

## ЛЕКЦІЯ № 7. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

**Мета вивчення теми:** визначити основні підходи до організації проведення самостійних занять з фізичного виховання.

### ПЛАН

1. Вимоги до організації самостійних занять.
2. Особливості організації і проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання.
3. Контроль і самоконтроль у процесі самостійних занять.

**Ключові терміни та поняття:** фізичне виховання, розвиток, ранкова гігієнічна гімнастика, мотивація.

#### 1. Вимоги до організації самостійних занять.

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом та туризмом повинні бути обов'язковою складовою здорового способу життя студентів, вони доповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективнішому відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної та розумової працездатності. Такі заняття можна проводити за звичних умов, у вільний час, залучаючи до них вправи, які подав викладач.

Самостійна робота студентів суттєво доповнює навчальні форми занять і надає процесу фізичного виховання безперервності, підвищуючи ефективність впливу на фізичний розвиток і підготованість студентів. Самостійна робота – це різні за змістом цілеспрямовані індивідуальні та колективні дії з фізичної культури та спорту, які виконують студенти на заняттях у позанавчальний час у ЗВО, гуртожитку, вдома без участі викладача, але за його завданням.

Організатором і керівником самостійної роботи студентів повинен бути викладач фізичного виховання. Він підбирає комплекс фізичних вправ для самостійних занять, визначає елементи техніки видів спорту для самовдосконалення, дає організаційно-методичні рекомендації, поради.

Облік раціональних прийомів самостійних занять дає змогу розробляти систему домашніх завдань, формувати відповідні навички, виховувати наполегливість, звички і переконання в необхідності регулярно займатися фізичними вправами, своєчасно допомагає студентам долати труднощі та виправляти помилки.

Викладач фізичного виховання повинен використовувати інтерес студентів до свого фізичного розвитку для формування в них потреби систематично займатися фізичними вправами. Викладач контролює, підводить підсумки, аналізує й оцінює досягнення студентів за певний період.

Виховувати у студентів потребу до повсякденних занять фізичними вправами непросте завдання. Його вирішення потребує від викладача наполегливості, творчості, знань та вмінь. Викладач керує руховою діяльністю,

але й діяльність студентів як на заняттях, так і в позанавчальний час має бути такою, щоб продовжуватись у формі самостійних занять з метою фізичного самовдосконалення. Досягти цього можна шляхом постійного виховного впливу на студентів, використовуючи заняття, тренування. Варто застосовувати також агітацію та пропаганду фізичної культури і спорту. Окрім масових засобів інформації (телебачення, радіо, газет) доцільно використовувати стенди та фотогазети, які розповідають про спортивне життя ВНЗ, різні спортивно-масові заходи, проводити лекції, бесіди.

Щоб правильно організувати самостійні заняття, студенти повинні мати спеціальні знання, навички, якими їх озброює викладач фізичного виховання, тренер на навчально-тренувальних заняттях. Формувати ці знання та вміння потрібно систематично, безперервно. Знання про будову організму, про гігієну, самоконтроль, самомасаж, загартування, лікувальну фізкультуру, методіку техніки виконання вправ з видів спорту, передбачених навчальною програмою, полегшує організацію самостійних занять студентів.

Самостійні заняття повинні мати органічний зв'язок з навчальнотренувальною роботою у ЗОВ.

Завдання для самостійної роботи мають призначати із врахуванням віку, статі, індивідуальних особливостей і фізичних можливостей студентів. Система таких завдань повинна передбачати послідовність фізичних навантажень, ускладнення їхнього змісту і степінь участі студента в самостійних діях від заняття до заняття.

Дати конкретне завдання кожному студентові, а потім перевірити його виконання викладач фізичного виховання майже не має змоги, тому навчальну групу необхідно поділити на підгрупи з обліком їхньої фізичної підготованості. Найхарактернішими критеріями поділу на групи є розподіл студентів на спортсменів і неспортсменів, за рівнем підготованості, за бажанням виконувати вправи з певних видів спорту. Такий розподіл допомагає викладачеві вибирати завдання для студентів.

Викладач повинен допомогти студентам спланувати свою діяльність відповідно до розкладу навчальних занять у ЗОВ, розповісти як правильно використовувати вільний час.

Основними умовами організації самостійних занять фізичною культурою і спортом студентів ЗОВ є:

- постійне керівництво і контроль з боку викладача фізичного виховання; чіткість розробленої системи домашніх завдань;
- наявність необхідних теоретичних знань і практичних умінь для виконання завдань;
- індивідуальний підхід у процесі розроблення завдань із врахуванням реальних можливостей студентів; наявність умов для систематичних занять;
- дотримання студентами режиму навчання, відпочинку та вільного часу.

Підвищений інтерес до свого фізичного розвитку студенти часто пояснюють певними бажаннями. Наприклад: покращити здоров'я, бути сильнішим, витривалішим, мати гарну поставу, стати спортсменом, покращити власні результати, поїхати на змагання.

Викладач фізичного виховання, використовуючи бажання студентів до фізичного вдосконалення, повинен спонукати їх до щоденного виконання вправ. Для цього потрібно сформулювати завдання і окреслити шляхи їх вирішення. Чітко сформульована викладачем діяльність студентів заохочує їх до систематичних занять фізичними вправами.

Важливими чинниками мотивації до самостійної фізкультурної і спортивної діяльності студентів є:

- підготовка до контрольних нормативів згідно з програмою з фізичного виховання;
- підготовка до спортивних свят і вечорів;
- підвищення рівня спортивної майстерності, досягнення певного спортивного результату;
- підвищення або збереження досягнутого рівня фізичної підготовленості;
- розвиток фізичних якостей з конкретною вказівкою найближчих цілей;
- зміцнення здоров'я, загартування організму, покращення загального самопочуття; усунення недоліків у фізичному розвитку;
- організація активного відпочинку, культурного дозвілля.

Самостійні заняття повинні сприяти розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності організму, формувати вміння й навички насамперед з видів спорту, що входять у програму фізичного виховання.

## **2. Особливості організації і проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання.**

Різний рівень знань, здоров'я, фізичної та спортивної підготованості студентів, багатоплановість їхніх інтересів передбачають використання у позанавчальний час різноманітних форм занять фізичними вправами, спортом, туризмом. Форми фізичного виховання у ВНЗ поділяють на навчальні (академічні і факультативні заняття) і позанавчальні.

До позанавчальних форм відносять такі:

- у режимі робочого дня гімнастика, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, мікропаузи, ввідна гімнастика, корегуюча гімнастика тощо;
- самостійні заняття: групові (в секції, групі загальної фізичної підготовки, групі здоров'я тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання);
- масові: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, свята, бесіди, виставки, огляди, лекції, конкурси, змагання, спартакіади;

табори відпочинку;

Завдання позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів:

- пропаганда здорового способу життя;
- залучення до систематичних занять фізичною культурою і спортом якомога більшої кількості студентів;
- формування вмінь та звички самостійно використовувати доступні засоби фізичного виховання у повсякденному житті з метою оздоровлення, фізичного вдосконалення, корисного та культурного проведення дозвілля;
- вибір спортивної спеціалізації та досягнення в обраному виді спорту результатів на рівні нормативних вимог спортивної кваліфікації;
- підготовка громадського фізкультурного активу навчального закладу;
- забезпечення активного оздоровлення; вдосконалення знань, умінь, навичок, рухових, моральних та вольових якостей, набутих у процесі засвоєння обов'язкового курсу з фізичного виховання і на цій підставі забезпечення готовності студентів до якіснішого засвоєння матеріалу державної програми.

Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ). Головна мета – оптимізувати перехід від тривалого відпочинку (сну) до повсякденної життєдіяльності. Фахівці зафіксували на 18-20% вищу працездатність у студентів, котрі виконували РГГ. Основу РГГ становить розминка, спрямована не на оперативну підготовку до певного виду діяльності (виду спорту), а на поступову загальну активізацію функцій організму, додання інерції спокою, включення в щоденні справи в стані нормального тону і з хорошим настроєм. Паралельно можна вирішувати і такі завдання як формування і збереження постави, підтримання досягнутого рівня розвитку окремих фізичних якостей, формування характеру тощо.

Тривалість РГГ 10-15 хв, комплекс складається з 7-8 вправ для усіх м'язових груп. Через кожні 2 тижні в комплекс додають нові вправи. Частота серцевих скорочень (ЧСС) зростає на 50-80% порівняно зі станом спокою, через 5-15 хв повертається до вихідного рівня.

Одна зі схем складання комплексу вправ передбачає таку послідовність:

1. Потягування з випрямленням кінцівок і тулуба, лежачи в ліжку чи стоячи.
2. Вправи для планового переходу в робочий стан, які нефорсовано активізують кровообіг у крупних м'язових групах нижніх кінцівок і тазової ділянки: наприклад, повільні присідання чи почергове розтягування ногами гумового амортизатора тощо.
3. Нахили, повороти, скручування тулуба з супутніми рухами руками з поступовим збільшенням амплітуди і темпу рух.
4. Вправи загального чи регіонального впливу з вираженими, але немаксимальними м'язовими зусиллями, наприклад, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Вправи на силу чергуються з вправами на гнучкість і розслаблення.
5. Серія “на розтягування”, наприклад почергові махові рухи руками і ногами зі збільшенням амплітуди до максимальної.

6. Циклічного вправи, що активізують функції дихальної і серцевосудинної систем в межах аеробного режиму, наприклад, серійні підскоки на місці, що викликають збільшення ЧСС до 140-150 уд/хв.

7. Заспокійлива перехідна серія вправ, наприклад, ходьба зі зниженням темпу з акцентованими дихальними вправами.

Фізкультпаузи покликані запобігти втомі, покращити функціональний стан, підтримати робочу працездатність. Комплекс складається з 4-6 вправ, що виконуються на робочому місці, виконання триває 5-7 хв. ЧСС зростає до 110-120 уд/хв усередині комплексу і наприкінці повертається до вихідного рівня. При 8-годинному робочому дні використовується до 5-6 фізкультпауз і фізкультхвилин у тому числі через 2-3 год занять і за 2 год до їхнього закінчення.

Для м'язів, які у процесі виконання роботи перебували в статичному положенні (при навчанні це тулуб, ноги, плечі, таз), дають динамічне навантаження. Для м'язів, що виконували динамічну роботу, – вправи на розслаблення.

Комплекс фізкультхвилинки для студента повинен містити вправи для великих м'язових груп і вправи на розслаблення та гнучкість хребта. Для зменшення тону судин головного мозку використовують вправи з обертанням голови, повороти тулуба.

Пропонуємо таку послідовність вправ:

1. Потягування.
2. Вправи на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба.
3. Для зміцнення м'язів ніг.
4. Для збільшення чи підтримання рухливості хребта.
5. Для збільшення кровообігу і дихання.
6. Для м'язів тулуба.
7. На координацію і увагу.

Фізкультхвилинки – своєрідна вкорочена фізкультпауза. Комплекс містить 2-3 вправи, виконується кожні 1,5-2 год. Різновид – мікропаузи тривалістю 20-30 с.

Корегуюча гімнастика застосовується для профілактики професійних захворювань. Самостійні заняття рекомендовано проводити зі студентами у період екзаменаційних сесій і канікул. Для забезпечення самостійних занять студентам надають спортивні споруди, а викладачі кафедри здійснюють методичне керівництво. Як самостійну форму занять можна практикувати домашні завдання в межах розширеного активного відпочинку. Для слабопідготованих студентів організують додаткові заняття. Їхнє завдання – зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, необхідних для засвоєння програмного матеріалу, підготовка до складання нормативів.

Зазвичай до початку занять студент виконує вправи ранкової гігієнічної гімнастики, ранкову прогулянку тощо. Такі форми занять відіграють допоміжну роль, збільшують загальний обсяг рухової активності, а у деяких випадках повністю забезпечують добову потребу студентів у русі. Хоча такі заняття не вирішують

глобальних завдань і не викликають суттєвих перебудов у системах організму людини, проте допомагають прискоренню пристосування до конкретного виду діяльності, сприяють оптимізації психічного стану та працездатності. Крім того, такі заняття мають велике самовиховне значення, оскільки потребують певних волевих зусиль, самодисципліни і наполегливості. Відносно невелика тривалість фізичних вправ на таких заняттях робить їх зручними для виконання у природних умовах. Маючи, загалом, загальнофізичну спрямованість, вони можуть не мати окресленої підготовчої, основної і завершальної частин.

Самостійні заняття фізичними вправами є основною формою особистої організації фізичного самовиховання. Вони проводяться як групові або індивідуальні заняття, зберігаючи ознаки навчальних форм занять. За змістом – це однопредметні або комплексні заняття. За змістом однопредметні заняття містять один вид рухової активності: оздоровча ходьба, біг підтюпцем, атлетична гімнастика тощо. Їхнє завдання полягає в тому, щоб підтримати працездатність і зміцнити здоров'я студентів. Водночас вони мають і суттєвий тренувальний ефект, особливо під час розвитку витривалості, м'язової сили, координації та гнучкості.

Комплексні заняття охоплюють декілька видів фізичних вправ на одному занятті. Наприклад, загальнорозвивальні вправи, плавання та гру, скажімо, у футбол.

Тривалість таких занять залежатиме від рівня фізичної підготованості студента і коливатиметься від 3540 хв до 2 год з наявністю всіх ознак навчальної форми заняття.

Заняттям фізичними вправами у межах розширеного активного відпочинку притаманне задоволення потреби студента в здоровому та цікавому відпочинку. Це – пішохідні, водні, велосипедні прогулянки, спортивні ігри за спрощеними правилами та ін. Головне завдання таких занять – підтримати нормальний фізичний стан студента, його працездатність і гарний настрій.

### **3. Контроль і самоконтроль у процесі самостійних занять.**

Педагогічний контроль – це система способів одержання інформації про рівень фізичного розвитку й змін, що відбуваються в організмі студента під впливом фізичних вправ. Педагогічний контроль – це система способів одержання інформації про рівень фізичного розвитку й змін, що відбуваються в організмі студента під впливом фізичних вправ. Контроль може бути поточний (систематичний), періодичний і підсумковий.

Продумані форми контролю й самоконтролю спонукають студентів до постійного фізичного самовдосконалення та слугують стимулом для регулярних самостійних занять. Тому велике значення має перевірка й оцінювання результатів самостійної роботи студентів, як за певний період, так і за цілий навчальний рік. Якщо заняття були пов'язані з програмою фізичного виховання – це полегшує проведення педагогічного контролю. Тут існують готові форми перевірки: контрольні нормативи й тести рівня фізичної підготованості.

Викладач може встановити терміни виконання завдань, а також відповідні терміни прийому цих норм, може встановити й інші терміни – на два тижні, місяць, семестр, залежно від змісту й індивідуального навантаження.

Систематично контролювати за виконанням завдання можна не тільки на заняттях з фізвиховання, але й у процесі проведення масових спортивних змагань.

Оцінювання показників фізичної підготованості потрібно починати від даних вихідного рівня, а потім планувати по семестрах конкретно – наскільки повинні зрости досягнення кожного студента у фізичній підготованості наприкінці кожного семестру протягом усіх років навчання у ЗВО.

Вихідними даними для фізичного вдосконалення студентів повинні бути результати конкретних випробувань, проведених у ЗВО щорічно на початку навчального року.

Для систематичних занять студентів фізичною культурою та спортом має значення підсумкове заняття у навчальному році. Перш ніж дати завдання на канікулярний період, викладач повинен проаналізувати досягнення кожного студента за рік і окреслити напрям його подальшого фізичного вдосконалення. Дані самоконтролю допомагають викладачеві в контролюванні за фізичним станом студента й у регулюванні тренувального стану.

Найзручнішою формою самоконтролю є ведення щоденника. Студенти повинні заносити в нього всі суб'єктивні й об'єктивні дані про стан організму: самопочуття, сон, апетит, розумову й фізичну працездатність, вагу, пульс, виконану на тренуванні роботу, показані на змаганнях результати й т.д. Найважливішим показником, що характеризує стан організму, є частота серцевих скорочень. Студент має навчитися підраховувати свій пульс перед заняттям, після виконання вправ і після закінчення самостійних занять. Викладач повинен пояснити характерні зміни пульсу під впливом фізичного навантаження і як орієнтуватися в періодах відновлення.

Усі ці показники треба заносити в щоденник. Ведення студентами щоденника із записом виконуваної роботи й даними самоконтролю допомагають викладачеві або тренеріві вести об'єктивний контроль за їхньою діяльністю.

Виховання навичок у студентів самостійно займатися фізичною культурою й спортом – актуальне педагогічне завдання. Для її вирішення треба використати комплексні засоби впливу на свідомість студентів.

Доцільно постійно вести цілеспрямовану роботу на заняттях з фізичного виховання. Остаточною метою цієї роботи має бути формування стійкої потреби до систематичних занять фізичною культурою й спортом випускника ЗВО.

Уся фізкультурно-масова робота, проведена у ЗВО, спрямована на досягнення єдиної мети – зміцнення й збереження здоров'я, підтримання рівня фізичної й розумової працездатності студентів.

## ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Які основні вимоги до організації самостійних занять фізичними вправами студентів?
2. Які знання та навички необхідні студентам для правильного проведення самостійних занять?
3. Які головні умови для успішної організації самостійних занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах?
4. Які форми позанавчальної фізичної активності можна використовувати для студентів?
5. Назвіть основні мотиваційні фактори, що спонукають студентів займатися фізичними вправами.
6. Яка роль викладача у контролі та самоконтролі студентів під час самостійних занять?
7. Обґрунтуйте важливість ведення щоденника самоконтролю під час фізичних занять.
8. Які вправи зазвичай входять до комплексу ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ)?
9. Які особливості проведення фізкультпауз і фізкультхвилинок під час навчального процесу?
10. Як організувати самостійні заняття для студентів з різними рівнями фізичної підготовленості?