

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Ф. Г. Опанасюк, Г. П. Грибан — Житомирский сельскохозяйственный институт **М.М. Чубаров, Ю. Т. Жуковский** — Московская сельскохозяйственная академия **В. И. Козюк, В. В. Литвиненко** — Уманский сельскохозяйственный институт

Основные направления перестройки высшего и среднего специального образования в стране ставит перед кафедрами физического воспитания задачу совершенствования содержания, форм и организации самостоятельной работы студентов при методической помощи и контроле преподавателей. Это вызвано тем, что учебные занятия по физическому воспитанию в вузе не могут восполнить дефицит двигательной активности студентов, обеспечить восстановление их умственной работоспособности, предупредить заболевания, развивающиеся на фоне систематического утомления. Такое положение тормозит процесс подготовки высококвалифицированных кадров в вузах страны, способных творчески решать задачи, выдвигаемые жизнью; ставит вопрос использования активных методов обучения, среди которых большой акцент делается на научную разработку вопроса организации самостоятельной работы студентов.

Эта проблема рассматривается нами как средство организации активной самостоятельной деятельности, направленной на сознательное достижение цели обучения, которая дает возможность студентам не только глубоко овладеть знаниями, умениями и навыками, развивать свои физические способности, но и целенаправленно овладеть профессией, готовиться к творческой трудовой деятельности.

Формирование активной позиции студента к процессу обучения, овладения избранной профессией требует такой организации учебно-воспитательного процесса на кафедре, которая обеспечивала бы максимальное развитие его активности, самостоятельности, инициативы и творчества, воспитывала бы сознательное и ответственное отношение не только к процессу физического воспитания, но и ко всей системе учебно-воспитательной работы в вузе. Решение данного вопроса не приходит само по себе. Для этого необходимо раз-

вивать интеллектуальные и волевые качества личности студента путем постепенного расширения кругозора, углубления знаний, представлений, самообразования и самовоспитания.

Успешному овладению знаниями и умениями по организации самостоятельной работы студентов способствуют два пути: первый с помощью преподавателя, второй — самостоятельно (с использованием методических разработок). Обоим предшествует установочная беседа преподавателя, в которой выявляются отстающие звенья в этом процессе, трудности связанные с самостоятельной работой студентов, что, в свою очередь вызывает необходимость решения вопроса подготовки преподавателя к руководству такой деятельностью. При этом преподавателю очень важно знать предпосылки самовоспитания как внешние, так и внутренние, а также соблюдать следующие правила: программа по самовоспитанию должна быть конкретной и понятной; принятые самообязательства должны иметь точные временные рамки; новые обязательства могут быть приняты только после выполнения старых; работа над собой должна регулярно оцениваться преподавателем или коллективом.

Самовоспитание будет более эффективным в том случае, если будут соблюдаться этапы его организации. На первом этапе преподавателю необходимо помочь студентам правильно оценить свое состояние здоровья, физическую подготовленность, уровень развития нравственных и волевых качеств, причины мешающие успешно заниматься физической культурой и спортом; увлечь идеей физического самосовершенствования, показать значимость средств физической культуры и спорта для развития профессионально важных физических и психических качеств личности будущего специалиста народного хозяйства.

На втором этапе организовать практическую помощь студентам по самовоспитанию: определить средства физической культуры и спорта и их дозировку, требовать выполнения самообязательств и устного самоотчета, ведения дневника и самооценки.

На третьем этапе сформировать потребность в систематическом выполнении утренней гигиенической гимнастики, распорядка дня; развить мотив эмоциональной привлекательности физических упражнений, базирующихся на естественной

потребности студента в физической активности; закрепить мотив долженствования, определяемый необходимостью заниматься физической культурой и спортом. Этот этап исключает необходимость контроля со стороны преподавателя.

Формирование у студентов умения самостоятельно приобретать знания и вырабатывать умения успешно решается в комплексе с другими задачами и, в первую очередь, с такими как психологическая подготовка к приобретению знаний, умений, формирование потребности в знаниях, вооружение специальными методами и приемами самостоятельной работы.

Поэтому методика педагогического руководства должна пронизывать все содержание теоретического и практического курса физического воспитания по формированию мотивов активного отношения студентов к приобретению умений и привычек самостоятельно заниматься физическими упражнениями, овладеть разнообразными специальными методиками и приемами самостоятельной работы, воспитывать целеустремленность и самодисциплину.

Содержание обучения умениям и навыкам самостоятельной работы является овладение знаниями культуры учебного труда, организации распорядка дня; ознакомление студентов с основами самостоятельной работы теоретического и практического характера, с ее возможностями, формами и средствами: обучение приемам планирования, организации, самоконтроля, диагностики качества результатов самостоятельной работы; ознакомление с ее типичными трудностями и формирование у студентов умений и навыков их преодоления. Следует активизировать сознательный интерес студентов к учебному процессу, стимулировать личную заинтересованность в достижении определенных результатов; для расширения кругозора, воображения и творческого подхода необходимо внедрять в самостоятельную деятельность студентов написание рефератов, творческих работ, направленных на решение проблемных вопросов физической культуры и спорта, связанных с профессионально - прикладной физической подготовкой.

Средством активизации интереса студентов к самостоятельной работе, творчеству является также проведение соревнований, конкурсов, конференций.

Развитие самостоятельности в учебном процессе проходит две стадии. На первой — задачи ставит преподаватель, на

второй -- сам студент. Направленность самостоятельной работы на творческий подход к учебно-тренировочному процессу и соблюдению дидактических принципов является важным условием достижения результативности, активности, инициативы и творчества, положительного отношения к занятиям. Важным моментом при этом является создание творческого доброжелательного сотрудничества в группе, команде, принятие групповых обязательств (например, «учиться без отстающих»), обеспечение взаимопомощи, взаимосодействия, обмен опытом организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В целях постоянного совершенствования физического развития и физической подготовленности студентам необходимо рекомендовать следующие формы индивидуальных самостоятельных занятий:

- выполнение домашних заданий по теоретическому разделу физического воспитания, развитию) двигательных качеств и совершенствованию действий;

- выполнение ежедневно утренней гигиенической гимнастики или специализированной зарядки с элементами профессионально-прикладной физической подготовки;

- выполнение комплексов специальных и корригирующих упражнений по устранению двигательных недостатков в физическом развитии;

- проведение самостоятельных тренировочных занятий с целью повышения общей физической подготовленности и развития физических качеств;

- пешие прогулки от общежития или дома до института

И обратно;

- занятия плаванием в открытых водоемах во время летних каникул;

- занятия спортивными играми по месту жительства;

- участие в различных спортивных соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;

- подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Для развития самообразования и углубления знаний по теоретическим основам спорта следует рекомендовать самостоятельное изучение специальной литературы по физической культуре и спорту.

Целенаправленное использование педагогических мероприятий по организации самостоятельной работы студентов позволяет повысить уровень их знаний, спортивных достижений,

укрепить волю, овладеть элементами творческого труда, создать и сохранить положительное отношение к самостоятельной учебной и тренировочной деятельности.