

**Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Белорусский государственный
педагогический университет имени Максима Танка»**

Григоревич И.В., Калюнов Б.Н., Саликова Н.Н., Вашкевич А.А.

**Самостоятельные занятия физическими
упражнениями студентов вузов**

Пособие

Минск 2011

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура является жизненно необходимым компонентом личности учителя, поэтому в системе всестороннего развития студентов, особенно педагогических вузов, эта учебная дисциплина имеет большое значение. Учитель сегодня обязан быть гармоничной, всесторонне подготовленной личностью и уметь вести педагогическую работу с школьниками, используя разнообразные средства и методы физической культуры. В связи с этим у педагога должно быть сформировано осмысленное отношение к физической культуре как одному из важных компонентов здорового образа жизни и сохранения хорошего психологического состояния.

Нынешние студенты, закончив вузы, станут воспитателями коллективов, в которых им придется в той или иной степени участвовать в решении вопросов физического воспитания, т. е. самим проводить массовые оздоровительные мероприятия, соревнования, туристские походы, организовывать здоровый досуг. Поэтому усвоение основ физической культуры для них важно как в плане личного физического самовоспитания, так и для повышения профессиональных знаний. Также важно, чтобы будущий учитель не только был физически развит и подготовлен, но и знал теоретические основы по вопросам физической самотренировки, иными словами, он должен владеть методикой её проведения.

Однако к самостоятельным занятиям физической культурой студенты нашего университета оказались недостаточно подготовленными. Как следствие, эту форму работы над собой использует весьма ограниченный контингент молодежи, к тому же не в полной мере разработана и система управления этой частью процесса обучения.

Физическое воспитание - дело серьезное, а неумелое использование его средств и методов даже опасно. Поэтому будущие педагоги должны вынести из стен вуза понимание того, что физическая культура и самостоятельные занятия ею - одна из сторон всестороннего воспитания, направленная на сохранение и укрепление здоровья, повышение своей профессиональной подготовленности.

Систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режимов являются мощными средствами предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности.

Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела за счёт отложения жира в тканях. Лица, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения.

От того, как и сколько мы двигаемся, в значительной степени зависит состояние нашего здоровья. Кроме того, влияние двигательной активности на наше настроение и умственную работоспособность, часто бывает больше, чем это, кажется на первый взгляд. К сожалению, программой по физическому воспитанию в вузах предусмотрено, слишком мало времени для занятий физической культурой для студентов всех курсов. Поэтому необходимы самостоятельные систематические занятия физическими упражнениями.

Пособие изложено в соответствии с типовой программой для высших учебных заведений, где предусмотрена самостоятельная работа студентов для групп основного и специального учебного отделения.

Рекомендуемый материал для самостоятельных занятий дополняет учебную программу «Физическая культура» и изложен соответственно разделам предусмотренных ею для студентов нашего университета.

Это всё и предопределило написание методического пособия.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Самостоятельное тренировочное занятие проводится индивидуально либо в группе. Его содержание (общая направленность, задачи, применяемые методики и средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом самоотработки и находит свое отражение в плане-конспекте. Продолжительность занятия зависит от пола, возраста, подготовленности студента, вида спорта, задач тренировки. Ориентировочно оно составляет: для студентов специальной медицинской группы - 20 - 30 мин;

- для начинающих самостоятельные занятия студентов - 30 - 60 мин;

- для подготовленных студентов (спортсменов массовых разрядов) - 60 - 90 мин;

- для студентов, достигших 1 разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта - 90-120 мин.

Существенной характеристикой самостоятельного занятия является не только его продолжительность, но и плотность, т. е. отношение времени, использованного для непосредственного решения задач, ко всей продолжительности занятия.

Вначале можно выделить два типа самостоятельных тренировочных занятий: первое - посвященное общей физической подготовке (ОФП), второе – направленное преимущественно на совершенствование в избранном виде спортивной деятельности (лыжи, плавание и т. и.). И в том и в другом случае тренировка строится по одной схеме и состоит из трёх более или менее четко выраженных взаимосвязанных частей - подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия направлена на функциональное встраивание организма, на предварительное усиление вегетативных функций, что позволяет студенту быстрее включиться в работу, а также на подготовку и растягивание мышц, увеличение их эластичности, что дает возможность избежать травм. В разминку перед тренировкой специализированного характера включается особая часть, назначение которой – более целенаправленно настроить функции организма на упражнения, которые предстоит выполнять в основной части занятия. Содержание этой части разминки обычно составляют малоинтенсивные упражнения, представляющие собой целостное выполнение всего специализируемого упражнения (бег на лыжах и т. п.) или отдельных его элементов.

Однако было бы неверным считать, что значение разминки ограничивается физиологической настройкой организма. Не меньшую роль она играет в решении задач психологической подготовки. У отдельных студентов разминка снимает чрезмерное возбуждение, у других, слишком спокойных или пассивных, вызывает необходимое возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является хорошее настроение (чувство уверенности), желание поскорее начать выполнение основного упражнения, хорошее разогревание организма (до легкого потоотделения).

Основная часть продолжается от 20 до 30 мин. В ней может решаться одна задача

(например, воспитание выносливости), или, что встречается гораздо чаще, несколько взаимосвязанных задач (например, развитие одного или нескольких физических качеств, совершенствование техники одного или нескольких упражнений и пр.).

В построении основной части урока можно отметить несколько закономерностей:

1. Задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части занятий, когда организм студента находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых и оценке знакомых координационных способностей.

2. При решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: техника, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость, другие виды выносливости, волевые качества.

3. В видах спорта с преимущественным проявлением выносливости целесообразно в начале основной части применять прерывистые методы воспитания выносливости, затем – равномерные.

4. Наивысшая нагрузка в занятии должна приходиться приблизительно на вторую треть основной части с постепенным снижением заключительной.

Заключительная часть продолжается 3 - 5 мин. Она предназначена для постоянного снижения двигательной активности занимающегося. Лучшим средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу, упражнения на расслабление. Тренировочные занятия по ОФП имеют некоторые специфические особенности. В большинстве случаев эти занятия однотипны: в них изменяются главным образом лишь соотношения между развиваемыми качествами. Занятия по ОФП требуют больших волевых усилий, так как в процессе воспитания физических качеств (в первую очередь, силовых) приходится выполнять длительные серии однообразных упражнений. Поэтому в занятиях по ОФП студентам следует использовать некоторые организационно-методические формы, позволяющие строить подготовительную и основную части урока с более четкой регламентацией упражнений. В качестве таких примеров можно привести «круговую тренировку», «кондиционный кросс» и «регламентированные общеразвивающие упражнения».

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Метод круговой тренировки является эффективной формой самостоятельного выполнения физических упражнений. Он позволяет строго индивидуально регулировать нагрузку по мере адаптации к ней с учетом не только физической готовности, но и в основном направлен на преимущественное воспитание силовой и общей выносливости. Для проведения круговой тренировки в спортивном зале, на площадке подготавливают спортивные снаряды (гантели, эспандеры, набивные мячи и т. п.). После разминки общеразвивающего характера студенты занимают место у условной «станции» и по сигналу выполняют заранее заданное упражнение. Темп движений может быть различным, начиная от медленного и до максимального. Упражнение продолжается строго ограниченное время (как правило, 30 - 60 с) и заканчивается по сигналу. Затем во время 20 - 30-секундного отдыха нужно перейти к очередной станции и т. д. по кругу.

Комплексы круговой тренировки подбираются в зависимости от задач самостоятельных занятий и, как правило, должны включать упражнения, направленные преимущественно на развитие мышц плечевого пояса, рук, живота и спины, увеличение подвижности суставов, укрепление всей мускулатуры. Количество упражнений в комплексе зависит от направленности качеств и колеблется от 10 до 15 упражнений (станций). Упражнения следует очень хорошо изучить. Занимающийся должен знать, как называется каждое из них.

Подбирая комплексы, необходимо соблюдать основные принципы тренировки, т. е. идти от простого к сложному, чередовать активный отдых одних мышечных групп с работой других. После тяжелого упражнения следует подбирать более легкие, дающие возможность восстановить силы и успокоить дыхание. Следует также постепенно увеличивать количество станций с упражнениями на силу.

Приступая к занятиям по типу круговой тренировки, необходимо составить комплекс упражнений самостоятельно или с помощью преподавателя физического воспитания (тренера). После этого следует выполнить каждое упражнение с максимальной отдачей для определения максимального теста (МТ). Нагрузка выполняется по схеме МТ/2 или МТ/4, в зависимости от физической подготовленности занимающихся. В течение первых 5 - 6 занятий нагрузки не должны превышать МТ/4 + 1 (серия повторений) или МТ/2 + 2 с последующим увеличением на каждом занятии на одно или несколько повторений. На 7 занятии опять определяется новый МТ с повторением предыдущего цикла.

К новому циклу можно переходить и в более ранние сроки, если подобранный комплекс полностью освоен и не вызывает никаких затруднений. При необходимости он также может быть продолжен.

Целесообразно осуществлять систематический контроль уровня роста физической подготовленности. Для этого можно рекомендовать регулярно заполнять карточку достижений, которая в несколько измененном виде выглядит следующим образом (табл. 5).

Таблица 5

Карточка достижений в круговой тренировке
(упражнение выполняется 30 с, перерыв 30 с).

Упражнение	1-й МТ	$\frac{МП}{2}$	$\frac{МП}{2}$	x1	$\frac{МП}{2}$	x2	$\frac{МП}{2}$	x1	$\frac{МП}{2}$	x3	2-й МТ	$\frac{МП}{2}$	x1	Начато Законч.
1. Приседание на 2-х ногах	80	40	40	40x2	40	40x3	120	60	и т.д.	18.03-	12.04			
2. Подтягивание														
3.														
4.....10														

ЧСС P ₁ P ₂ P ₃ P ₄ P ₅	
--	--

Примечание: 1-й МТ — первый максимальный тест; МП — максимальное повторение; 2 МТ — второй максимальный тест; МП/2 x 1, 2, 3 кругов — половина максимального повторения с прохождением 1, 2, 3 кругов; ЧСС — частота сердечных сокращений, применяется для контроля реакции организма на нагрузки в положении сидя за 10 с; P₁- пульс до нагрузки, P₂- после нагрузки, P₃- через минуту, P₄- через 2 минуты, P₅- через 3 минуты.

Наибольший эффект в результате круговой тренировки будет проявляться лишь в том случае, если она будет соответствовать силам и возможностям студентов. Большое значение при этом имеют такие компоненты, как четкая оздоровительная направленность занятий, дающая возможность дозировать нагрузку, ее интенсивность, объем выполнения упражнений в зависимости от физической подготовленности занимающихся, а также от состояния их здоровья.

Несколько слов о повышении нагрузки в данном методе самостоятельных занятий. Следует помнить, что нагрузку можно изменить несколькими путями: уменьшая общее время прохождения круга на каждом занятии на 30 секунд; оставляя неизменным общее время, но увеличивая число повторений каждого упражнения; оставляя без изменения общее время и число повторений, но увеличивая число упражнений.

В теории и методике физического воспитания существует много вариантов и разновидностей круговой тренировки. Мы же предлагаем апробированный вариант с различными разновидностями.

На выполнение комплекса по такой системе можно отвести от 10 до 20 минут с интервалами работы 15 - 30 с, отдыха – 45-30 с (количество кругов от 1 до 3). Упражнения при этом могут быть как общеразвивающие, так и специальные, связанные с определенной спортивной подготовкой.

После комплекса круговой тренировки в зависимости от условий и времени года следует проводить специализированные занятия в избранном виде спорта. Если это оздоровительный бег, то беговой недельный режим должен составлять 12 - 14 км для девушек и для юношей - 15 - 17 км. Ходьба на лыжах - 16 - 18 км (девушки), 22-24 км (юноши). Ускоренная ходьба - 25 - 30 км (девушки), 30 - 35 км (юноши). Плавание – 3-5 км (девушки) и 5 - 7 км (юноши).

Сочетать метод круговой тренировки можно со спортивными и подвижными играми, атлетической гимнастикой. В этих случаях круговой метод тренировки служит в первую очередь как подготовительная часть специальной тренировки. При таких разновидностях строго целевое назначение и будет зависеть как от метода круговой тренировки, так и от конкретного вида спорта, а также задач, решаемых при этой

тренировке.

Круговой метод можно успешно применять и как разновидность утренней зарядки или спортивной тренировки

1. Примерный комплекс круговой тренировки по общей физической подготовке.

Методические указания: 30 с работы, 30 с отдыха, пройти 2 - 3 круга, интервал между кругами 1 - 2 мин.

Упр. 1. И. п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (можно использовать стул, стол).

Упр. 2. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом вправо и влево.

Упр. 3. И. п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогибаясь назад и сгибая ноги в коленях, руками коснуться пяток.

Упр. 4. И. п. - о. с. Приседания на носках, руки впереди.

Упр. 5. И. п. - упор, сидя сзади. Опираясь на одну ногу, другую поднять вверх или отвести в сторону.

Упр. 6. И. п. - лежа на спине. Поднимать и опускать прямые ноги.

Упр. 7. П. п. - упор присев. Перейти в упор лежа и вернуться в и. п.

Упр. 8. И. п. - стойка, руки на поясе. Мах правой и выпад вперед, пружинящее покачивание правой и возвращение в исходное положение, то же с левой.

Упр. 9. И. п. - о. с. Бег высоко поднимая колени.

Упр. 10. И. п. - о. с. Прыжки поочередно на правой и левой ногах.

Упр. 11. Челночный бег с ускорением 2 раза.

Упр. 12. Ходьба с углубленным дыханием.

2. Примерный комплекс круговой тренировки по общей физической подготовке.

Методические указания. 30 с работы, 30 с отдыха, пройти 2 - 3 круга, интервал между кругами 1 - 2 мин.

Упр. 1. И. п. - упор лежа. Ходьба на руках вправо и влево.

Упр. 2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо и влево, попеременно поднимая разноименную наклонную руку вверх.

Упр. 3. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые вращения туловищем с большой амплитудой.

Упр. 4. И. п. - о. с. Поочередно махи ногой вперед, назад, в сторону. Желательно выполнять у опоры.

Упр. 5. И. п. - о. с. Махом правой в сторону, руки в стороны, выпад вправо, толчком правой, возвратиться в и. п. (то же влево).

Упр. 6. И. п. - упор, сидя сзади. Поднимать и опускать прямые ноги.

Упр. 7. И. п. - стоя на коленях, руки на поясе. Прогнуться назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах, и возвратиться в и. п.

Упр. 8. И. п. - лежа на спине. Поднять обе ноги, таз - коснуться носками пола за головой, вернуться в и. п.

Упр. 9. И. п. - упор присев на левой, правая сзади на носок. Прыжком смена положения ног.

Упр. 10. И. п. - стойка руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

Упр. 11. Челночный бег 15 м, 2 раза с ускорением.

Упр. 12. Ходьба с углубленным дыханием.

КОНДИЦИОННЫЙ КРОСС.

Это форма самостоятельных занятий представляет собой длительную прогулку (1 - 1,5 часа), во время которой студенты организованно выполняют заданные упражнения в чередовании с быстрой ходьбой и медленным бегом. Программа кондиционного кросса направлена преимущественно на воспитание общей выносливости. Может включать следующие упражнения: бег в медленном темпе (10 - 12 мин), ходьба (2 - 3 мин), общеразвивающие упражнения в движении на гибкость (5 - 6 мин); бег в медленном темпе (2 - 3 мин), ходьба (1 - 2 мин), 4 - 6 серий по 8 - 10 отжиманий с перерывами между сериями в 25--30 шагов; ходьба (1 - 2 мин), 2 - 3 серии по 15 - 20 повторений упражнения на силу ног с перерывами между сериями в 25 - 30 шагов, упражнения на гибкость и расслабление в движении (2 - 3 мин); медленный бег (6 - 8 мин), ходьба (1 - 2 мин), 4 - 6 серий по 15 - 20 прыжков из глубокого приседа. В перерывах между сериями 30 - 40 с медленного расслабленного бега, упражнение «тачка» по 20 - 25 метров с безостановочной сменой партнеров, упражнения на гибкость и расслабление в движении (2 - 3 мин) и т. д. Кросс заканчивается медленным равномерным бегом в течение 10 - 15 минут (девушки), 15 - 20 минут (юноши).

Если упражнения выполняются группой, то очередность упражнений и сигналы к началу и окончанию дает один из студентов. Дозировка повторений в каждом упражнении определяется временем от сигнала до сигнала. Подготовленные студенты, естественно, выполняют несколько большее число повторений. Программа может иметь и более произвольный характер, например, когда каждый спортсмен выполняет очередную серию упражнений по своему выбору и сам подает команды.

РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Эту форму самоподготовки студентов рекомендуется применять как отдельно, так и в сочетании с одним или с различными видами самостоятельных занятий физическими упражнениями; оздоровительный бег, ходьба на лыжах, спортивные игры (бадминтон, волейбол, баскетбол), плавание и т. д. В этом случае она идет как подготовительная часть занятия. Смысл этой формы самостоятельных занятий заключается в том, что специально подобранные общеразвивающие упражнения в занятии расчленяются на отдельные, регламентированные в количественном отношении упражнения, «порции» работы, как в повторной тренировке. Это позволяет значительно повысить эффективность влияния упражнений на организм. Длительность каждого упражнения в серии определяется 20 повторениями (кроме упражнений 7, 8, 10 - по 5; 12

- 10; 14 - 50 повторений). Максимальное количество повторений у девушек два - три, у юношей три - четыре при шести - семи разовых занятиях в неделю, т. е. это исходные величины, которые берутся за основу (табл.6).

Таблица 6

Упражнения общего воздействия в недельном
двигательном режиме студентов.

Упражнения	Девушки	Юноши
1	2	3
Круговые движения руками вперед (раз)	240-360	360-420
Круговые движения руками назад (раз)	240-360	360-420
Круговые движения тазом (раз)	240-360	360-420
Из и. п. ноги на ширине плеч, руки вверх, наклоны вперед (раз)	240-360	360-420
Махи ногой вперед, назад, в стороны (раз)	240-360	360-420
Подтягивание на высокой перекладине (раз)		90-100
Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку или стул (раз)	60-70	
Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)	240-360	360-420
Подтягивание в висе лежа (раз)	60-70	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	240-360	360-420
Сгибание и разгибание рук из положения лежа (раз)		180-210
Приседания (раз)	240-360	360-420
Прыжки со скакалкой или без скакалки (прыжков)	600-700	900-1050
Оздоровительный бег (км)	12-14	15-17
или ходьба на лыжах (км)	16-18	22-24
или ускоренная ходьба (км)	25-30	30-35
или плавание	3-5	5-7

После каждой серии следует сделать 2 - 3-минутный перерыв. Чтобы усилить степень воздействия предлагаемого общеразвивающего комплекса упражнений, советуем студентам по мере увеличения их подготовленности и улучшения состояния здоровья после каждой серии дополнительно выполнять пятиминутный бег на месте или в движении. Таким образом, вышеописанная форма самостоятельных занятий универсальна, что весьма важно; не требуется большая площадь — упражнения можно выполнять практически на двух квадратных метрах. Упражнения общего воздействия стимулируют работу сердечнососудистой системы, совершенствуют

механизмы потребления кислорода, т. е. в целом преимущественно воздействуют на механизм аэробной производительности организма. Как показала наша практика работы на факультете естествознания, регламентированные общеразвивающие упражнения можно рекомендовать как одну из форм отработки пропущенных занятий и как одну из разновидностей утренней гимнастики.

Рекомендуем следующие виды самостоятельных занятий физическими упражнениями: утреннюю гимнастику с закаливающими процедурами; оздоровительный бег и ходьбу; передвижение на лыжах; физкультурные паузы, выполняемые в течение дня; спортивные игры (бадминтон, волейбол, баскетбол); подвижные игры; плавание; атлетическую гимнастику. Причем студентам следует разнообразить эти виды физических упражнений, в зависимости от расписания в зале, плавательном бассейне университета, лыжной базе, которые должны проводиться под наблюдением преподавателя. Такой комплексный подход позволит студенту завершить по желанию тот или иной вид самостоятельных занятий. В практике самостоятельных занятий студентов реализуются разные установочные цели с использованием соответствующих средств, методов и форм. Главная задача приобщения к самостоятельным занятиям в этом смысле состоит в поиске наиболее удобных, простых, доступных и, самое главное, отвечающих сугубо личным желаниям студентов форм занятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одним из важнейших направлений социальной политики нашего государства является забота о здоровье подрастающего поколения. Оно обеспечивается системой мероприятий, гарантирующих условия для учёбы, труда и здорового образа жизни. Однако недостаточная двигательная активность студентов, вызванная главным образом отсутствием знаний, убежденности в её необходимости, отрицательно сказывается на их здоровье.

В отличие от большого количества факторов, ослабляющих здоровье, число факторов, укрепляющих его, очень невелико. Наиболее эффективным являются регулярные занятия физической культурой. Сама природа даёт в руки человека ни с чем несравнимое и не заменимое по своей значимости средство укрепления здоровья – физические упражнения. Только от нашего желания и воли зависит, будем ли мы их использовать, сознательно совершенствовать потенциал своих возможностей и тем самым укреплять своё здоровье.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний.

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определённая «доза» двигательной активности. Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечнососудистой систем.

Разнообразные формы самостоятельных занятий имеют большое значение для поддержания нормальной работоспособности и жизнедеятельности.

В связи с этим в пособии изложен практический материал по этим вопросам, который студенты могут использовать самостоятельно.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Калюнов Б.Н., Маськов Л.И., Макаревич С.В. Самостоятельные занятия студенческой молодёжи физической культурой и спортом. Мн., 1990. - 70 с.
- 2.Калюнов Б.Н., Григоревич И.В., Макаревич С.В. Гимнастика в системе самостоятельных занятий студенческой молодёжи. Мн.. 2005. - 46 с.
- 3.Коледа В.А. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений. Мн.: РИВШ, 2008. – 60 с.
- 4.Лавриенко Н.И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями – средство совершенствования учебного процесса. Мн., 1997. -28 с.
- 5.Мамычкин Ф.Б., Зайцев Е.А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. М., 1991. - 66 с.
- 6.Маськов Л.И. Как быть здоровым. Мн., 1985. - 103 с.
- 7.Мороз Р.П. Стать сильным. М., 1983. - 62 с.
- 8.Огородников С.С. Самостоятельные занятия по физическому воспитанию экономистов. Мн., 1994. - 132 с.
- 9.Ратов И.П. Тренировочный процесс. М., 1978. - 96 с.
- 10.Филин В.П. Тренировка спортсмена. М., 1980. - 120 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Физическая культура и самостоятельные занятия как единый тренировочный процесс	5
Значение самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом в системе ценностных ориентаций студентов факультета естествознания	11
Основные задачи, принципы и правила самостоятельных занятий	15
Средства физического совершенствования студентов	20
Утренняя гигиеническая гимнастика	20
Оздоровительная ходьба	24
Бег как специальная аэробная тренировка	27
Плавание	33
Лыжи	35
Спортивные игры	35
Подвижные игры	38
Атлетическая гимнастика	41
Фитнесс	47
Аэробика	47
Шейпинг	49
Организационные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями	50
Круговая тренировка	51
Кондиционный кросс	55
Регламентированные общеразвивающие упражнения	55
Самоконтроль самостоятельных занятий	58
Заключение	62
Литература	63