**САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ**

***АННОТАЦИЯ.*** Учеба в вузах для студентов нелегкий и напряженный умственный труд, который выполняется в условиях дефицита времени, а соответственно наблюдается быстрое снижение двигательной активности. Результаты многочисленных исследований ученых по вопросам здоровья молодежи М.Амосов, И.Брехман, В.Войтенко, М.Горащук и др. показывают, что выпускники общеобразовательных школ фактически не готовы к овладению ими объема вузовской программы, а также испытывают определенные трудности при выполнении контрольных нормативов по физическому воспитанию. Объем учебных занятий по физической культуре в вузе не может восполнить дефицит двигательной активности студентов, обеспечить восстановление их умственной работоспособности, предупредить развитие заболеваний, развивающихся на фоне хронического утомления. Число обязательных занятий в неделю строго ограничено, поэтому возникает необходимость в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Они не только помогают компенсировать пробелы в физическом развитии и подготовки, но и дополняют учебные занятия, делая процесс непрерывным, что обеспечивает высокую эффективность.

Анализ психолого-педагогической литературы, показал что, не смотря на огромное количество научных исследований о роли и значении самостоятельной работы для укрепления здоровья студентов А.Алексюк, В.Буряк, В.Козакова и др. систематические, самостоятельные занятий физическими упражнениями, для многих студентов-первокурсников еще не стали прерогативными.

**Цель статьи**. Рассмотрение организации самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов-первокурсников.

**Объект исследования** первокурсники Воронежского государственного аграрного университета им. императора Петра I. В ходе исследования использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников по теме исследования, анкетирование, тестирование, опрос и наблюдения.

**Результаты исследования.** Для определения исходного уровня физического развития и двигательной подготовленности студентов-первокурсников в начале семестра мы провели тестирование на уровень развития таких качеств как: сила, выносливость, гибкость, быстрота. О степени развития силы различных мышечных групп, делалось заключение на основе результатов сгибания и разгибания рук, в упоре лежа, подтягивание на перекладине, приседание с отягощением (штанга), поднимание и опускание ног в висе на перекладине. Показателем гибкости был результат наклона вперед до предела, стоя на гимнастической лестнице, умение делать шпагат, мостик из различных исходных положений. Быстроту, мы определяли по скорости преодоления дистанций на 30, 60, 100 метров. Выносливость определялась результату в беге на дистанции 1000 м. для девушек и 2000 м. для юношей. Как показали результаты нашего тестирования, в вуз поступают абитуриенты с различным уровнем физического развития и подготовки. Одни имели опыт тренировочных занятий, другие испытывали большие затруднения при сдаче контрольных, учебных нормативов. Большинство студентов-первокурсников имеют слабое физическое развитие и недостаточную физическую подготовку. Учебные занятия по физической культуре строятся на основе учебной и рабочей программы и рассчитаны на среднего студента. Поэтому, для устранения дисбаланса физической подготовки студентов, необходимы дополнительные самостоятельные занятия физическими упражнениями. При организации самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями, перед преподавателем первостепенной задачей было сформировать позитивную мотивацию у студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями. Это было возможно при условии расширения знаний студентов по вопросам формирования, сохранения и укрепления здоровья, а также приобретений ими соответствующих умений и навыков.

Основными формами самостоятельных занятий студентов были:

* выполнение домашних заданий по теоретической подготовке;
* ежедневная утренняя гимнастика и прогулки в течение 30 минут;
* выполнение комплексов специально подобранных преподавателем упражнений по слабо развитым физическим качествам [3, 4].

Под руководством преподавателя каждый студент составлял индивидуальную оздоровительную программу на день, неделю, месяц, год. **Выводы.** Как показали результаты тестирования в конце учебного года, у студентов, которые занимались самостоятельно, значительно улучшились показатели по физическим качествам. Самостоятельные занятия физическими упражнениями имеют огромное значение и после окончания института, поэтому перспективами дальнейшего исследования является рассмотрения подготовки студентов к многолетнему планированию на основе самоанализа и самооценки.

**Список литературы:**

1. Ахмерова С.Г. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения / С.Г.Ахмерова // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2001.– № 2 – С. 37-40.

2. Безматерных Л.Э. Информативность методов количественной оценки индивидуального здоровья: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. мед. наук: спец. 14.00.17 «Нормальная физиология» / Л.Э.Безматерных. – Барнаул, 1997. – 17 с.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2002. – 480 с.

4. Цакоев А.А. Эффективность занятий физической культурой студентов ВУЗа / А.А. Цакоев // Вестник Университета, 2012. – № 7. – С. 287-291.

5. Щеголев В.А., Яценко Л.Г. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. URL: http://www.unibassein.ru/trener/kurs/t8.htm (дата обращения: 27.10.2023).