

## **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ БГУ**

Согласно Болонской системы образования по предметам большое место уделяется самостоятельной работе студентов, как одного из разделов, а навыки, умения самостоятельных занятий и реализация данного раздела способствуют внедрению физической культуры и спорта в быт студентов повышению двигательной активности студентов.

Бесспорно, элементы самостоятельных занятий, отдельные задачи по обучению студентов содержались и в прежних программах по физической культуре. Однако в содержании программ не было, ни конкретного материала, ни требований, подкрепляющих поставленную цель. Естественно, такое положение приводило к слабому выполнению необходимых задач.

Преподаватель физической культуры на занятиях постоянно решает вопросы учебной деятельности студентов. Как и любая другая деятельность, учебная включает в себя ряд структурных элементов: выбор цели, средств, контроль за правильностью их использования, планирование действий, создание условий для достижения поставленной цели, непосредственное выполнение действия (в нашем случае выполнение движения), оценка достигнутого результата и коррекция своих действий.

Зачастую на занятиях физической культуры почти все это преподаватель берет на себя. И тогда на долю студента выпадает, пожалуй, единственное действие –

непосредственное выполнение упражнения. При этом не говорят о каких-либо элементах самостоятельности, поскольку все основные действия, кроме непосредственного выполнения движения, лежат на плечах педагога. Если один из перечисленных элементов учебной деятельности передается студенту, это свидетельствует уже об определенном уровне самостоятельного выполнения движения – определить правильность положения рук, ног, туловища и т.п. В этом случае мы можем говорить об имеющемся элементе самостоятельного выполнения деятельности. Подобные поручения – наиболее простой элемент самостоятельной деятельности. Он используется уже в первом семестре. При соответствующей предварительной подготовке студентов поручаемые им элементы самостоятельной деятельности могут усложняться (к примеру задачи для студентов первого курса по оценке и коррекции своих действий). На старших курсах студентам предлагается подобрать средства для выполнения упражнений вводной части занятия – здесь присутствует более высокий уровень самостоятельной деятельности. Самостоятельные занятия могут включать в себя различное содержание. Это и выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, и отработка техники двигательных навыков, совершенствование навыков и умений, физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, физкультпауза и т.п.). Чтобы са-

мостоятельные занятия были целенаправленными, следует выполнять требования учебной программы, ибо в ней представлены те виды самостоятельных занятий, которые уже отработаны в разных ВУЗах страны, проверены опытом, соответствуют возрастным возможностям студентов.

Как и любая деятельность студентов, связанная с выполнением повторением указаний и заданий преподавателя, самостоятельная деятельность требует от воспитанников ясного понимания смысла того, что они делают. Поэтому преподавателю следует постоянно обращать внимание студентов на то, чтобы они сознательно подходили к выполнению каждого задания, и особенно тех, в которых присутствуют элементы самостоятельности. Для этого педагогу необходимо очень точно разъяснять студентам смысл, значение и содержание занятий.

Успех в формировании у студентов умения самостоятельно заниматься физической культурой зависит от организации самостоятельных занятий в определенной системе, соблюдения постепенного, поэтапного усложнения конкретных заданий. Только в этом случае можно добиться ощутимых результатов.

Словом, обучая студентов воспроизведению каких-либо движений самостоятельно, следует здесь же знакомить их с основными положениями и правилами самостоятельных занятий. Лишь тогда студенты в соответствии с условиями, в которых им предстоит заниматься, смогут правильно подобрать упражнения, спланировать свои занятия.

Необходимо всегда помнить, что предлагать упражнения для самостоятельного выполнения можно лишь в том случае, когда они достаточно отработаны на уроке под наблюдением преподавателя.

Определяя сложность того или иного задания, педагог учитывает индивидуальные особенности студентов, их склонности и способности. Делается это для того, чтобы, с одной стороны, задание было посильно и доступно для них, а с другой – имело определенную трудность, требующую известного напряжения при выполнении.

Из практики известно, что любая задача, поставленная перед студентами, должна приобретать для них личностный смысл, т. е. каждый воспитанник должен быть заинтересован в результатах своего труда и, самое главное, в этом особенность психологии обучающихся ощущать эти результаты именно сейчас, сегодня. Последнее представляет особую трудность для педагога физической культуры. В самом деле, студент разобравшийся в способе решения математической задачи, тотчас пользуется плодами своих усилий: ему легко поддаются задачи на изученное правило. Увы, на занятиях физической культуры, научившись, например, правильно делать замах и выпускать мяч в метаниях под нужным углом, студент не сразу добивается высокого для себя результата. Требуется еще длительное время, многократные повторения для повышения уровня развития соответствующих двигательных качеств. Поэтому главенствующее значение при обучении студентов навыкам и умениям самостоятельных занятий приобретает объяснение, разъяснение, доведение до сознания студентов необходимости длительно и упорно тренироваться, чтобы добиться заметных сдвигов.

Здесь многое зависит от способности педагога его умений подбирать соответствующие индивидуальным возможностям молодого человека упражнения, наме-

чать маленькие, промежуточные цели на пути к главной. Именно они, промежуточные цели, будут поддерживать интерес молодого человека к занятиям, который должен видеть, что его усилия не пропадают даром.

Вместе с тем задача формирования у студентов навыков и умения самостоятельных занятий не будет эффективно решена, если ориентировать их только на результат их деятельности. Важно чтобы педагог с помощью оценок, различных видов поощрения перевел студентов с ориентации только на результат своих действий к ориентации на процесс, способ деятельности. Специально выделяя особенности решения различных двигательных задач, необходимо научить юношей и девушек сопоставлять их с результатом действия, прививать потребность, привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями до такой степени, когда занимаются не только ради достижения конкретной цели, но и для удовольствия, получения наслаждения, чувства «мышечной радости».

Содействие гармоническому физическому развитию молодежи совершенствование основных физических качеств должны осуществляться с 1-2-курсов ВУЗа. Однако выполнение упражнений для развития физических качеств требует достаточно точной дозировки упражнений и контроля за реакцией организма. Наиболее простыми в этом отношении являются упражнения для развития силы и гибкости. Но самостоятельно развивать силу студент может лишь тогда, когда получит навык контроля за реакцией организма по ЧЧС, научится руководствоваться субъективными ощущениями усталости. Самостоятельная работа над развитием выносливости включена в программу, так как развитие этого качества требует особенно точного контроля за реакцией организма на нагрузку. Студенты ВУЗа уже готовы к осуществлению данного контроля: они уже изучили анатомию, знакомы с некоторыми вопросами физиологии. Второкурсники юноши и девушки должны уметь комплексно развивать двигательные качества. Основная задача не только оценивать, но и, исходя из определения уровня своей подготовленности, ставить задачи по исправлению недостатков. Это самостоятельная деятельность более высокого порядка. При этом студент сам ставит задачу, подбирает средства, организует условия, корректирует и устраняет ошибки.

Существует неправильное представление, будто бы овладение студентами навыками и умениями самостоятельных занятий и использование их на уроках и дома облегчает труд преподавателя. Однако на самом деле изменяется характер педагогического труда. Он требует от педагога более глубокого, творческого подхода к делу. Уменьшается доля механической работы. На передний план выступают более сложные задачи - организовать условия для самостоятельной работы студентов, больше внимание уделять контролю, исправлению ошибок, индивидуальной работе с занимающимися. Таким образом, меняется содержание деятельности педагога, она протекает на более высоком уровне. Прежде всего следует вооружить студентов знаниями, необходимыми для самостоятельного выполнения конкретных упражнений, убедить молодежь в значимости, важности и полезности таких занятий, довести до студентов сведения о самом процессе самостоятельной деятельности. Сказанное вовсе не означает, что студентам сразу нужно «выдать» все знания по определенному виду самостоятельной деятель-

ности. В процессе непосредственного обучения занимающимся сообщаются общие знания, создается представление о содержании, характере работы. На последующих этапах, знания углубляются, расширяются, уточняются.

Чтобы самостоятельно выполнять, например, утреннюю гимнастику или развивать физические качества, студент должен уметь контролировать свои движения. Это представляет определенную трудность, поскольку при отсутствии внешнего контроля он будет руководствоваться своими ощущениями, главным образом мышечным чувством. Если юношей специально не учить этому, они будут испытывать большие затруднения при различении пространственных, временных и динамических параметров движений.

Как их научить этому? Прежде всего надо обращать внимание студента на оценку таких положений. Когда студент выполнил упражнение, педагог должен не спешить сам оценивать правильность выполнения, следует попросить сделать это студента. Таким образом происходит концентрация внимания на данном действии. Причем такая работа должна носить систематический характер. Значительно повышает его результативность использование предметных ориентиров. Студент, выполняя движение по ориентирам, может проконтролировать себя не только на основе мышечных ощущений, но и зрительных-мышечных. Выполнение упражнений по ориентирам позволяет видеть результаты своих действий и сопоставлять, сравнивать их с мышечными ощущениями. Наиболее простые для юношей - зрительные ориентиры. Затем по степени сложности идут слуховые и наконец мышечно-двигательные. Поэтому для формирования правильных мышечных представлений на первых этапах обучения нужно соединять зрительные и мышечные ощущения, слуховые и мышечные и т.п., например: бег по разметкам, выполнение движений под счет, с доставанием намеченных предметов и т.д.

Для того, чтобы оценивать результаты любой деятельности, в том числе и самостоятельной, необходимо научиться сопоставлять достигнутый результат с поставленной целью. Если результат совпадает с целью, можно говорить о высокой оценке деятельности. И напротив, если наблюдается значительное расхождение, говорят о низкой оценке деятельности. Низкая оценка деятельности должна вести педагога к поиску причин, приведших к неудаче, к их анализу, чтобы внести коррективы в дальнейшую работу. Все это представляет собой сложную педагогическую задачу, ибо выяснить причины подчас бывает очень нелегко. Поэтому-то начиная с I курсов преподавателю нужно приучать студентов анализировать свои действия. Практически это выглядит следующим образом: оценивая деятельность студентов допустим по развитию силы рук, преподаватель предлагает юношам найти и назвать причины, мешающие тому или иному студенту достигнуть высокой подготовленности. Это способствует формированию у студентов критического отношения к своей деятельности, позволяет отыскивать и вносить соответствующие коррективы в свою подготовку.

**Важными моментами**, которым следует уделить внимание, являются вопросы организации самостоятельной деятельности. Они тоже многоплановы: от элементарных - организация самостоятельных занятий при выполнении утренней гимнастики (гигиенические условия, меры безопасности, подготовка инвентаря и т.п.)

– до таких, как подбор средств, способов выполнения. Начинать обучение этому нужно с простых элементов, например при организации условий проведения учебных и вне учебных занятий систематически привлекать в помощь студентов. При этом не только использовать их как простых исполнителей, а советоваться с ними, как лучше расположить снаряды, куда положить инвентарь, где лучше построить группы занимающихся.

Наиболее сложной задачей, которая должна решаться на вторых курсах является выбор цели занятий. Для этого второкурсники должны знать предъявляемые к ним в соответствующих видах требования, собственный исходный результат, потенциальные возможности. Сопоставляя эти компоненты, можно намечать конкретные цели, на следующем этапе подбирать средства и планировать их использование. Что значит планировать средства? Это значит определить очередность их применения, время выполнения, правильное их соотношение и т.п. Ведь использование даже одного набора средств, но в разных сочетаниях дает различный эффект.

Планировать самостоятельные занятия - значит учить студентов думать как при выполнении так и при самостоятельном подборе упражнений, который можно поручать студентам уже с первых курсов. К примеру, студенты в зале выполняют наклоны. Есть повод спросить юношей какие разновидности наклонов они знают (наклоны в стороны, назад, наклоны с различными положениями рук и т.п.) затем предложить студентам подобрать сходные, типичные упражнения. Это развивает творчество, критическое отношение. Ведь самостоятельность близка к двум свойствам личности: критичность (критическое отношение к известному) и творчеству (иметь возможность подумать над чем-нибудь своим).

На примере программного материала рассмотрим, как можно формировать навыки и умения самостоятельных занятий. Например, выполнение утренней гимнастики. На этапе разучивания - формирование умений самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику должно осуществляться наряду с другими образовательными задачами в основной части урока. Затем, по мере усвоения материала, комплекс утренней гимнастики предлагается студентам в вводной части, как дополнение к Общеразвивающим упражнениям, направленным на подготовку систем и функций организма занимающихся к предстоящей на занятии нагрузке. При проверке качества усвоения студентам нового комплекса педагог может попросить студентов продемонстрировать отдельные упражнения или весь комплекс и в заключительной части урока.

Вырабатывать у студентов умение самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику нужно начинать с рассказа о её значении для организма занимающихся. Не вдаваясь в подробности (на этом этапе сообщения всех необходимых для самостоятельного выполнения утренней гимнастики деталей не принесет желаемого результата), педагог объясняет, почему каждый день студента должен начинаться с утренней гимнастики. Шесть - восемь упражнений утренней гимнастики сокращают время перехода от сна к бодрствованию, готовят организм к другому режиму работы. Благодаря гимнастике этот переход осуществляется не только быстрее, но и с пользой для здоровья, при определенных условиях может способствовать закаливанию.

Далее следует обратиться к одному из самых легких вариантов, который обычно применяется в начале учебного года: преподаватель разучивает со всей группой конкретный комплекс. Путем многократного повторения добивается, чтобы студенты запомнили порядок чередования упражнений. Пока это одно из условий для дальнейшей самостоятельной деятельности. Обучение собственно самостоятельности начинается тогда, когда элементы самоконтроля, самооценки перекадываются на плечи юношей.

Задавать студентам на дом комплекс утренней гимнастики для ежедневного самостоятельного выполнения педагог должен, лишь убедившись, что студенты хорошо усвоили приведенные правила. С целью проверки их можно использовать выборочный опрос студентов. К оценке ответов следует привлекать всю группу, памятуя принцип: «Оценивая товарища – оцениваешь себя». Постарайтесь убедить студентов что зарядка принесет пользу, станет потребностью в том случае, если выполнять её ежедневно, в том числе в выходные и праздничные дни, в период каникул. При незначительном недомогании рекомендуется чисто

«символически» проделать несколько упражнений, просто для сохранения привычки – не нарушать утренний ритуал.

Важно научить студентов оценивать результаты, воздействие утренней гимнастики на режим дня. Это можно проследить по улучшению настроения, самочувствия, по ощущению бодрости и т.п.

#### *Литература*

- 1.Джо Уайдер- сила, красота. СП,» Уайдер –спорт -СУ» 1999.
- 2.Вылеева Л, Коротков, Яковлева В,- Подвижные игры.- М,ФИС,1998.
- 3.Молих М,- Круговая тренировка. -М.: ФИС., 1997.
- 4.Граненко М,Ф., Саноян Г.Г. –Труд, здоровье, физическая культура. - М., ФИС.. 1993.
- 5.Профессионально – прикладная физическая культура – М., «Колос» 1967.
- 6.Казачьян И.Ю Программно- нормативные основы гимнастики в высших учебных заведениях – М.: ФИС, 2001.
- 7.Шлемина А.М Воспитание правильной осанки. - М.: ФИС, 1998.