



Министерство сельского хозяйства РФ  
ФГБОУ ВПО «Самарская государственная  
сельскохозяйственная академия»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

**О. А. Ишкина, В. А. Мезенцева**

**Организация и самоконтроль  
самостоятельных занятий студентов  
по физической культуре**

**Методические указания  
для выполнения практических занятий**

Кинель  
РИЦ СГСХА  
2013

УДК 796/799 (07)  
ББК 75 Р  
И-97

**Ишкина, О. А.**

**И-97** Организация и самоконтроль самостоятельных занятий студентов по физической культуре : методические указания / О. А. Ишкина, В. А. Мезенцева. – Кинель : РИЦ СГСХА, 2013. – 38 с.

В методических рекомендациях разработаны основные принципы построения и организации системы массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в условиях вуза, даны конкретные рекомендации по основным направлениям развития физической культуры и по организации (выбора форм и средств) самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентами вуза.

© ФГБОУ ВПО Самарская ГСХА, 2013  
© Ишкина О.А., Мезенцева В.А., 2013

## Оглавление

Введение.....	4
1 Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	5
2 Формы и содержание самостоятельных занятий.....	5
2.1 Формы самостоятельных занятий.....	6
2.2 Содержание самостоятельных занятий.....	12
2.3 Особенности самостоятельных занятий для женщин...	19
3 Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.....	21
4 Гигиена самостоятельных занятий.....	24
5 Методика самостоятельных тренировочных занятий. Самоконтроль студентов за состоянием своего организма.....	29
6 Средства для организованных и самостоятельных занятий. Средства и методы воспитания физических качеств.....	32
Рекомендуемая литература.....	37

## Введение

Приобщение студенческой молодежи 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 учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье, позволяет в рамках короткого рабочего дня выполнить все намеченные дела.

Мышцы составляют 40-45% массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

# **1 Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Отношение студентов к физической культуре и спорту одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двудеиной позиции — как личностно значимая и как общественно необходимая.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

В вузах задачу формирования мотивов, переходящих в потребность физических упражнений, призваны решать лекции по физической культуре, практические занятия, массовые оздоровительно-спортивные мероприятия.

Если мотивы сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

## **2 Формы и содержание самостоятельных занятий**

После определения цели подбираются направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.