

Самостійна робота 1. Організація і проведення самостійних занять з атлетизму.

Зміст і засоби атлетизму.

Атлетизм – це система вправ з різними обтяженнями, спрямованими на зміцнення здоров'я, розвиток сили та витривалості, формування красивого тіла. Він може бути використан для збільшення сили, покращення спортивних результатів, відновлення працездатності після травм. Атлети, які беруть участь у змаганнях, використовують спеціальні методики підготовки, що дозволяють досягти високого рівня розвитку м'язової маси та рельєфу. Оскільки розвивати і формувати тіло до такого рівня можна лише за допомогою об'ємних і ефективних методів тренування, атлетизм належить до складних видів спорту. Водночас, велика різноманітність спортивних снарядів (штанга, гантелі, еспандери, вага власного тіла тощо) дозволяє точно дозувати навантаження, роблячи атлетизм доступним для людей різного віку та з різним станом здоров'я. Крім того, він має естетичну складову. Як писав заслужений діяч науки професор І.М. Саркизов-Серазіні, атлетизм – це один із найефективніших способів комплексного впливу на організм людини. Широкий вибір вправ і можливість точно регулювати навантаження роблять його доступною для людей будь-якого віку. Крім того, естетична складова атлетизму підносить його до рівня справжнього мистецтва. Атлетизм ефективно впливає на м'язову масу та весь організм в цілому, є джерелом сил як для фізичної культури, так і для великого спорту. Тренування відомих легкоатлетів, плавців, хокеїстів, боксерів, футболістів і ватерполістів свідчать про те, що багато світових рекордів та досягнень значною мірою зобов'язані вправам з обтяженнями.

Вимоги до організації самостійних занять.

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом і туризмом повинні стати невід'ємною складовою здорового способу життя студентів. Вони компенсують нестачу рухової активності, сприяють швидшому відновленню

організму після втоми та підвищують як фізичну, так і розумову працездатність.

Такі заняття можна проводити у звичайних умовах під час вільного часу, використовуючи вправи, рекомендовані викладачем. Основна мета занять атлетизмом – зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та розвиток необхідних якостей. Основні завдання самостійних занять студентів визначені вимогами програми:

- розвиток у студентів волевих якостей, активної життєвої позиції, виховання потреби у фізичному вдосконаленні та регулярних заняттях атлетизмом;
- надання знань про основи теорії, методології та організації самостійних занять атлетизмом;
- психофізична підготовка студентів з урахуванням специфіки майбутньої професії;
- зміцнення здоров'я, правильний і гармонійний розвиток організму, виховання здорових звичок, відмова від шкідливих звичок та підтримання високої працездатності під час навчання;
- підвищення спортивної майстерності студентів.

Для реалізації цих завдань застосовуються як навчальні, так і самостійні форми занять, передбачені програмою. Самостійна робота студентів є важливим доповненням до навчальних занять, забезпечуючи безперервність процесу фізичного виховання та підвищуючи ефективність впливу на фізичний розвиток і підготовку студентів. Самостійна робота включає різноманітні індивідуальні та колективні заняття з обтяженнями, які студенти виконують у вільний час в університеті, гуртожитку або вдома без безпосередньої участі викладача, але за його завданням. Викладач виконує роль організатора і керівника: підбирає комплекс вправ, визначає технічні елементи для самовдосконалення в обраних вправах, а також надає методичні рекомендації та поради.

Раціональний підхід до самостійних занять дозволяє розробити систему

домашніх завдань, формувати необхідні навички, виховувати наполегливість, звички та переконання в користі регулярних занять з обтяженнями. Викладач також контролює прогрес студентів, аналізує та оцінює їхні досягнення протягом певного часу. Формування у студентів потреби щоденно займатися атлетичними вправами – це складне завдання, яке потребує від викладача наполегливості, креативного підходу, знань та вмінь. Викладач організовує рухову активність студентів на заняттях, але їхня діяльність повинна продовжуватися і під час самостійної роботи з метою самовдосконалення. Цього можна досягти через постійний виховний вплив, тренування, а також пропаганду здорового та активного способу життя.

У молодому віці активно розвиваються інтереси, звички та формується характер. Студенти прагнуть краще зрозуміти себе, оцінити свої сильні та слабкі сторони, покращити фізичну форму й досягти спортивних результатів. Викладач повинен використовувати цей інтерес до фізичного розвитку для формування в студентів постійної мотивації до регулярних занять з обтяженнями. Студенти проявляють підвищений інтерес до стендів з контрольними нормативами, складання тестів і нормативів фізичної підготовленості, а також до протоколів змагань з різних видів атлетизму. Завдяки пропаганді, агітації та впливу викладача, тренера і своїх одногрупників по команді, у студентів формуються ціннісні орієнтації щодо фізичного розвитку та підготовки. Це стимулює їхнє бажання вдосконалюватися та виникає потреба займатися атлетичними вправами самостійно.

Для ефективної організації самостійних занять студенти повинні мати спеціальні знання та навички, які вони отримують під час навчально-тренувальних занять від викладача та тренера. Формування цих знань має бути постійним і систематичним. Інформація про будову організму, атлетичні вправи, гігієну, самоконтроль, самомасаж, загартування, та методику виконання вправ за програмою значно полегшує організацію самостійних занять для студентів.

Самостійні заняття повинні бути тісно пов'язані з навчально-

тренувальною роботою у ВНЗ. Завдання для самостійної роботи слід розробляти з урахуванням віку, статі, індивідуальних особливостей та фізичних можливостей студентів. Така система повинна забезпечувати поступове збільшення фізичних навантажень, ускладнення завдань та підвищення самостійної активності студентів від заняття до заняття. Оскільки викладач не може особисто давати завдання кожному студенту та перевіряти їх виконання, навчальну групу варто розділити на підгрупи за рівнем фізичної підготовки. Основними критеріями поділу є рівень підготовленості, спортивні інтереси та бажання виконувати вправи з певних видів атлетизму. Такий підхід допомагає викладачеві підбирати відповідні завдання для кожної групи.

Режим дня, що включає навчання, відпочинок, харчування, атлетичні вправи та гігієнічні процедури, повинен бути раціональним. Викладач має допомогти студентам спланувати свою діяльність відповідно до розкладу, а також навчити ефективно використовувати вільний час. Основні умови організації самостійних занять включають:

- постійне керівництво та контроль з боку викладача;
- чітко розроблену систему домашніх завдань;
- наявність теоретичних знань і практичних навичок для виконання завдань;
- індивідуальний підхід до завдань з урахуванням можливостей студентів;
- створення умов для регулярних занять;
- дотримання режиму навчання, відпочинку та вільного часу.

Студенти часто пояснюють інтерес до фізичного розвитку конкретними цілями, такими як збільшення м'язової маси, схуднення, покращення здоров'я, збільшення сили, витривалості, корекція постави або участь у змаганнях. Викладач має використовувати ці мотиваційні чинники для стимулювання студентів до щоденних занять атлетичними вправами. Систематичні заняття з обтяженнями сприяють виконанню завдань і досягненню спортивних результатів.

Мотивацію до самостійних занять можна підвищити завдяки:

- підготовці до складання контрольних нормативів;
- участі у спортивних заходах;
- підвищенню рівня спортивної майстерності;
- підтримці або покращенню рівня фізичної підготовленості;
- розвитку фізичних якостей для конкретних цілей;
- зміцненню здоров'я та загального самопочуття;
- корекції недоліків фізичного розвитку;
- організації активного відпочинку.

Самостійні заняття сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності, а також формуванню вмінь у видах спорту, де потрібна сила або силова витривалість. Формування знань і навичок для самостійних занять атлетичними вправами є важливою частиною предмета "Атлетизм", що базується на руховій активності. Знання, які студенти здобувають через теоретичні заняття, короткі бесіди, рекомендації та домашні завдання, сприяють їх залученню до самостійних занять спортом. Практичні навички формуються на заняттях з атлетизму, навчально- тренувальних заходах та спортивних подіях. Одним із завдань викладача є забезпечення студентів необхідними знаннями для самостійної організації фізичних вправ.

Особливості організації проведення самостійних занять з атлетизму.

Різний рівень знань, стан здоров'я, фізична та спортивна підготовка студентів, а також їхні різноманітні інтереси вимагають використання різних форм занять атлетичними вправами:

- під час робочого дня (гімнастика, фізкультпаузи, фізкульт хвилинки, мікропаузи, вступна та корекційна гімнастика тощо);
- самостійні заняття: групові (у спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки, оздоровчих групах тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, тренування під час сесій і канікул, виконання завдань викладача,

домашні вправи);

- масові заходи: спортивні ігри, прогулянки, екскурсії, походи, свята, виставки, лекції, конкурси, змагання, спартакіади.

Завдання для самостійної роботи студентів включають:

- популяризацію здорового способу життя;
- залучення максимальної кількості студентів до регулярних занять атлетизмом;

- розвиток умінь і звички самостійно використовувати доступні засоби для занять з обтяженнями для оздоровлення, фізичного вдосконалення та корисного проведення дозвілля;

- вибір спортивної спеціалізації та досягнення результатів відповідно до спортивних кваліфікаційних вимог;

- підготовку громадського фізкультурного активу навчального закладу;
- забезпечення активного відпочинку;
- оздоровлення;
- вдосконалення знань, умінь і навичок, набутих підчас обов'язкового курсу з атлетизму, для якіснішого освоєння навчального матеріалу.

