

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ  
ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

**МАТЕРІАЛИ  
НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

За загальною редакцією Л.В.Одноворець та І.М. Пазухи

*(Суми, 28–29 квітня 2016 року)*



Суми  
Сумський державний університет  
2016

**Проблема підготовки студентів до самостійних занять  
фізичною культурою**

Шумаков О.В., викладач

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка,  
кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання*

Проблема розвитку самостійності студента постійно знаходиться в центрі уваги вітчизняних науковців. Зважаючи на широкий спектр досліджень, науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану та рівня здоров'я студентів необхідно підвищити їх рухову активність. Значна кількість студентів мають послаблене здоров'я і вважають цю причину одним із основних функціонально-оздоровчих бар'єрів до занять фізичними вправами. З іншого боку, через ускладнення навчальних програм та перенавантаження під час навчання дуже велика кількість студентів відчуває втому, що заважає їм займатися фізичним самовдосконаленням. З нашої точки зору виховання якості «самостійність» дозволить студентам освоїти необхідні вміння та навички відновлення організму за допомогою самостійних занять, що сприятиме покращенню здоров'я та самопочуття.

Аналізуючи результати анкетування з'ясовано, що 28,2% опитаних хотіли б займатися фізичним самовдосконаленням самостійно 1 раз на тиждень, 49,7% - 2-3 рази на тиждень, 16,3% - 4-5 разів на тиждень, 5,8% респондентів не бажають займатися. Серед дівчат ці дані мають наступний вигляд: 31,5% - бажають займатись спортом самостійно 1 раз на тиждень, 49,7% - 2-3 рази на тиждень, 13,6% - 4-5 разів на тиждень, 5,2% дівчат не бажають займатись самостійно. Анкетування хлопців дало такі результати: 13,3% опитаних бажають займатися фізичним самовдосконаленням самостійно 1 раз на тиждень, 50,0% - 2-3 рази на тиждень, 28,6% - 4-5 разів на тиждень, 8,2% хлопців не бажають займатись самостійно. Отже існує необхідність більш активного впливу на особистість студента з метою активізації усвідомлення необхідності у фізичному самовдосконаленні, та розвинути в них навички в організації свого вільного часу. Але поряд з цим виявлено значну кількість студентів, які розуміють важливість самостійних занять фізичними вправами, які виявили бажання займатися спортом 2-3 рази на тиждень, що відкриває перспективу нашого дослідження.