

Літовченко В.Ю.

ПЛАНУВАННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Перспективне планування самостійних занять здійснюють студенти під керівництвом викладача для визначення послідовності розв'язання завдань опанування техніки різноманітних фізичних вправ і підвищення рівня функціональної підготовленості. Його доцільно здійснювати на весь період навчання, тобто на чотири роки, залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної й спортивно-технічної підготовленості студентів.

Планування самостійних занять фізичними вправами спрямовано на досягнення єдиної мети, що полягає в зміцненні здоров'я, підтримки високого рівня фізичної й розумової працездатності. Під час планування та проведення багаторічних занять за основу потрібно брати річний тренувальний цикл. Студентам при плануванні й проведенні самостійних занять слід урахувувати, що в період підготовки та складання іспитів їх інтенсивність й обсяг доцільно дещо зменшувати.

Багаторічне перспективне планування повинно передбачати збільшення обсягу, інтенсивності й загального тренувального навантаження, у порівнянні з минулим навчальним роком. Розробку й корекцію перспективного та річного планів потрібно здійснювати з урахуванням індивідуальних особливостей студентів та динаміки показників стану здоров'я, фізичної й спортивної підготовленості.

Індивідуальні комплекси фізичних вправ, підібрані для виконання в домашніх умовах, повинні викликати в студентів особистий інтерес і позитивні емоції, комплексно впливати на рухові функції. Суттєвим та дієвим каналом зв'язку самостійної роботи й роботи на практичних заняттях із фізичного виховання, дає змогу об'єднати їх у єдиний навчально-виховний процес, є перевірка виконаних запланованих тренувальних завдань. Вона можлива лише за умови планування й обліку певних результатів, до яких прагнуть студент і викладач у спільній праці.

Організація та структура самостійних занять передбачає комплексний розвиток провідних функціональних систем та фізичних якостей організму. Установлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань.

Література:

1. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
2. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : метод. рекомендації для вчителів фізичної культури / уклад. : Г. В. Безверхня. – Умань : УДПУ, 2003. – 52 с.
3. Штульман Д. Р. Нервные болезни / Д. Р. Штульман, О. С. Левин. – М.: Медицина, 2003. – 464 с.
4. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. Н. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
5. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М.: ФиС, 1999.