

Актуальні проблеми вищої професійної освіти України : Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції 19 березня 2015 р. / За заг. ред. Е.В. Лузік, О.М. Акмалдінової. – К. : НАУ, 2015. – С. 68-69.

Світлана Орґєєва
старший викладач, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

У педагогіці самостійну роботу вирізняють як одну з основних форм навчальної діяльності студентів. Проте реалізувати цю форму навчальної діяльності можливо лише за дотримання низки умов, найбільш істотними з яких є наявність мотивації та базових навчальних навичок самостійної роботи у студентів, а також ефективної організації викладачем їхньої навчальної діяльності. Самостійна діяльність передбачає доволі високу внутрішню мотивацію, здатність самостійно виконувати різні типи завдань, що включають творчі продуктивні вміння, самоконтроль та самооцінку.

В теорії та практиці фізичного виховання студентів цілком обґрунтованим є положення про те, що для забезпечення підтримуючої і, тим більше, розвиваючої фізичної підготовки необхідна організація, як мінімум, триразових занять у тижневому циклі. Більшість дослідників визначають мінімальну тижневу норму фізичної активності в межах 8-12 годин. Разом з тим, навчальними планами в більшості вузів передбачені обов'язкові заняття студентів фізичним вихованням один раз на тиждень. Отже, одним із шляхів виходу із створеної ситуації є організація самостійної роботи студентів.

Метою самостійних занять фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості і здатності спрямованого використання засобів фізичної культури і спорту для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до навчальної діяльності та майбутньої професійної діяльності.

Для досягнення поставленої мети самостійні заняття передбачають вирішення наступних завдань: сприяти освоєнню знань про роль фізичної культури в загальнокультурному, професійному та соціальному розвитку

людини, основи здорового способу життя; формувати усвідомлену потребу у руховій активності, здоровому способі життя; формувати вміння використовувати фізкультурно-оздоровчу діяльність для зміцнення здоров'я, досягнення життєвих і професійних цілей; розвивати вміння самостійно освоювати прикладні рухові навички, необхідні в житті і майбутній трудовій діяльності; всебічно розвивати фізичні якості і забезпечувати на цій основі міцне здоров'я і високу працездатність; удосконалювати рухові вміння та навички в обраному виді спорту.

Найважливішим фактором, що визначає реалізацію завдань самопідготовки, є формування у студентів мотиваційного фону їх участі в цих заняттях. Насамперед, це пов'язано з тим, що при самостійній роботі студентів, в більшості випадків, відсутній організуючий і контролюючий суб'єкт – викладач. Необхідним елементом є постійним самоконтроль і самооцінка. У цьому контексті самооцінка тісно пов'язана з мотиваційною складовою процесу самопідготовки. Тому при навчанні бажано створювати ситуації успіху, що сприяють формуванню позитивних емоцій. Це пояснюється тим, що емоційні стани і почуття роблять регулюючий вплив на процеси сприйняття, пам'яті, мислення, уяви особистості. Вони закріплюють і емоційно забарвлюють найбільш вдалі і результативні дії, сприяють розвитку самостійності студентів.

Вся робота з організації самостійних занять будується на основі комфортності – студенту потрібні приємні емоції від спілкування з однолітками, він повинен усвідомлювати, що робить щось дуже важливе для свого здоров'я, відчувати результат.

При організації самостійних занять необхідно дотримуватися принципів оздоровчої спрямованості, систематичності, гуманізації, індивідуалізації, раціональності фізичних навантажень, всебічного фізичного розвитку, свідомості і активності.

Самостійна робота здійснюється студентами індивідуально або в складі невеликих груп (2-4 чол.). Формування груп відбувається з урахуванням

інтересів, потреб, можливостей, подібності завдань (розвиток однакових рухових якостей), та уподобань у засобах рухової активності.

Для забезпечення свідомої і активної самостійної роботи студентів необхідно:

1. Проведення аналізу майбутньої професійної діяльності з визначенням особливостей характеру і умов праці, необхідних професійних якостей фахівця.

2. Виконання комплексу педагогічних тестових контрольних проб для всебічної характеристики стану фізичної підготовленості.

3. Виявлення недостатнього рівня прояву певних компонентів якостей, з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей фізичного стану кожного студента та вимог майбутньої професійної діяльності.

4. Визначення перспектив можливого вдосконалення рухових якостей.

5. Складання для виконання комплексів вправ.

6. Узгодження зі студентами термінів виконання проміжних (кожні 4 тижні) і підсумкових (через 4 місяці) контрольних проб для характеристики результативності циклу занять з самопідготовки.

7. Формування груп студентів для участі в самостійних заняттях.

8. Визначення приблизного розкладу майбутніх занять (дні тижневого циклу, місце, час і тривалість занять).

9. Ведення щоденника занять, або іншого облікового документа, як організуючого фактора і засобу самоконтролю.

10. Робота зі спеціальною літературою для підготовки повідомлень і докладів.

Не менш важливим елементом самостійної роботи студентів є участь у науково-дослідній роботі, в обговоренні різних питань на студентських конференціях і конкурсах студентських робіт.

У цілому ж орієнтація навчального процесу на самостійну роботу і підвищення її ефективності передбачає збільшення кількості годин на СРС; організацію постійних консультацій, видачу завдань для СРС відразу або

поетапно; створення навчально-методичної і матеріально-технічної бази у ВНЗ, що дозволяє самостійно освоювати дисципліну.