

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ

Шерстюк И.С., преподаватель

В условиях кредитно-модульной системы все более четко наблюдается тенденция к увеличению количества часов, которые отводятся на самостоятельную работу студента. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом играют важную роль в формировании потребности к собственному совершенствованию студентов. Они являются неотъемлемой частью творчески осмысленной организации учебного процесса, восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.

Одним из путей решения проблемы повышения эффективности физического воспитания является формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Важными организационно-методическими условиями формирования положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями являются введение расширенного и углублённого объёма теоретических знаний, выработка практических умений и навыков планирования и использования различных вариантов и методических приёмов организации самостоятельных тренировочных занятий. К примеру, студенткам основного отделения I-II курсов СумГУ были предложены «Методические рекомендации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями» (Составители: А.Е.Серик, И.С.Шерстюк.-Сумы: Изд-во СумГУ, 2009) с детальным изучением предлагаемых упражнений. Силовые упражнения чередовались со стретчингом, который является отличным средством для снятия напряжения с мышц и восстановления их эластичности.

Таким образом, студенты, наряду с воспитанием физических качеств и освоением техники тех или иных физических упражнений, овладевали знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий, умением составлять комплексы общеразвивающих упражнений, осуществлять элементарные требования самоконтроля. Реализация на практике этих рекомендаций позволяет повысить двигательную активность студентов высших учебных заведений, формирует в них необходимые умения и навыки регулярных занятий физическими упражнениями.