

Позолотина Елена Викторовна,

преподаватель физического воспитания,

ГАПОУ РБ «Бирский медико-фармацевтический колледж»,

г. Бирск, Республика Башкортостан, Россия

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА

В статье описывается учебно-методическое пособие, которое содержит методический и практический материал для проведения самостоятельных занятий по физической культуре. Оно рассчитано на студентов, желающих повысить уровень своего физического развития и функциональной подготовленности.

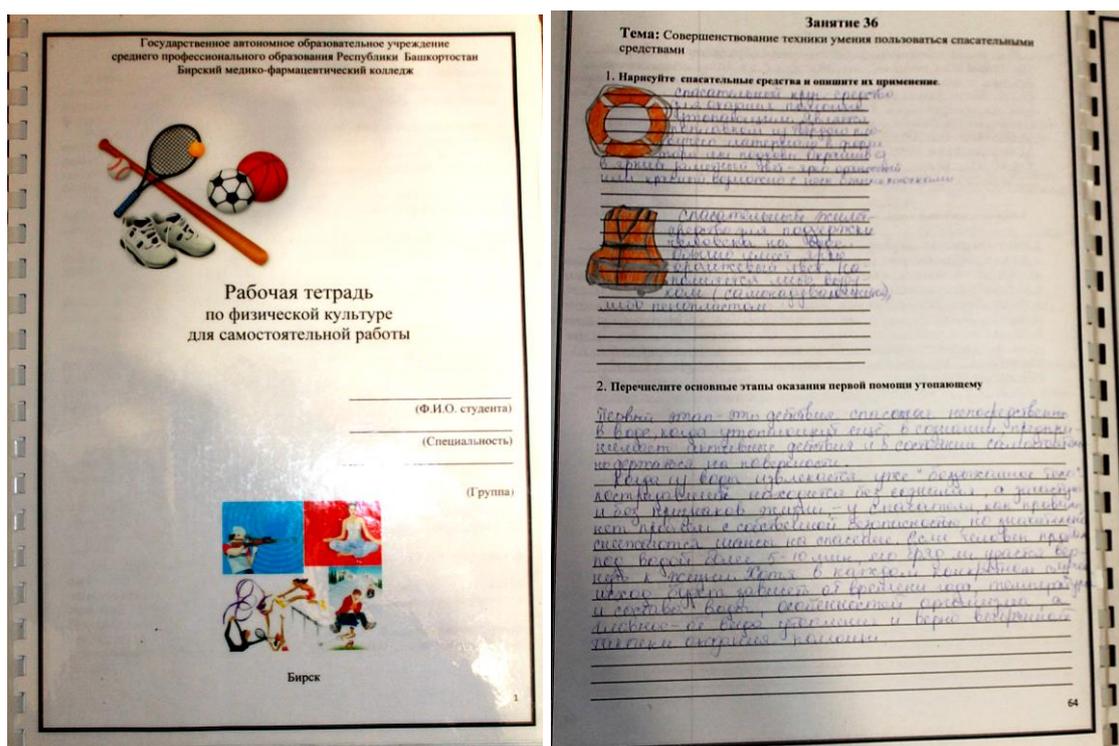
Ключевые слова: физическая культура, самореализация, самосовершенствование и саморазвитие, самостоятельность, самоконтроль.

Ошибочно полагают, что на занятиях физической культурой студенты должны быть в постоянном непрекращающемся движении. Поэтому зачастую сами преподаватели, перестраивая студентов, попросту передвигают их руками. Действительно, поначалу это легче, чем втолковать каждому студенту его действия по той или иной команде. Но затем подобным образом приходится поступать и при объяснении следующей темы или материала, потому что студенты привыкают не думать на занятиях физической культурой. По мнению автора, в результате экономии времени возникают его потери. Именно на строевой подготовке построена вся работа преподавателя физической культуры. Если строевым упражнениям будет уделяться мало времени, то дальнейшие призывы педагога заниматься самостоятельно не всегда достигают цели. Повторяя каждое занятие одни и те же команды, ребята заучивают их и начинают выполнять, даже не дослушав. Автор статьи на своих занятиях иногда начинает «путать» ребят и давать неправильные команды, после чего наблюдает за их реакцией. Этот метод позволяет определить уровень усвоения материала, обдуманности его выполнения, формирования навыка самостоятельности.

Самостоятельные занятия имеют различное содержание. Это и выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Автор статьи не всё рассказывает сама, а выясняет вместе со студентами, почему лучше сделать упражнение так, а не иначе, какие ещё могут быть варианты его выполнения и т.д.

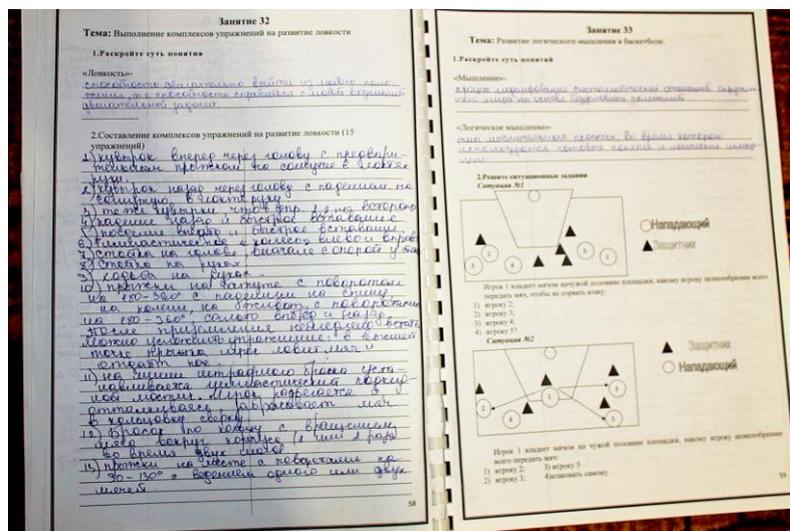
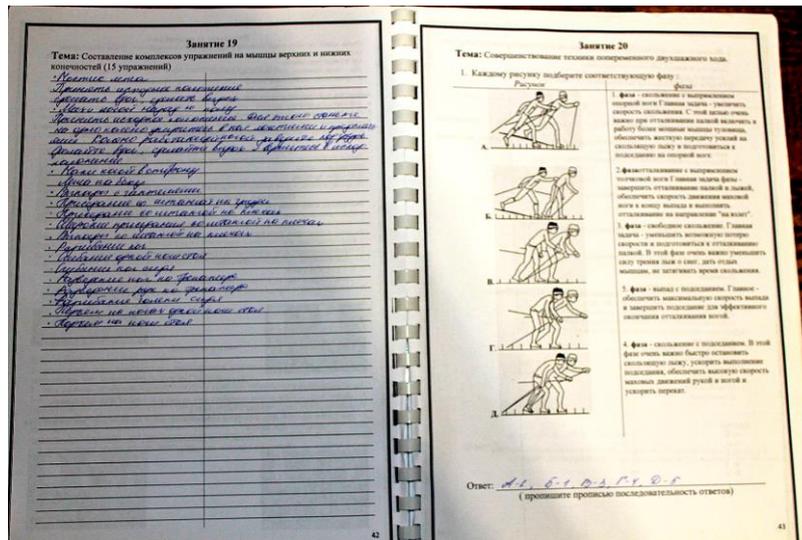
Одним из видов самостоятельной деятельности является выполнение домашних заданий, характерной особенностью которых является отсутствие непосредственной помощи и руководства со стороны преподавателя. Домашние задания помогают студентам овладевать программным материалом.

Автором была разработана рабочая тетрадь по физической культуре для самостоятельной работы студента, которая одобрена и рекомендована Министерством образования Республики Башкортостан.



Это учебно-методическое пособие содержит методический и практический материал для проведения самостоятельных занятий по физической культуре для студентов первого года обучения. В настоящее пособие включены основные теоретические сведения, имеющие прямое отношение к проведению самостоятельных занятий. Оно рассчитано на

студентов, желающих повысить уровень своего физического развития и функциональной подготовленности, самостоятельно подготовиться к успешной сдаче контрольных нормативов по учебной программе физической культуры и расширить двигательный диапазон здорового образа жизни. Основное назначение рабочей тетради студента (РТС) – создать необходимые условия для успешной самостоятельной работы по изучению курса «Физическая культура».



Кроме того, РТС может быть использована для выполнения контрольной работы (реферата) по избранной теме, при подготовке к зачёту, при работе с литературой.

Достоинством РТС является то, что она фактически представляет собой развернутый конспект учебного теоретического курса и дневник самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Качество занятия следует оценивать не столько по объёму физической нагрузки, сколько по объёму знаний и накопленному двигательному опыту, которые студенты используют в самостоятельных занятиях во внеучебное время. В ходе занятия преподаватель Позолотина Е.В. проверяет качество выполнения домашних заданий, исправляет ошибки в выполнении заданных на дом упражнений, обучает студентов новому учебному материалу, даёт новые домашние задания с разъяснением дозировки и интенсивности выполнения упражнений, содействует возникновению интереса и потребности к систематическим регулярным занятиям физической культурой. Выполнение домашних заданий по физической культуре обеспечивает подготовку к изучению последующего программного материала, расширяет и углубляет приобретенные знания, умения и навыки, увеличивает объем двигательной активности студентов, что, в свою очередь, способствует укреплению их здоровья, повышению умственной и физической работоспособности, включает элементы творчества.

Для того чтобы предотвратить нежелательное отрицательное влияние самостоятельных занятий, целесообразно использовать методы самоконтроля. Самоконтроль – это систематические самостоятельные наблюдения студента, занимающегося физическими упражнениями и спортом, за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Важно объяснить значение самоконтроля при самостоятельных занятиях студентов физическими упражнениями, заинтересовать их, привлечь к этому важному средству воспитания целеустремленности и трудолюбия, ответственного отношения к своему здоровью.

В качестве показателей самоконтроля, как правило, используются субъективные и объективные признаки изменения функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок.

В качестве субъективных показателей самоконтроля чаще всего используются самочувствие, степень усталости, настроение, сон, аппетит, а

объективных – частота сердечных сокращений, динамика массы тела, силы кисти и пр. Показатели самоконтроля следует вносить в специальный дневник.

Учёт содержания нагрузки и режима занятий, анализ динамики результатов и роста тренированности в сопоставлении с данными самоконтроля помогут педагогу оценить правильность режима тренировочных занятий, своевременно устранить отрицательное влияние чрезмерных нагрузок, а самому студенту убедиться в эффективности занятий и их благотворном влиянии на физическое развитие и состояние здоровья.

Таким образом, самоконтроль, регулярный и правильно организованный, может стать большим подспорьем преподавателю в воспитании здоровых и хорошо физически развитых студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст]: учеб. / А.А. Бишаева. – М.: ИЦ «Академия», 2012.*
- 2. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособ. / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. – Режим доступа: ЭБС Консультант студента.*