Ч. 3. **Молодежь науке.** Актуальные проблемы теории и метлики физической культуры и спорта : материалы VI Международной научно-практической конференции молодых ученых, 16 мая 2013 г. – БГУФК, Минск, 2013. – С. 155-157.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОПОДГОТОВКИ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Черняев Э.Г., МС. канд. биол. наук.
Совгиря Т.Н.,
Порадник С.Г.,
Национальный авиационный университет.
Украина

В теории и практике физического воспитания (ФВ) студентов вполне обоснованным является положение о том, что для обеспечения поддерживающей и, тем более, развивающей физической подготовки необходима организация, как минимум, трехразовых занятий в недельном цикле. Вместе с тем учебными планами в большинстве вузов предусмотрены занятия студентов физическим воспитанием один раз в неделю.

Одним из путей выхода из созданной ситуации является организация индивидуализированной самоподготовки студентов. В данном случае речь не идет о контингенте студентов, вовлеченных во внеучебные занятия по спортивной подготовке.

Цель данного исследования выявить особенности организации самостоятельных занятий студентов физическим воспитанием.

В зависимости от уровня общей и специализированной физической подготовленности контингент студентов на кафедре ФВ распределяется на несколько групп:

1. Студенты – квалифицированные спортсмены, являющиеся членами сборных команд вуза по видам спорта или тренирующихся в других спортивных организациях (до 6 раз в неделю).
2. Студенты, являющиеся ближним резервом сборных команд и участвующих в занятиях по повышению спортивного мастерства (ПСМ, три раза и неделю).
3. Студенты, посещающие занятия по ФВ в соответствии с расписанием учебных занятий вуза и успешно выполняющих все контрольные нормативы по физической подготовке (1 раз в неделю).
4. Студенты, физическое состояние которых недостаточно для удовлетворительного выполнения контрольных нормативов, характеризующих физическую подготовленность контингента своей возрастной группы (1 раз в неделю).
5. Студенты, в соответствии с медицинскими показателями участвующие в занятиях по ФВ в составе специальных медицинских групп (СМГ, 1 раз в неделю).

В данной статье мы рассматриваем организацию работы по ФВ студентов, относящихся к контингенту четвертой группы, на основе их самоподготовки в дополнение к учебным занятиям.

Для обеспечения трехразовых еженедельных занятий по ФВ (в дополнение к одному учебному), необходимо организовать еще два дополнительных во внеучебное время. Причем одно из них можно проводить в выходные дни. В зависимости от того, в какой день недели студенты участвуют в учебных занятиях по расписанию, самостоятельные

занятия должны организовываться через день (и т. д.), чтобы недельный цикл состоял из трех занятий, чередующихся с днями отдыха.

Самоподготовка осуществляется студентами индивидуально или в составе небольших групп (2-4 чел.). Формирование групп происходит на основе сходства задач (развитие одинаковых двигательных качеств), и предпочтений в средствах двигательной активности.

Местами занятий, как правило, являются открытые спортивные площадки или парковые зоны со свободным доступом, где не требуется повременная абонементная плата. Ориентировочная продолжительность занятий составляет порядка 30 - 45 минут, в зависимости от решаемых задач. Так, наиболее продолжительными являются занятия, посвященные развитию базовой (аэробной) выносливости. Значительно меньшего времени требуют занятия, направленные преимущественно на проявление быстроты (развитие скоростно-силовых возможностей).

Методически занятия осуществляются по общепринятой схеме (подготовительная, основная и заключительная части занятий).

В качестве примера преподаватель проводит, с акцентом на методическую направленность, несколько занятии с группой студентов. В дальнейшем они занимаются самостоятельно, придерживаясь предложенной для них программы.

Для решения задач самоподготовки можно обойтись минимальным количеством инвентаря. В основном, во время занятий следует использовать подручные средства и условия ландшафта. С собой занимающиеся могут приносить форму, секундомеры, резиновые амортизаторы. В местах занятий могут использоваться ветви деревьев (для подтягивания), спуски и подъемы местности (для беговой подготовки), скамейки шведские стенки (для развития гибкости и силовых возможностей туловища и конечностей) и т. п.

Важнейшим фактором, определяющим реализацию задач самоподготовки, является формирование у студентов мотивационного фона их участия в этих занятиях. Прежде всего, это связано с тем, что в занятиях студентов по самоподготовке, в большинстве случаев, отсутствует организующий и контролирующий - преподаватель. Необходимым элементом является постоянный самоконтроль за физическим состоянием и самооценка динамики физической подготовленности. В этом контексте самооценка тесно связана с мотивационной составляющей процесса самоподготовки.

Для обеспечения сознательного и активного участия студентов в регулярных занятиях необходимо:

1. Выполнение комплекса педагогических тестовых контрольных проб для всесторонней характеристики состояния физической подготовленности студентов.
2. Выявление недостаточного уровня проявления определенных компонентов двигательных качеств, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей физического состояния каждого студента.
3. Определение перспектив возможного совершенствования двигательных качеств студентов.
4. Ознакомление студентов с результатами контрольных проб и индивидуальной направленности содержания предстоящих занятий.
5. Согласование со студентами сроков выполнения промежуточных (каждые 4 недели) и итоговых (через 4 месяца) контрольных проб для характеристики результативности цикла занятий по самоподготовке.
6. Формирование групп студентов для участия в занятиях, объединяемых необходимостью решения сходных задач, направленных па

общие недостатки их физической подготовленности.

7. Определение примерного расписания предстоящих занятий (дни недельного цикла, место, время и продолжительность занятий).

8. Собеседования со студентами о необходимости ведения дневника занятий, или другого учетного документа, как организующего фактора и средства самоконтроля с указанием даты, времени, содержания занятий и самочувствия (сон, аппетит, самоанализ результативности и отношения к занятиям).

Иногда студенты выполняют запланированные итоговые (или промежуточные) нормативы на более ранних этапах самоподготовки. Такое положение обусловлено, в первую очередь, тем, что они ранее не участвовали в регулярных занятиях физической подготовкой.

В таких случаях, преподавателю необходимо: во-первых, пересмотреть запланированные нормативы, во-вторых, в собеседовании, обратить внимание студентов на результативную положительную динамику их физической подготовленности.

Выводы:

По итогам участия в таких занятиях у студентов *формируются* навыки самоорганизации для совершенствования своей физической подготовленности. Во многих случаях, они (особенно девушки) избавляются от излишней (ложной) стеснительности, становятся более общительными и самокритичными.

Опыт, полученный студентами в процессе занятий по физической самоподготовке, может быть использован во многих жизненных ситуациях, требующих организованного достижения поставленных целей.

Литература

1. Гичан И.С. Основы психологии и педагогики: учеб.-метод, комплекс /
И. С. Гичан. - К.: НАУ, 2006, - 96 с.

2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб: Питер, 2002. - 508 с.

3. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитаниидетей, подростков и юношей/ Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. - К.: Поліграф-Експрес, 2005. - 196 с.

4. Теория и методики физической культури: учебник: под ред. Ю.Ф.Курамшина. - Москва: Советский спорт,2003. - 464 с.