

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

УДК 796.011.3:378.016

Королінська С. В., канд. наук
з фіз. виховання та спорту,
доцент, НФаУ

Найбільш сприятливими для покращення здоров'я й фізичної підготовленості студентів є триразові заняття з фізичного виховання на тиждень, що обумовлено фізіологічними особливостями організму людини. Проте реалії сьогодення не дають змоги більшості ВНЗ планувати таку кількість годин, навіть дворазові заняття в деяких ВНЗ вважають зайвими та, застосовуючи одноразові заняття на тиждень, заощаджують на здоров'ї студентів, що призводить до поглиблення проблеми. Дефіцит рухової активності студентів вимагає від викладачів подальшого пошуку прихованих резервів і способів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання.

Одним із таких резервів є самостійна робота студентів, яка, хоч і не може повністю замінити практичні заняття під контролем викладача, але деякою мірою доповнити обсяг одержаних навантажень різної спрямованості цілком можливо. Другим доказом необхідності такої роботи є набуття студентами навичок самостійної роботи над власним здоров'ям і фізичною підготовленістю, які їм дуже знадобляться в подальшому житті.

Навчання у вищому навчальному закладі – це важка напружена праця, яка характеризується значною емоційною та інтелектуальною напругою, гіпокінезією, стресовими ситуаціями. Науковці стверджують, що найбільш оптимальною кількістю занять на тиждень є триразові, оскільки одноразові заняття не мають необхідного впливу на організм студентів, а чотирьох- і п'ятиразові (які потрібні в спортивному тренуванні) призводять до значного дефіциту часу, зайвої втоми та до того ж можуть знижувати, за відсутності відновлювальних заходів, розумову працездатність студентів. [1, 2].

Необхідність самостійних занять студентів підтверджена в багатьох публікаціях [1; 3; 4; 5], але постає питання розробки ефективного організаційно-методичного забезпечення такої роботи, що повинна мати свої особливості залежно від форми організації навчального процесу з фізичного виховання, яку використовує той чи інший університет.

Наше дослідження присвячено вивченню самостійної роботи студента при одноразовому занятті на тиждень, яке передбачено навчальним планом організації навчального процесу з фізичного виховання та додатковими самостійними заняттями.

Заняття з фізичного виховання проводяться один раз на тиждень в пристосованих залах та на відкритому майданчику (коли дозволяють погодні умови), де є можливість виконувати як спеціальні вправи з вивчення й засвоєння технічних прийомів обраної спортивної спеціалізації, так і вправи загальнофізичної підготовки.

Студенти першого курсу на початку навчання виконують три контрольні загальнофізичні вправи: розгинання рук у положенні лежачи на підлозі, човниковий біг 4×9 м. та біг 30 м. Дві з цих вправ, які виконуються студентом найгірше, потрапляють до його домашнього завдання, яке він повинен виконувати не менше одного разу на тиждень, також студенти отримують завдання із засвоєння елементарних технічних прийомів (згідно обраної спортивної спеціалізації). Відповідні якості – стрибучість, гнучкість і силу – можна розвивати на заняттях, але для цього потрібно витратити дорогоцінний час, якого обмаль, тому ми попередньо роз'яснюємо студентам, що для відведення більшої кількості годин на вивчення технічних елементів та прийомів, загальнофізичною підготовкою вони повинні займатись удома в рамках самостійної роботи студента. Також студенти отримують завдання розвивати витривалість за допомогою бігу в середньому темпі, орієнтовно з частотою серцевих скорочень не більше 130–140 ударів на хвилину (у межах порога анаеробного обміну) або стрибків зі скакалкою впродовж двох хвилин.

Через два місяці проводиться контрольне заняття з реєстрацією показників тестів на спеціальну витривалість (стрибки зі скакалкою), стрибучість, гнучкість та силу, після чого на вулиці студенти вперше

виконують останній тест – 12-хвилинний біг на кількість подоланих метрів із завданням бігти в середньому темпі на рівні серцевих скорочень не більше 130 – 140 ударів на хвилину.

Для контролю інтенсивності бігу ми застосовували визначення частоти серцевих скорочень кожним студентом із короткочасною зупинкою бігу на шість секунд після кожного другого кола за командою викладача або самостійно за допомогою власного годинника. Більш надійний спосіб – використання кардіолідера зі звуковою індикацією заданого пульсового коридору у вигляді наручного годинника. Після аналізу показників виконання тестів, у домашні індивідуальні завдання вносяться корективи та відразу виявляються студенти, які домашні завдання не виконували.

Особливе місце в цьому тестуванні займає біг на витривалість, який ми не форсуємо та не вимагаємо на перших етапах конкретних результатів, оскільки наша головна мета не налякати студентів суворими вимогами, а привчити до помірних занять бігом, велосипедних і лижних прогулянок, які б доставляли їм задоволення. Самостійні заняття дали змогу покращити рівень фізичної підготовленості студентів.

Контроль за виконанням комплексів силових вправ і вправ на гнучкість полягає у виконанні силової вправи на кількість розгинання рук у положенні лежачи на підлозі, причому завданням слугує не виконання строго визначеного нормативу (хоча такі показники також визначені), а приріст особистого показника на 10–20 разів. Другою якістю, яку більш зручно тренувати в домашніх умовах, є гнучкість, особливо у специфічних вправах.

Отже, головним критерієм контролю за виконанням самостійної роботи студентів є виконання відповідних тестів, а підставою для планування й складання домашніх завдань – визначення недоліків у загальній і спеціальній фізичній підготовленості студентів.

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів першого курсу, одна частка з яких була націлена на виконання строго визначених нормативів, а інша націлена на виконання тестів з

індивідуальним приростом цих показників, показав, що досягнення були однаковими в обох групах студентів.

Отже, наведені дані підтверджують важливість застосування самостійної роботи для покращення навчального процесу з фізичного виховання та збільшення рухової активності студентів. Самостійна робота студентів є суттєвою складовою частиною навчального процесу з фізичного виховання, вона значно підвищує рухову активність студентів, надає студентам навички самостійної роботи з покращення власного здоров'я й фізичної підготовленості, які їм знадобляться в подальшому житті та професійній діяльності. Індивідуальні (домашні) завдання є необхідною умовою виконання самостійної роботи, причому головний критерій контролю за виконанням самостійної роботи студентів – це виконання відповідних тестів, а підстава для планування й складання домашніх завдань – визначення недоліків у загальній і спеціальній фізичній підготовленості студентів.

Контроль за самостійною роботою студентів краще здійснювати не завданням виконання тестів зі строго визначеними нормативами, а націлювати студентів на індивідуальний приріст показників їх виконання. Робота з планування самостійної роботи студентів повинна бути підкріплена відповідним науково-методичним забезпеченням у вигляді кафедральної програми самостійних занять, індивідуальних завдань і відповідної системи тестування, розроблених провідними фахівцями кафедри з урахуванням специфіки навчального відділення та його матеріальної бази, стану фізичної підготовленості контингенту студентів, котрі навчаються, завдань, особливостей і оздоровчих спроможностей обраного виду спорту.

Література

1. Акімова В. А. Форми і методи організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання / В. А. Акімова, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали V11 Всеукр. наук.-метод. конф. – К. : НАУ, 2012. – 174 с.

2. Вихляєв Ю. М. Корекція функціонального стану студентів технічними засобами : монографія / Вихляєв Ю. М. – К. : НТУУ “КПІ”, 2006. – 308 с.

3. Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Белов Р. А. – Киев : [б. и.], 1988. – С. 21–23.

4. Овчаренко Т. Г. Система самостійної роботи студентів у курсі “Теорія та методика фізичного виховання” : навч. посіб. / Овчаренко Т. Г. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2002. – 122 с.

5. Самостійна робота студентів : навч. посіб. / Євдокимов В. І. – Х : Вид-во ХДГУ, 2004. – 140 с

Опубліковано в авторській редакції