

УДК 621. 326

Грицай Ю. – гр. ХС-41

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Науковий керівник: доцент Галіздра А.А.

Gritsay Y..

Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University

INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISE

Supervisor: docent Galizgra A.

Ключові слова: Студенти, фізичні вправи, спорт.

Keywords: Students, exercise, sport.

Важлива роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшення тривалості життя, збереженні працездатності людини належить фізичним вправам. У всі часи людина намагалась бути сильною, красивою, фізично досконалою. Досягнення фізичної досконалості необхідно молодій людині – потрібно не тільки мати красиву будову тіла, а насамперед володіти сильним здоров'ям, високою розумовою і фізичною працездатністю, силою волі, наполегливістю в досягненні мети.

Обов'язкові заняття з фізичного виховання в вищих навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня. Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати недоліки їх рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які непередбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність.

Організація самостійних занять студентів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та самодисциплінованість тощо.

До основних форм самостійних занять відносять:

- ранкову гігієнічну гімнастику (РГГ);
- фізичні вправи протягом дня;
- самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання студентів.