«ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ»

Одним из результатов работы образовательного учреждения должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. По данным НИИ профилактики и гигиены, заболеваний детей, подростков и молодежи, более 90 % детей и подростков имеют отклонения физического и психического здоровья.

Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности.

На начало 2011—2012 учебного года проведенный медицинский осмотр в ОГОУ СПО «Филиале Иркутского колледжа экономики сервиса и туризма» учебной группе специальности «Банковское дело» второго курса показал, что 56,9 % студентов имеют первую группу здоровья, 18,6 % студентов вторую группу здоровья, 24,5 % студентов третью группу здоровья.

Проведенное тестирование на выявление уровня физической подготовленности показало, что студентов с высоким уровнем физического развития в группе нет; средний уровень физического развития имеют 52,9 % обучающихся; 47,1 % обучающихся имеют низкий уровень физического развития.

Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих студентов, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

«Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, — это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия учителя, но по его заданию и в специально предоставленное для этого время. При этом учащиеся сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий» [2, с. 15].

Домашние задания — форма самостоятельной работы учащихся, организуется учителем с целью закрепления и углубления знаний, полученных на уроке, а также для подготовки к восприятию нового учебного материала, а иногда и для самостоятельного решения посильной познавательной задачи; составная часть процесса обучения [3, с. 183].

Домашнее задание по физической культуре — одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого студента. Исходя из этого, каждому обучающемуся предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый студент отмечает в дневнике самоконтроля контрольные упражнения, первоначальный и конечный результат за один месяц. Учится определять уровень своего физического развития, проводит самоконтроль.

Если студент выполняет упражнение в совершенстве, оно заменяется другим на развитие того же двигательного качества.

В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

Учеными выявлено существование так называемых критических или сенситивных (чувствительных) периодов, в которых можно добиться наибольших приростов или положительных сдвигов в развитии двигательных качеств.

Увеличение показателей быстроты движений и гибкости тела в юношеском возрасте менее выражены, и требуется значительный объем соответствующих упражнений, чтобы указанные качества продолжали развиваться.

В этот период возникают благоприятные условия для развития выносливости к динамической работе, а также имеются благоприятные условия для развития силовых качеств юношей и девушек.

Для домашних заданий по развитию быстроты, предлагаются: бег на месте — 10 секунд, бег в гору, повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки; прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без; повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м, бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе, серийные многоскоки, челночный бег с предметами, прыжок в длину с места и с разбега, выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Индивидуально предлагаются упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения: подъем переворотом, подтягивание на высокой перекладине, сгибание рук в упоре лежа, приседание с отягощениями, поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание, бег и прыжки с грузом по лестнице, упражнения с гирями, гантелями, штангой. Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности обучающихся, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества.

Домашнее задание по развития выносливости: гладкий бег, кроссовый бег, бег в умеренном темпе по лестнице, бег 400—800 м., баскетбол, футбол, настольный теннис, прыжки со скакалкой 3—4 мин, бег по лестнице в умеренном темпе, ходьба на лыжах, катание на коньках.

Приступая к разделу программы «спортивные игры» для домашних заданий используются упражнения на ловкость и быстроту: жонглирование, одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот, прыжки со скакалкой 15, 30 сек.

Студентам, которые выполняют контрольные упражнения на «отлично», предлагается увеличить объем, изменить скорость выполнения упражнения, например, прыжки со скакалкой количество раз, за 3—4 мин; сгибание рук в упоре лежа до предельно возможного; прыжки по лестнице без отягощения, затем с отягощением.

При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки. Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше.

При повторном исследовании у 18 % студентов отмечен высокий уровень физического развития, у 70,5 % студентов отмечен средний уровень физического развития, у 11,5 % студентов отмечен низкий уровень физического развития.

Таким образом, целенаправленная и систематически организованная самостоятельная работа по физической культуре способствовала тому, что количество студентов с высоким уровнем физического развития  увеличилось на 18 %, количество студентов со средним уровнем физического развития увеличилось на 23,4 %, количество студентов с низким уровнем  физического развития уменьшилось на 35,6 %, 11,5 % студентов переведены из подготовительной группы здоровья в основную группу.

**Список литературы:**

1.Гомозов В. М. Оздоровление позвоночника и суставов // Методическая газета для учителей «Здоровье детей». 2008. № 15. С. 21—24.

2.Пидкасистый П. И., Портнов. М. Л. Искусство преподавания. 2-е изд. (Первая книга учителя) М., 2000. 212 с.

3.Российская педагогическая энциклопедия: В 2 тт. Т. 1-А-М / Гл. ред. В. В. Давыдов. М.: Большая Российская Энциклопедия, 1993. 608 с., ил.

4.Семенов Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях; состояние, проблемы, перспективы: Монография. Екатеринбург: Издательство Рос. гос. проф.- пед. ун-та, 2005. 168 с.

5.Туревский И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физического воспитания. М., 2003. С. 118.

6.Харламов И. Ф. Педагогика: учебник. 7-е изд. Мн.: Университетское, 2002. 560 с.  
  
Пожалуйста, не забудьте правильно оформить цитату:  
Конькова М.Г. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XII междунар. науч.-практ. конф. Часть I. – Новосибирск: СибАК, 2012.