

КОСЕНКО А.С., факультет ЭИС, гр. ПЭ-8,
Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук., доцент,
заведующая кафедрой ФВиС УО «БрГТУ»

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Введение. Домашние задания по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы. Регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре приобщает студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, способствует совершенствованию двигательных навыков и умений, улучшению физического развития.

Выполнение упражнений в домашних условиях способствует развитию необходимых двигательных качеств, таких как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышает кондиционную физическую подготовленность.

Цель работы – определить целесообразность использования домашних заданий по физической культуре для студентов вузов.

Методы исследования. В работе применялись методы педагогического наблюдения, опрос, изучение и анализ литературных источников по данной проблеме.

Обсуждение результатов. В начале учебного года нами определялся уровень физического развития студентов 2 курса факультета ЭИС. В ходе тестирования было определено, что студентов с высоким уровнем физического развития в группе нет; средний уровень физического развития имеют 51,2 % обучающихся; 48,8 % студентов имеют низкий уровень физического развития. Учитывая выявленный уровень данного показателя, физической подготовки, студентам было предложено выполнять в течение семестра домашние задания [1]. В конце семестра было проведено повторное тестирование. По результатам тестирования у 10% студентов выявлен высокий уровень физического развития, у 62,2 % – средний, у 27,8 % студентов отмечен низкий уровень физического развития.

Выводы. Таким образом, можно утверждать, что систематическое выполнение домашних заданий по физической культуре является целесообразным, поскольку способствует повышению уровня физического развития студентов.

Литература

1. Семенов, Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях; состояние, проблемы, перспективы: монография / Л. А. Семенов. – Екатеринбург: изд-во Рос. гос. проф.- пед. ун-та, 2005. – 168 с.