

*Маценура Галина Николаевна*

бакалавр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ВУЗА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Аннотация: в статье рассматриваются формы самоконтроля физического развития студентов в разделе стандарта «самостоятельная работа». Результаты организации по интеграции самостоятельной работы студентов как части учебного процесса способствуют повышению заинтересованности субъектов деятельности.*

*Ключевые слова: стандарт по физической культуре, тестирование, самостоятельная работа, самоконтроль.*

В соответствии с вступившими в область практической реализации государственными образовательными стандартами третьего поколения (ФГОС 3+) по физической культуре, часть курса (72 часа) ориентирована на теоретическую и методическую подготовку студентов. Теоретический раздел предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, умений и навыков, то есть профессиональных компетенций, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, для организации на базе собственной личности условий, способствующих ведению здорового образа жизни.

Из 72 часов аудиторной нагрузки по предмету физическая культура половина – 36 часов отводится на самостоятельную работу студентов. Раздел самостоятельной работы студентов направлен на освоение, закрепление и углубление знаний по теории и методике физической культуры, активизацию познавательной и когнитивной активности, формирование навыков перманентного контроля

за физическим статусом индивида и внесения своевременных коррекционных воздействий в повседневный образ жизни. Так как самостоятельная работа студентов требует определенного уровня подготовки, знаний о функционировании организма человека, самое пристальное внимание следует уделить освоению навыков измерения основных параметров жизнедеятельности [1]. Исследования физического развития человека проводятся с использованием антропометрических методик: соматометрических – длина тела (рост), масса тела (вес), окружность и экскурсия грудной клетки; физиологических – жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук, становая сила; соматоскопических – форма грудной клетки (телосложение), вид осанки и т. д. [3]. В практике оценивания параметров физического развития используется два основных подхода соотнесения реальных параметров развития индивида либо с определенным эталоном, нормой, обоснованной эмпирически и представленной в научной литературе, либо с индивидуальными показателями собственного развития физических качеств в их динамике. В первом случае используются такие методы как – метод стандартов (или средних антропометрических данных); метод корреляции (методика оценки по нормограммам); метод индексов (показателей). Во втором случае используются результаты измерения различных функциональных систем организма в определенной длительной перспективе, отслеживается динамика изменений стартовых показателей развития [2].

Для организации самостоятельной работы студентов в разделе контроля за динамикой уровня развития физических качеств, на практических занятиях на начальном этапе обучения, мы уделяли измерительным процедурам до 10–15% учебного времени. Тестирование в физическом воспитании представляет для студентов увлекательный процесс, где использование простейших измерительных приборов (динамометр, мерная лента, секундомер и т. п.) способствует появлению реальной картины развития физических качеств, служит своеобразным зеркалом для самооценки. Экстраполяция процедуры измерения на

самостоятельный раздел учебной программы возможна при наличии дневника изменений, форма которого не обязательно строго регламентирована, но ведение его требует постоянного внимания.

Необходимость введения в самостоятельный раздел предмета физическая культура в вузе, программы тестирования уровня развития физических качеств имеет, помимо непосредственного, служебного результата, связанного с формированием устойчивого интереса к своему телу, к умению управлять физическими параметрами и показателями и долгосрочный, пролонгированный эффект. Рациональное, научно-обоснованное, эмпирически верифицированное взаимодействие с тем организмом, который индивид получил от природы, умение корректировать отдельные параметры развития и устранять имеющиеся недостатки, способствует формированию устойчивого позитивного отношения к значимости здорового образа жизни, к социальной ответственности себя как молодого специалиста – выпускника вуза, к формированию внятной позиции пропагандиста ЗОЖ и умелого организатора рационального досуга граждан.

Непосредственно на практике организация самостоятельной работы студентов подвержена большому количеству отрицательных сопутствующих условий. В нашей работе первой задачей было определить эти условия-факторы, которые лимитируют положительный эффект самостоятельной работы студентов. Опрашивая участников экспериментальной работы, были определены несколько таких факторов. На первом месте оказалась банальная несобранность молодых людей, которые в рамках повседневной жизни забывали произвести измерения тела и выполнить комплекс упражнений. Эта проблема только на первый взгляд кажется не существенной. На самом деле, с помощью выявленного индикатора можно, экстраполируя результат, сделать обоснованный вывод об общем стиле восприятия действительности в свободное время, отличное от организованных форм занятий. Проблема ускользающего из-под контроля настоящего времени и заполнение его хаотически расположенными мгновениями, выводит нас на

общее умение индивида рационально и осознанно планировать и реализовывать на практике целерациональные действия. Не являясь значимым фактором повседневной жизни, самостоятельная работа по физической культуре может стать таковой, только если индивиду удастся научиться концентрировать внимание на ней. В ходе практической работы эта задача решалась нами с помощью батарей динамически активных показателей состояния физической формы. В основном это были упражнения на равновесие. Удерживать тело в определенном положении длительное время удается далеко не всегда. Задержка движения в статическом, не естественном положении требует концентрации внимания и легко поддается интерпретации. Таким способом нам удалось добиться от испытуемых включения полного внимания и концентрации на своем теле.

Другим важным фактором, мешающим полноценному включению в процесс самоконтроля и самоподготовки, стал фактор неадекватного отношения соресурсников и соседей по общежитию к проявлению специальной двигательной активности испытуемыми. Нам казалось, что это не самая существенная причина отказа от занятий, а на практике оказалось, что мнение окружающих способно породить в молодом человеке комплекс неполноценности. Эту проблему удалось решить, включив скептически настроенных ребят в общее поле деятельности, через проведение профилактических бесед с ними. Самоподготовка, таким образом, превратилась из соревнования с самим собой в соревнования с товарищами, что сделало процесс насыщенным эмоционально и качественным содержанием.

Положительным итогом проделанной работы явилось увеличение процента посещаемости занятий по физической культуре и сформированное осознанное отношение к ним со стороны участников данной учебной работы.

### ***Список литературы***

1. Занковец В.Э. Энциклопедия тестирований / В.Э. Занковец. – М.: Спорт, 2016. – 456 с.

2. Скакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: Учебное пособие. – Э.И. Скакун. – М., 2011. – 208 с.

3. Смоляр С.Н Самостоятельная подготовка как составляющая часть физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / С.Н. Смоляр, Л.В. Царева, В.В. Мулин // Материалы Всероссийской научно-практической конференции (27–28 марта 2014 г.). – Хабаровск, 2014. – С. 169–172.