

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Республики Крым  
«Феодосийский политехнический техникум»**

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В 2021 ГОДУ**

Целью образования в области физической культуры в первую очередь является формирование у преподавателей и обучающихся ответственного отношения к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры, а также в целостном развитии психических и физических качеств, в освоении здорового образа жизни.

Изучение учебной дисциплины направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в совместных формах занятий физическими упражнениями.

Одним из важнейших условий реализации образовательных стандартов среднего профессионального образования является организация самостоятельной работы.

Отношение преподавателей и студентов к спорту и физической культуре – одна из важнейших социально – педагогических современных проблем. Реализация этой задачи каждым преподавателем и студентом должна рассматриваться с двух сторон – как лично значимая и как общественно необходимая сторона.

Существенным условием реализации образовательных стандартов СПО представляет собой организация самостоятельной работы (самостоятельных занятий) преподавателей и обучающихся.

В настоящее время имеются объективные и субъективные факторы, обуславливающие потребности, интересы и мотивы включения в активную физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам принадлежат: уровень требований учебной программы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержания занятий, состояние материального спортивного обеспечения, личность преподавателя, физическое здоровье студентов, частота проведения занятий их продолжительность и эмоциональный фон.

К субъективным факторам принадлежат: понимание субъективной значимости для коллектива, понимание субъективной значимости занятий, духовное развитие, развитие познавательной деятельности.

Если мотивы выработались, то устанавливается цель занятий. Ею может быть: укрепление здоровья, активный отдых, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, исправление недостатков физического развития, выполнение различных тестов, увеличение двигательной активности и возможностей организма, достижение спортивных результатов, подготовка к будущей профессиональной деятельности, приобретение жизненно необходимых умений и навыков.

За определением цели следует подобрать направление и форму самостоятельных занятий физической культурой для преподавателей и студентов.

### **Цели физической культуры:**

- сформировать основы здорового образа жизни путем занятий физической культурой
- применить полученные знания по физической культуре, а также умения и навыки с целью поддержания здоровья и спортивной формы работников и студентов .

Целью самостоятельных занятий физической культурой является становление и развитие физической культуры преподавателей ,студентов и способность самостоятельно использовать средства физической культуры, спорта и туризма для укрепления и сохранения здоровья, психологической и физической подготовки, а так для самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» формируются компетенции, содержание которых сводится к следующему:

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- организовывать и планировать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- принимать решения в стандартных и не стандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий;
- самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- работать в коллективе и команде, результативно общаться с коллегами, руководством.

Самостоятельная работа преподавателей и студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития, умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно -оздоровительные методики.

Рассчитывать на успех внедрения самостоятельных занятий в быту обучающихся возможно, только вооружив их специальными умениями. При этом эти умения должны формироваться на каждом занятии.

Самостоятельной считается такая деятельность, в процессе которой работник и обучающийся, зная её конечную цель, сам поставит перед собой задачу, решение которой ведёт к достижению этой цели, сам выбирает необходимые средства и способы действий, сам контролирует их правильность. Но на такую самостоятельную деятельность способны не все . Однако, чтобы обучающиеся умели самостоятельно заниматься физическими упражнениями и любили это делать, преподаватель должен начать соответствующую работу как можно раньше. Это побуждает его строить должным образом обучение (в направлении усиления инструктивной функции занятия). Для этого обязательно нужно придерживаться двух условий. Во - первых грамотно организовывать свои занятия. Во – вторых, все время обращать внимание преподавателей и студентов, как бы повторяя: «Смотрите, как это делается...», «Вот почему я делаю так...», «А как можно

ещё?». То есть раскрывать технологию учебного процесса, делая её доступной каждому обучающемуся.

При традиционном способе проведения занятия, его методическое обеспечение остаётся практически без внимания и не осознаётся студентами, их внимание поглощается двигательными действиями. Если такое положение могло в течение длительного времени удовлетворять учебные заведения, решения задач физического воспитания на современном этапе требует постоянного обращения внимания обучающихся на то, какие задачи решаются с помощью того или иного приёма. Здесь надо активизировать и мысли, и действия. Целесообразно подводить молодёжь к осознанию цели любого упражнения, определять пути её освоения, побуждать к сравнению и обобщению. И делать это не от случая к случаю, а систематически.

Проиллюстрируем этот тезис элементарным примером. Занимающихся научили «разминать» плечевой пояс, применяя два упражнения: круговые движения руками из положения «руки к плечам» и рывок движения руками назад из положения «руки перед грудью». На следующих занятиях преподаватель подводит к открытию новых упражнений для плечевых суставов. Затем называет только группу мышц или суставы, которые надо подготовить к работе, а занимающиеся сами решают, какие для этого подойдут упражнения. Далее даётся оценка эффективности различных упражнений для определённых ситуаций, определяются требования к выполнению предложенных упражнений.

Во время занятий на простых примерах продемонстрировать и рассказать, как происходит обучение, как они продвигаются к достижению умения и определённого навыка. Сначала двигательное действие обычно не удаётся и здесь с помощью преподавателя обучающиеся пытаются определить, почему не могут выполнить двигательное действие, сравнивают свои неумелые выполнения действий с тем, как это делает преподаватель или их товарищи. Педагог помогает увидеть собственные ошибки. В результате многократного выполнения, упражнения выполняются правильно, так постепенно обучающиеся углубляются в процесс обучения уже на первых занятиях.

Целесообразно обучать занимающихся, готовить себя к последующей работе, умению разминаться. Для этого в подготовительной части занятия определяется направление упражнений, предлагаемых к исполнению, как они влияют на организм. Обсуждается вопрос и о том, что различными упражнениями можно достичь одного и того же эффекта. Такой анализ осуществляется пока в общих чертах, и в дальнейшем будет детализироваться.

Содержание работы по формированию самостоятельно заниматься физическими упражнениями подскажут преподавателю сами обучающиеся, если студенты начинают самостоятельно заниматься, то у них возникает

множество вопросов, которые помогут преподавателю вносить соответствующие коррективы в содержание занятий, их организацию и методику проведения. Может показаться, что при такой методике обучения, когда ставится задача, требующая творческой мысли и осмысления собственных действий снижается плотность занятий. Нет, этого не происходит. Дело в том, что на большую часть вопросов и задач преподавателя студенты отвечают не столько словами, сколько действиями. Однако необходимо постоянно чувствовать, готовы ли обучающиеся к восприятию информации. Для этого следует сформировать убеждение, если преподаватель говорит, то его надо внимательно слушать, и мы обязательно узнаем о чём – то интересном, важном, полезном.

Смысл каждого занятия всегда один, воспитание самостоятельности обеспечивается мудрым соотношением репродуктивной и творческой деятельности обучающихся. Преподаватель считает, что наш предмет – это не только работа над физическим совершенствование человека, но и над её интеллектуальным развитием. Это деятельная область формирования личности, то есть даётся полный простор для самостоятельной работы, создаются условия для самовоспитания, которые имеют большое значение в развитии положительных качеств обучающихся. Ведь самовоспитание – это сознательная, систематическая работа личности над собой, направленная на формирование и совершенствование положительных и устранение отрицательных качеств в соответствии с требованиями общества.

Придерживаясь постепенности в формировании умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, преподаватель должен обратить внимание на ряд моментов:

1. Задавать упражнения для самостоятельного выполнения можно только после того, как они усвоены на занятиях в присутствии преподавателя. До сознания занимающихся нужно донести, что достичь заметных результатов они могут только при условии систематических длительных и упорных тренировок. Поддержать интерес к выполнению упражнений поможет постановка промежуточных задач. Важно постепенно, с помощью стимулирующих приёмов, переводить занимающихся с ориентации на результат, к ориентации на процесс деятельности, прививать им потребность заниматься не только для достижения конкретной цели, но и для удовольствия.

2. В начале каждого учебного года проверяется умение обучающихся определять и оценивать показатели пульса, а также других приёмов самоконтроля. Необходимые для каждого студента данные уточняются, дополняются.

Самоконтроль – это систематические самостоятельные наблюдения за изменением состояния своего здоровья, физического развития и функциональной готовности организма в процессе занятиями физическими

упражнениями. Данные самоконтроля используются обучающимися и преподавателем физической культуры с целью корректировки тренировочных нагрузок, а также объективной оценки изменений физического развития и физической подготовленности занимающихся.

Целесообразно научить обучающихся пользоваться измерительной аппаратурой (динамометром, секундомером, ростометром, спирометром и т.д.). Данные самоконтроля делятся на субъективные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, желание заниматься физическими упражнениями, боли и др.) и объективные (содержание тренировки, вес, рост, ЖЕЛ, динамометрия, ЧСС и т.д.).

Данные самоконтроля помогают оценить эффективность самостоятельной работы и при необходимости внести в неё соответствующие коррективы.

3. Чтобы самостоятельно выполнять упражнения с целью совершенствования или развития физических качеств, занимающийся должен контролировать свои действия и оценивать правильность их выполнения. Как научить этому? Для этого на занятиях широко используются приёмы самоконтроля. Не спешите сами оценить правильность выполнения, целесообразно привлекать к этому занимающихся, использовать предметные ориентиры, ориентиры - стимулы. Далее следует приучить обучающихся к оценке выполнения упражнений товарищами, указывая на ошибки. Так как закладываются основы умений оценивать и контролировать действия как у тех, кто выполняет, так и у тех, кто оценивает.

Полезно предложить студентам на основе анализа и сравнения собственных мышечных ощущений определить разницу в эффективности воздействия конкретного физического упражнения (при смене вариантов его выполнения). Например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с разной постановкой рук в различных попытках на разные расстояния, с разным положением кисти, с размещением ног на разную высоту, разным углом сгибания в тазобедренном суставе.

На конкретных примерах показывайте обучающимся, что нарушение требований к технике выполнения упражнения фактически аннулирует эффект его выполнение.

Надо научить оценивать результаты своей самостоятельной работы путём сопоставления достигнутого результата и поставленной задачи. Низкая оценка деятельности должна нацелить обучающегося и преподавателя на поиск причины неудачи и внесение корректив в дальнейшей работе.

4. Центральным моментом обучения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, надо считать приобретение умений и навыков в организации и методике самостоятельной деятельности. Для этого обучающихся привлекают к рациональному размещению снарядов, раздачи и сбора инвентаря и т.д. В ходе занятия комментируется целесообразность



предложенного порядка выполнения упражнений, способов организации студентов. Далее они привлекаются к самостоятельному подбору упражнений. Преподаватель даёт каждому задачи: подобрать оптимальный для себя вес отягощения для силовой подготовки. Время от времени эти задачи повторяются, исходя из нового уровня достижения развития силы. Далее обучающиеся определяют оптимальное количество повторений упражнения, темп движения, длину отрезков, продолжительность выполнения задач.

Обучающиеся останавливают свой выбор на определённой профессии. Задача преподавателя – направить их самостоятельную работу не только на всестороннее развитие, но профессиональное содержание их занятий. На занятиях студенты также вооружаются умением выполнять производственную гимнастику в учебных мастерских и в процессе умственной деятельности.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами и сотрудниками под руководством преподавателя физического воспитания с целью чёткого определения последовательности решения задач овладение техникой различных физических упражнений и повышения уровня функциональной подготовленности организма. Документы и планирование разрабатывается на основе программы по физической культуре для студентов. Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно - технической подготовленности обучающихся, их достижений в процессе обучения преподаватель может корректировать самостоятельную работу студентов.

Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями направленно на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп – сохранение хорошего здоровья, поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Положительного результата в занятиях физической культурой можно добиться только при многолетних систематических занятиях, основанных на учёте закономерностей развития организма и особенностей вида занятий.

### **Список использованных источников.**

1. Дичкивская И.М. Инновационные педагогические технологии / И.М. Дичкивская. –М.: Академвидав,2018. -252с.
2. Гогоулян М.Ф. Законы здоровья. –М.: Советский спорт, 2019. -146с.
3. Кузнецова Т.Д.; Левитский П.М., Язловецкий В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. –К.: Здоровье, 2018.
- 4.Скачков И.Г.Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе. - М.: ФиС, 2018.

Руководитель отделения физического воспитания

Яременко .А.Г.