

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Самостійна робота – важливий напрямок діяльності студентської молоді під час навчання. Сучасна освіта спрямована на формування компетентності, індивідуальну творчість, самостійний пошук знань і потреб їх вдосконалення. Рішення завдань сучасної освіти неможливо без підвищення ролі самостійної роботи студентів. Формування внутрішньої потреби к самонавчанню повинно ставати умовою реалізації особистого потенціалу.

Методологічну основу самостійної роботи студентів складає діяльнісний підхід, який спрямований на формування знань, вмінь, навичок та компетентностей вирішувати типові та нетипові завдання у реальних життєвих ситуаціях у конкретній області діяльності.

На заняттях з фізичного виховання позитивного результату можна досягти тільки при регулярних і постійних основних і самостійних заняттях, оснований на закономірностях розвитку організму і особливостей виду спортивно-оздоровчої та спортивної діяльності. При плануванні та проведенні багаторічних самостійних занять за основу береться річний цикл. *Питанню поєднання розумової і фізичної роботи слід приділяти повсякденну увагу.*

Метою самостійних занять є зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня їх підготовленості, який визначається з урахуванням індивідуальних особливостей організму конкретного студента.

Самостійні заняття можна проводити у формі ранкової гімнастики, а також у формі тренувальних занять протягом дня. У зміст самостійних занять рекомендується включати ті види спеціальних вправ, які передбачені *програмою* навчання (дисципліни) Але завжди необхідно дозувати навантаження таким чином, щоб не привести до перенапруження і перевтоми.

Кількість виконання окремих фізичних вправ залежить від їх характеру, обсягу навантаження та рівня підготовленості конкретного студента. У будь-якому випадку треба виходити з етапу навчання та плану основних занять.

При складанні індивідуального плану необхідний правильний підбір вправ. Їх застосування має забезпечити строго спрямований розвиток комплексу рухових якостей, з урахуванням одночасного формування і вдосконалення технічних навичок, які передбачають раціональність навчально-тренувального процесу, який полягає в досягненні оптимального або максимального ефекту при мінімальних витратах енергії.

З цією метою рекомендується проводити тренування за певною схемою з дотриманням основних дидактичних принципів навчання. Наприклад, тренування з акцентом на розвиток і вдосконалення швидкісних якостей планувати і проводити перед заняттям, спрямованих на розвиток силових якостей або витривалості. Після роботи, спрямованої на розвиток силових якостей необхідно розтягувати закріпачені м'язи та виконувати вправи на гнучкість з метою стабілізації або поліпшення попередніх показників.

Таким чином, самостійна робота студентів повинна здійснюватися регулярно і відповідати основним принципам навчально-тренувального процесу.

Розподіл студентів за станом здоров'я на медичні групи (основну, підготовчу і спеціальну) здійснюється на початку навчального року на підставі результатів медичного огляду. Таким чином, вирішується питання про можливе допустиме навантаження при різних формах самостійних занять спортивно-оздоровчої спрямованості.

Індивідуальна програма самостійної роботи студента складається спільно викладачем та студентом і повинна враховувати індивідуальний рівень рухової активності, оптимум якої забезпечує зміцнення здоров'я і високу працездатність. Ефективною формою активізації самостійної роботи студентів є використання індивідуальних домашніх завдань.

Самоконтроль здійснюється студентами самостійно і включає в себе доступні прийоми нагляду і обліку як суб'єктивних (самопочуття, сон, апетит, бажання тренуватися, терпимість навантажень), так і об'єктивних даних (маса тіла, частота пульсу, визначення сили м'язів). Данні самоконтролю студент повинен повідомити викладачеві, щоб уникнути перевтоми, а також для своєчасного коректування фізичних навантажень.

Особиста гігієна під час самостійної роботи студентів включає в собі загальні гігієнічні правила: оптимізація (правильне) чергування розумової і фізичної праці і активного відпочинку; заняття цілеспрямованою фізичною діяльністю і спортом; раціональний режим харчування; відмова від шкідливих звичок; особливі вимоги до одягу і взуття для занять, які повинні бути зручними, не перешкоджати рухам, диханню, кровообігу та запобігати травмам.

Зміст та призначення самостійної роботи студентів (вивчення та розуміння питань), спрямованої на формування умінь самоконтролю рівня функціональних можливостей власного організму, фізичного навантаження та рівня підготовленості, самостійного планування і виконання фізичних вправ, спрямованих на підвищення рівня основних фізичних якостей (витривалості, спритності, гнучкості, сили, швидкості) та виконання тестових завдань.

Форми самостійної роботи студентів:

- заняття у спортивних та спортивно-оздоровчих секціях;
- заняття у спортивних клубах та участь у змаганнях;
- спортивні ігри, оздоровчий біг, катання на велосипедах, плавання;
- підготовка тематичних рефератів;
- ранкова гімнастика;
- участь у спортивно-масових заходах;
- участь у фізкультурно-оздоровчих заходах;
- використання електронних навчальних ресурсів тощо.

Тематика самостійних занять студентів (відповідно затверджених тем навчальної дисципліни «Фізична культура» на навчальний рік):

1. Засвоєння техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості.

2. Засвоєння техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності.
3. Засвоєння техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості.
4. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили і швидкісно-силових якостей засобами різноманітних гімнастичних вправ і спортивних ігор.
5. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкості засобами спортивних ігор і легкої атлетики.

Додаткова тематика:

Засвоєння правил поведінки під час занять для попередження травматизму в рамках навчальної дисципліни «Фізична культура».

Засвоєння правил особистої гігієни, гігієни місць занять і прийомів надання першою долікарською допомогою.

Уміння самостійно підтримувати фізичну форму за допомогою загальних фізичних і спеціальних вправ.

Засвоєння методики складання комплексів вправ для самостійних занять.

Підготовка до тестування рівня підготовленості (здачі загальних та спеціальних нормативів) з обраного виду спорту та спортивно-оздоровчої діяльності.

Активна участь в спортивно-масових заходах з метою популяризації фізичної культури та спорту, здорового способу життя.

Теоретична підготовка (вивчення спеціальної літератури з теорії та методики фізичного виховання та спорту; анатомії та фізіології людини; психології фізичної культури і спорту; атлетичної гімнастики; різних видів єдиноборств; написання і захист реферату на задану тему тощо).

Здоровий спосіб життя у системі фізичного виховання

Короткі відомості з фізіології людини. Гігієна, загартування.

Роль фізичної культури в естетичному, психологічному і моральному вихованні особистості.

Основи фізіології людини. Засоби відновлення організму, види рекреаційних занять.

Розвиток основних фізичних якостей.

Фізична культура і спорт в системі формування особистості. Основи фізичного виховання в сім'ї.

Функціональні можливості організму людини.

Методика контролю і самоконтролю в процесі занять.

Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Особливості методик проведення тренування з різноманітних видів спортивно-оздоровчих занять.

Методика оцінки особистого рівня фізичної підготовленості.

Методика складання індивідуальних комплексів вправ з урахуванням

власного рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей.

Об'єктивна картина рівня фізичної підготовленості і функціонального стану організму студентів визначається *шляхом* тестування, проведення *вхідного контролю*.

З метою підтримання та поліпшення рівня підготовленості студентів, проведення самостійних регулярних занять можна рекомендувати наступний *приблизний* перелік вправ (табл. 1).

Таблиця 1

Вправи для самостійної роботи студентів*

№	Вправи*	Відстань (м). Кількість підходів та повторень/разів	
		Юнаки	Дівчата
1	Біг (<i>гладкий</i> або по пересиченої місцевості)	1000–5000 м*	500 – 3000 м*
2	Згинання рук в упорі лежачі	3x20–30	3x10–18
3	Присідання	3x20–50*	3x15–30*
4	Стрибки зі скакалкою	3x40–120*	3x30–100*
5	Підтягування на поперечині	3x8–12	--
6	Комплексна швидкісно-силова вправа (піднімання тулубу (прес) та згинання-розгинання рук в упорі лежачи), разів за 1 хв. (2x30с)	38–60	28–50

*або варіативність інших вправ за вибором студента

**Дистанцію біга, кількість підходів та дозировка виконання вправ, а також їх інтенсивність можна поступово збільшувати з урахуванням самопочуття (стану здоров'я).

Наприклад, для розвитку загальної витривалості слід виконувати вправи (спортивно-оздоровчу діяльність) аеробного характеру (біг, спортивні ігри, плавання, лижи тощо), які мають величезний профілактичний вплив на серцево-судинну і дихальну системи.

Розвиваючи силу, студентам слід виконувати вправи в полегшених умовах (наприклад, підтягування на низької перекладині, коли ноги торкаються підлоги, або згинання-розгинання рук в упорі від гімнастичної лави, підвіконня або, коли коліна торкаються підлоги та інші). У такому випадку слід виконувати 2-3 підходи з дозуванням кількості повторень з субмаксимальним навантаженням.

Контроль за самостійною роботою студентів здійснюється викладачем один раз в два місяці. Контроль рівня фізичної, функціональної, теоретичної та методичної підготовленості рекомендується проводити один один-два рази у семестрі. За результатами тестового контролю, визначається фізіологічний режим самостійних занять (інтенсивність за показниками ЧСС, спрямованість,

послідовність). Необхідною умовою для ефективної організації самостійної роботи є визначення вихідного рівня фізичної підготовленості конкретного студента за допомогою попереднього тестування.