

Организация самостоятельных занятий студентов как способ развития физических качеств

Почанина Елена Александровна
преподаватель
Индустриально-технического колледжа

Влияние двигательной активности на настроение и умственную работоспособность часто бывает большим, чем это кажется на первый взгляд. Студенты, которые ведут малоподвижный образ жизни, хуже усваивают учебный материал, как по основным предметам, так и по физической культуре. Снижение двигательной активности в соединении с нарушением режима питания и неправильным способом жизни приводит к появлению чрезмерной массы тела. Необходимы самостоятельные систематические занятия физической культурой и спортом. Для нормального функционирования организма каждому студенту необходим определенный минимум двигательной активности.

Однако на практике добиться этого достаточно сложно, поскольку организованные занятия проводятся только в рамках уроков физической культуры – 2 часа в неделю, чего абсолютно недостаточно не только для заполнения дефицита необходимой ежедневной двигательной активности, но и тем более для улучшения функционального состояния основных систем организма.

Сейчас созданы и продолжают разрабатываться различные концепции и программы по физическому воспитанию различного уровня сложности, системы дополнительных занятий физической культурой для того, чтобы повлиять на уровень двигательной подготовленности студентов, улучшить функциональное состояние систем организма, снизить последствия стрессовой педагогики и сформировать позитивное отношение к занятиям физической культурой. Однако реальных достижений в уровне подготовки студентов в учебной дисциплине «Физическая культура» исследователи не отмечают. Проведенные исследования показали, что студенты, даже когда занимаются в спортивных секциях, занимаются физическими упражнениями исключительно под наблюдением преподавателя.

Не все студенты имеют возможность (кроме уроков физической культуры) посещать занятия в секциях. Я считаю, что одним из эффективных выходов из создавшегося положения, является обучение студентов самостоятельным занятиям физической культуре. Это позволит им самостоятельно выбирать и изменять в соответствии с обстоятельствами,

что создаются, время и продолжительность занятий, форму их организации, использовать упражнения, соответствующие их интересам, выполнять только ту нагрузку, которая соответствует текущей подготовленности, не превышая ее. Вместе с этим на занятиях физической культуры, даже если они проводятся под руководством профессионалов наивысшего уровня, добиться этой цели в полной мере невозможно. Уже это само по себе вызывает внутреннее сопротивление учиться, поскольку, хотим мы этого или нет, осуществляется насилие над желанием и возможностями студента, пусть даже и на подсознательном уровне. Реализовать индивидуальные преимущества, психофизиологические особенности в соответствии с текущим функциональным состоянием возможно только на самостоятельных занятиях физической культурой, и никакие другие формы занятий физическими упражнениями не могут их изменить.

Для того чтобы развивать у студентов умения организовать и провести самостоятельные занятия физической культурой я решаю следующие задачи: разрабатываю структуру самостоятельных занятий, выявляю доступные для студентов элементы самостоятельных занятий. Существующие многочисленные разработки в этой области, но они не имеют системного характера (ликвидируют одни блоки и оставляют без внимания другие).

В качестве причины для решения поставленных задач я работаю над созданием модели самостоятельных занятий физической культурой для студентов направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности.

Для достижения поставленной цели предвидено решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к учебной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового способа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отно-

шения к физической культуре, установки на здоровый способ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, нужда в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, которые обеспечивают сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и усовершенствование психофизических способностей, качеств и особенностей личности, самопознания в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовки, что означает психофизическую готовность учиться будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно- спортивной деятельности для достижения жизненной и профессиональной цели.

Курс самостоятельных занятий физической культурой включает как обязательный минимум следующих разделов, интегрирующих тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Блок 1. Иметь представление о своих физических возможностях

(уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку).

Блок 2. Знать правила поведения на спортивных площадках и рекреационных площадках (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), исполнение физических упражнений разного направления, методы контроля за состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и двигательных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения обновленных процедур, методику использования оздоровительных упражнений для зрения, осанки, укрепления стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правил предоставления первой доврачебной помощи при царапинах, потерях и ударах.

Блок 3. Уметь провести планирование занятий:

- постановки целей занятий и его задач;
- выбор времени в режиме дня;
- выбор необходимых физических упражнений (соответственно к целям и задачам);
- частота занятий в неделю;
- продолжительность одного занятия;
- дозирования нагрузки при выполнении разных физических упражнений;
- способы контроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений и после восстановления после работы,

нарушение координационных движений).

Блок 4. Уметь исполнять доступные (в зависимости от возраста и степени подготовленности) физические упражнения (оздоровительные – для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, скорости, координации, гибкости и выдержки) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные (для профилактики нарушений зрения).

Блок 5. Уметь подготовить место проведения занятий:

- выбрать место для занятий (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке);
- обеспечить безопасность занятий (отсутствие небезопасных предметов- выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей и др.);
- подобрать необходимый спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь.

Блок 6. Уметь провести занятия физическими упражнениями:

- исполнение разминки;
- исполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры соответствующие цели занятий, оздоровительный бег, контроль за функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культуры);
- выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль за самочувствием, подведение итогов занятия: что исполнено и что не исполнено из запланированного, почему).

Блок 7. Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаляющие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультурминутки, самомассаж биологично активных точек, дыхательные упражнения). Оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), соответствующие процедуры, режим дня (основные моменты).

В результате использования указанных мероприятий в процессе самостоятельных занятий я успешно реализую основные задачи физического воспитания: укрепление здоровья (развитие координационных способностей), формирование знаний про личную гигиену, привлечение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирование интереса к двигательной активности.

Многолетний опыт практической работы показывает, что легкоатлетические упражнения являются одной из лучших и доступных форм самостоятельных занятий физической культурой для студентов Донецкого колледжа культуры. В связи с этим как

основа для самостоятельных занятий физической культурой предлагаю использовать легкоатлетические упражнения: бег на разные дистанции, в том числе по пересеченной местности, разные виды прыжков, метание предметов на дальность и в цель. Самостоятельные занятия физической культурой реализуются в разных видах деятельности. Каждый вид решает самостоятельную задачу и имеет специфические особенности. Я допускаю, что только реализация представленного комплекса из семи блоков позволит добиться реальных позитивных сдвигов в приобретении студентами умений самостоятельно заниматься физической культурой. Дополнительно нужно формировать целый спектр самых

важных компонентов, необходимых для усовершенствования физических, психических и социально-этических качеств личности.

Таким образом, представленные подходы к разработке системы использования самостоятельных занятий физической культурой, как мне кажется, достаточно для реализации представленной проблемы. Результат, который я планирую достичь с помощью отобранных мероприятий на самостоятельных занятиях физической культурой - здоровые, активные студенты и найденное ими физическое, психическое и социальное состояние.