

УДК 796

МЕТОДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СТУДЕНТОВ

*Данько Е.С., студент 2 курса ФВМиБ
Научный руководитель – Макарова Е.В., к.пед.н.
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный методы.*

В статье рассмотрены особенности применения методов физического воспитания в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой студентов.

Актуальной является проблема совершенствования методов и средств обучения в системе высшего профессионального образования [3, 4, 5, 6, 7, 8]. В процессе самостоятельных занятий физической подготовкой применяются следующие методы физического воспитания: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой и соревновательный [1, 2].

Равномерный метод применяется при выполнении физических упражнений циклического характера (бег, ходьба, плавание, ходьба на лыжах) с целью развития выносливости. Упражнения по этому методу проводятся в равномерном, относительно спокойном темпе. Частота пульса может колебаться в пределах 110-180 уд/мин.

Переменный метод также применяется преимущественно в упражнениях циклического характера. При его использовании движения выполняются с меняющейся скоростью.

Повторный метод помогает успешно повышать функциональные возможности, а исключение монотонности при выполнении упражнений позволяет увеличить объем нагрузки в занятиях. Повторный метод тренировки применяется как в циклических, так и в ациклических физических упражнениях. Он строится на многократном повторении движений с определенными интервалами отдыха, до восстановления работоспособности. Повторный метод применяется для развития скоростных и скоростно-силовых качеств в упражнениях циклического характера.

Интервальный метод внешне похож на повторный, но в процессе тренировки нагрузка в данном случае определяется паузами

отдыха. Приступая к выполнению упражнения в состоянии неполного восстановления после строго регламентированного времени отдыха, появляется возможность более эффективно влиять на развитие физических качеств, на повышение функциональных возможностей организма.

В самостоятельной физической тренировке студентов используется игровой и соревновательный методы. Игровой метод предусматривает включение в тренировку доступных видов спортивных игр: футбола, баскетбола, бадминтона, волейбола и др. Соревновательный метод позволяет проверить эффективность тренировки, оценить достигнутые успехи, способствует воспитанию нравственных качеств.

Библиографический список

1. Тимошина, И.Н. Педагогическая технология тренировочного процесса спортсмен-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 компетентностного 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, I E.A.gumnova, 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 , № S2. - С. 82-86.

METHODS OF INDEPENDENT OCCUPATIONS BY PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Dan'ko E.S.

Key words: *uniform, variable, repeated, interval, game, competitive methods.*

In article features of application of methods of physical training in the course of independent occupations are considered by physical training of students.