовать средства физической культуры в быту, иметь полное представление о назначении и влиянии физических упражнений, о гигиенических правилах и требованиях, о врачебном контроле и самоконтроле и т.п. Все это составляет теоретический минимум по физической культуре, обеспечивающей сознательное отношение студента к процессу физического самосовершенствования.

Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, – ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение

функциональных отклонений и недостатков физического развития. Студенты специальной медицинской группы при проведении самостоятельных тренировочных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физического воспитания и лечащим врачом.

Студентам, которые занимаются в подготовительной медицинской группе, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия с целью укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности, близкого к уровню основной медицинской группы.

Студенты основной медицинской группы наряду с общими задачами могут стремиться к повышению своего спортивного мастерства.

Студентам всех отделений при планировании и проведении самостоятельных тренировочных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем нагрузок следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха.

Одной из форм самостоятельности является стремление к самосовершенствованию. Это стремление, как отмечал Л.Н. Толстой, уже потому свойственно человеку, что он никогда, если он правдив, не может быть доволен собой. Отсюда формирование потребности в самосовершенствовании должно проходить через развитие самокритичности, ибо самоуспокоенность, самолюбование своими достижениями приводит к нетребовательности к себе.

Таким образом, можно заключить, что воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями как и самовоспитание – сложный процесс, включающий в себя ряд компонентов и протекающий по определенным стадиям, с участием сознания. Воспитание самостоятельности и самовоспитание – не одноразовое мероприятие. Как сказал известный советский конькобежец Виктор Косичкин, процесс самовоспитания – это не график, который висит на стене перед кроватью: сегодня от 10.00 я буду принципиальным и честным, завтра от 12.00 буду смелым и отважным, послезавтра от 14.00 – добрым и отзывчивым. Человек должен уяснить для себя по крайней мере две вещи: какой желанной цели посвятить себя и как этой цели достичь. С воплощения в жизнь этой программы, собственно, и начинается становление характера, воспитание чувств. Смело поставить перед собой цель и столь же смело идти к ней – это акт мужества, самоутверждения, а значит, самовоспитания.

К.Д. Ушинский отмечал, что без личного труда человек не может идти вперед. Воспитание должно развить в человеке привычку и любовь к труду. Оно должно зажечь в нем жажду серьезного труда, без которой жизнь человека не может быть ни достойной, ни счастливой. Прежде всего – огромное трудолюбие и целеустремленность, сила воли в сочетании с разносторонними интересами и постоянным стремлением к самообразованию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. Учеб.-тренировоч. Учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р.И. Купчинов. – Мн.: ТетраСистемс, 2006. – 352 с

2. Саскевич, А.П. Хижевский, О.В. Комплекс средств физической культуры, направленный на улучшение показателей физического развития и физической подготовленности детей. «Весці БДПУ. Серыя 1» №4.

3. Хижевский, О.В. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание студентов. Монография: – Минск: БГПУ, 2019. – 400 с.

УДК 796-051:159

А.Ю. Новик, доц.; П.О. Новичков, преп.
(Академия МВД РБ г. Минск)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНА

Важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки.

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсменов. Для каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния борцов. Средства диагностики должны быть объективны, просты, и не занимать много времени.

Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности;