

УДК 796

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ

*Васина Е.И., студентка 3 курса экономического факультета
Научный руководитель – Макарова Е.В., к.пед.н.
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: индивидуализация, непрерывность, рациональность физических нагрузок, физическое развитие.

Работа посвящена описанию принципов, которые необходимо учитывать при построении самостоятельного тренировочного процесса.

Проблема самостоятельной физической подготовки студенческой молодежи, развитие основных двигательных качеств с годами не утрачивает своей важности [1, 2]. Самостоятельная физическая тренировка строится на общих дидактических принципах, которые присущи любому педагогическому процессу [3, 4, 5, 6, 7, 8]. Рассмотрим специфические принципы, которые необходимо учитывать при построении самостоятельного тренировочного процесса.

Принцип индивидуализации характеризуется тем, что выбор средств физического воспитания для самостоятельных занятий студентов должен определяться их физкультурно-спортивными интересами, состоянием здоровья, индивидуально-типологическими особенностями.

Принцип непрерывности обеспечивается регулярными, заранее продуманными занятиями физическими упражнениями, последовательным распределением материала в них, многолетним планированием нагрузок.

Принцип рациональности физических нагрузок предусматривает тренировку механизмов энергообеспечения, постепенное, но вместе с тем вариативное повышение нагрузок, оптимальное сочетание физических нагрузок и отдыха.

Принцип всестороннего физического развития основан на том, что в самостоятельной физической тренировке студент должен добиваться оптимального развития физических качеств, и особенно выносливости, силы, гибкости. Поэтому необходимо использовать физические упражнения циклического характера (ходьбу, бег, плавание и др.),

гимнастику, упражнения с отягощениями, закаливание.

Принцип врачебного контроля и самоконтроля предполагает обстоятельные предварительные и текущие консультации у врача. Врачебный контроль и самоконтроль позволяют правильно оценить построение самостоятельной тренировки и ее результаты.

Таким образом, все вышеперечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

Библиографический список

1. Тимошина, И.Н. Педагогическая технология тренировочного процесса спортсменов-стритболистов массовых разрядов / И.Н. Тимошина, Е.В. Макарова, Т.В. Швецова // Теория и практика физической культуры. –2016. – № 7. – С. 50–52.
2. Парфенова, Л.А. Содержание и организация физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья на основе реализации компетентного подхода / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова, Е.В. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 24–26.
3. Макарова, Е.В. Модель формирования прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 1. – С. 53–58.
4. Макарова, Е. В. Условия формирования прогностической компетенции студентов аграрных вузов / Е. В. Макарова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012. – № 2. – С. 107–144.
5. Individual educational development roads of cognitive activity of students. Modern Journal of Language Teaching Methods / A.E.Islamov, E.V.Makarova, L.E.Zotova, M.Yu.Kraeva, N.I.Besedkina, O.G. Filipenkova.- 2017.- Том 7, № 3. -С. 469-475.
6. The structure and content of senior pupils research position formation: case of analytical chemistry. Eurasian Journal of Analytical Chemistry / K.G.Erdynееva, M.Y.Shvetsov, E.A.Igumnova, V.P.Gorlachev, I.V.Pavlov, O.V.Kozachkova, N.K. Schepkina, E.V.Makarova.- 2016.- Том 11, № 1. -С. 1-9.
7. Students virtual and social identity in the process of humanities study: the problems of its correction. International Review of Management and Marketing./ G.F. Magadieva, A.A.Garipova, N.N.Melikhova, V.T.Volov,

S.M.Konyushenko, I.V.Karpova, E.V. Makarova .- 2016. - Том 6, № 2. - С. 82-86.

8. Students virtual and social identity in the process of humanities study: the problems of its correction. International Review of Management and Marketing / G.F.Magadieva, N.N.Melikhova, V.T.Volov, S.M.Konyushenko, A.A.Garipova, I.V.Karpova, E.V.Makarova . - 2016. - Том 6, № 52.- С. 82-86.

DIDACTIC PRINCIPLES OF THE INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Vasina E. I.

Key words: *individualization, continuity, rationality of physical activities, physical development.*

Work is devoted to the description of the principles which need to be considered at creation of independent training process.