

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дзидз Л., студентка 2 СТН курсу економічного
факультету спеціальності ФБС

Керівник: викладач Андреев С.А.

Подільський державний аграрно-технічний університет



Найбільш сприятливими для покращення здоров'я й фізичної підготовленості студентів є триразові заняття з фізичного виховання на тиждень, що обумовлено фізіологічними особливостями організму людини.

Проте реалії сьогодення не дають змоги більшості ВНЗ планувати таку кількість годин, навіть дворазові заняття в деяких ВНЗ вважають зайвими та, застосовуючи одноразові заняття на тиждень, заощаджують на здоров'ї студентів, що призводить до поглиблення проблеми. Дефіцит рухової активності студентів вимагає від викладачів подальшого пошуку прихованих резервів і способів оптимізації навчального процесу.

Одним із таких резервів є самостійна робота студентів, яка, хоч і не може повністю замінити практичні заняття під контролем викладача, але деякою мірою доповнити обсяг одержаних навантажень різної спрямованості цілком можливо. Другим доказом необхідності такої роботи є набуття студентами навичок самостійної роботи над власним здоров'ям і фізичною підготовленістю, які їм дуже знадобляться в подальшому житті.

Навчання у вищому навчальному закладі – це важка напружена праця, яка характеризується значною емоційною та інтелектуальною напругою, гіпокінезією, стресовими ситуаціями. Науковці стверджують, що найбільш оптимальною кількістю занять на тиждень є триразові, оскільки одноразові заняття не мають необхідного впливу на організм студентів, а чотирьох- і п'ятиразові (які потрібні в спортивному тренуванні) призводять до значного дефіциту часу, зайвої втоми та до того ж можуть знижувати, за відсутності відновлювальних заходів, розумову працездатність студентів.

Необхідність самостійних занять студентів підтверджена в багатьох публікаціях, але постає питання розробки ефективного організаційно-методичного забезпечення такої роботи, що повинна мати свої особливості залежно від форми організації навчального процесу з фізичного виховання, яку використовує той чи інший університет.

Наше дослідження присвячено вивченню самостійної роботи студента при одноразовому занятті на тиждень, яке передбачено навчальним планом організації навчального процесу з фізичного виховання та додатковими самостійними заняттями.

Заняття з фізичного виховання проводяться один раз на тиждень в пристосованих залах та на відкритому майданчику (коли дозволяють погодні умови), де є можливість виконувати як спеціальні вправи з вивчення й засвоєння технічних прийомів обраної спортивної спеціалізації, так і вправи загальнофізичної підготовки.

Через два місяці проводиться контрольне заняття з реєстрацією показників тестів на спеціальну витривалість (стрибки зі скакалкою), стрибучість, гнучкість та силу, після чого на вулиці студенти вперше виконують останній тест – 12-хвилинний біг на кількість подоланих метрів із завданням бігти в середньому темпі на рівні серцевих скорочень не більше 130 – 140 ударів на хвилину.

Для контролю інтенсивності бігу ми застосовували визначення частоти серцевих скорочень кожним студентом із короткочасною зупинкою бігу на шість секунд після кожного другого кола за командою викладача або самостійно за допомогою власного годинника. Більш надійний спосіб – використання кардіолідера зі звуковою індикацією заданого пульсового коридору у вигляді наручного годинника. Після аналізу показників виконання тестів, у домашні індивідуальні завдання вносяться корективи та відразу виявляються студенти, які домашні завдання не виконували.