

УДК 796.011.3

Бойко Р.В.¹, Мотуз С.О.²

¹ студ. гр. КНТ-518, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів є складовою освіти й виховання, а також одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. Сьогодні серед студентів часто спостерігається несерйозне ставлення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я. Близько 50% студентів вищих навчальних закладів мають відхилення в стані здоров'я, фізичному розвитку та фізичній підготовленості. Більшість з них, склавши залік з фізичного виховання, надалі не використовують засоби фізичної культури. Самостійні заняття студентів фізичною культурою повинні спрямуватися на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, оволодіння уміннями та навичками, удосконалення професійної діяльності, формування соціальної активності та свідомості. Самостійні заняття фізичними вправами рекреативної спрямованості студентів ВНЗ є не додатковим навантаженням, а розвантаженням нервової системи, що переключає студентів із розумової праці на фізичну. Їх проводять студенти у вільний від навчання час на основі повної добровільності й ініціативи (за бажанням) або як завдання викладача (домашнє завдання). Заняття проводяться 3-4 рази на тиждень по 30-40 хвилин, їх скасовують у дні, коли за розкладом є навчальні заняття із фізичного виховання. Самостійні заняття впродовж дня проводяться для забезпечення працездатності, відновлення після певного навантаження, психорегуляції та корекції емоційного стану. Крім того, у неділю, у неділю виконання фізичних вправ можна замінити на участь в змаганнях, одноденних туристичних походах, лижних або велосипедних прогулянках. Велике значення для успішного оволодіння навчальним матеріалом, підвищення

рівня життєдіяльності має правильна організація праці та відпочинку, здоровий спосіб життя, який поряд з заняттями фізичними вправами передбачає відмову від багатьох шкідливих звичок. Для організації самостійних тренувальних занять студентам необхідно надати певні знання й уміння та методичні поради. Найбільш проста й доступна форма індивідуальних самостійних занять – ранкова гігієнічна гімнастика.