

## МЕТОДИКА ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**В.И. Домбровский, С.В. Кузьмич**

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, phiscult@brsu.brest.by

Проблему привлечения населения к занятиям физической культурой изучали в своих работах многие ученые (Б.А. Апарин, В.К. Бальсевич, С.А. Гониянц, Я.А. Ковалев), но вопросу привлечения населения к самостоятельным занятиям в научной литературе уделено, на наш взгляд, не достаточно внимания. Особенно остро это касается студенческой молодежи.

Несмотря на отдельные успехи по привлечению населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, теория и практика физического воспитания до настоящего времени все еще не располагает сведениями о наиболее эффективных формах привлечения к самостоятельным занятиям физической культурой, лишь некоторые вопросы, касающиеся, таких занятий освещены отдельными авторами. Это вопросы контроля и самоконтроля в самостоятельных занятиях, влияния индивидуальных особенностей организма на выбор средств физической культуры, подбора оптимальных нагрузок для занимающихся самостоятельно (Л.Н. Иващенко, К. Купер, Р.Е. Мотылянская).

Неполное освещение вопросов, касающихся самостоятельных занятий, говорит о необходимости более глубокого изучения данной проблемы, как в теоретическом плане, так и в вопросах разработки практических рекомендаций. Важнейшим из которых является вопрос совершенствования системы привлечения студенческой молодежи к данной форме физической культуры.

На основании результатов предварительного исследования и обобщенного передового опыта была разработана специальная программа занятий для групп общефизической подготовки с направленностью привлечения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Основной педагогический эксперимент проводился на базе групп общефизической подготовки факультета иностранных языков Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина. В нём принимали участие студенты 1–4 курсов.

Контрольная и экспериментальная группы были равны по численности. Характерными отличиями в экспериментальной программе было использование знаний и навыков, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями (см. таблицу).

Таблица. Примерный план-график усвоения знаний и навыков, рекомендуемых для групп общефизической подготовки с направленностью привлечения к самостоятельным занятиям

Содержание	Месяцы												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Знания и навыки													
Определение уровня физической подготовленности и физического развития.	+		+			+		+					+

Оптимальный выбор средств в зависимости от индивидуальных особенностей организма(пола, пер.заболеваний)		+	+		+	+				+		
Самоконтроль в занятиях физическими упражнениями.	+	+			+	+				+		+
Программирование нагрузки (умение выбора оптимальной нагрузки, разработка индивидуальных программ).	+			+					+	+	+	+
Выполнение самостоятельных заданий с последующим анализом (по технике безопасности, по организации занятий, по методике занятий).		+		+		+	+					+

Вышеприведенные данные предлагается усваивать в процессе практических занятий.

Таким образом, фактическая работа, которая проводилась в ходе эксперимента, заключалась в использовании разработанной методики в экспериментальной группе и в периодическом тестировании двух групп (контрольной и экспериментальной), определении степени физической подготовленности и уровня функциональных показателей за определённые периоды времени. Сопоставлялись предшествующие и полученные результаты, выполнялись все требования проведения занятий в экспериментальной группе согласно разработанной программе. Спустя три месяца после эксперимента численность занимающихся в экспериментальной группе значительно превосходила численность студентов в контрольной группе. Следовательно, предлагаемая методика привлечения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой является достаточно эффективной.