**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Иркутский филиал федерального государственного бюджетного образовательного**

**учреждения высшего образования «Всероссийский государственный институт**

**кинематографии имени С.А.Герасимова»**

**Методические рекомендации по организации**

**самостоятельной работы студентов**

**на уроках физической культуры**

**Автор: Кононова Ирина Юрьевна, преподаватель высшей квалификационной категории Иркутского филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийский государственный институт кинематографии имени С.А.Герасимова», Иркутск, 2021 год.**

**Содержание:**

1. Пояснительная записка
2. Критерии самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
3. Дневник самоконтроля состояния здоровья для студентов
4. Утренняя гигиеническая гимнастика, как одно из средств самостоятельной работы физическими упражнениями
5. Требования к представлению и оформлению самостоятельной работы студентов
6. Заключение
7. Список использованных источников

**Пояснительная записка**

Данные методические рекомендации предназначены для обучающихся средних профессиональных образовательных организаций и для преподавателей физической культуры.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями являются необходимой составной частью процесса физического воспитания и оздоровления обучающихся. Они не только служат существенным дополнением к тому, что обеспечивается преподавателем в педагогическом процессе, но что особенно важно, они как ничто другое отражают степень полноценности всей системы занятий, организованных в образовательных организациях.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями связаны с большими затратами интеллектуальной, эмоциональной, мышечной и нервной энергии, присущей процессам труда, познания и общения как основным видам социальной активности человека. В результате самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями «шлифуются» все процессы сознательной деятельности и вырабатываются важнейшие свойства личности: общая работоспособность, трудоспособность, самостоятельность, социальная активность, ответственность и др.

Если студенты занимаются по собственной инициативе, без «давления» на них со стороны преподавателей, это означает, что процесс физического воспитания юношей и девушек с нарушениями в состоянии здоровья перестал быть только учебным мероприятием и стал насущной потребностью для них самих. Нет сомнения, что в этом случае будет достигнут успех.

Практика показала, что введение режима самоизоляции ограничивает занятия двигательной активностью на уроках физической культуры, а также на улицах, спортивных площадках. Значит, что единственное место, где разрешено заниматься – это место проживания обучающегося.

**Критерии самоконтроля при занятиях физическими упражнениями**

Физические упражнения, лежащие в основе известных к настоящему времени видов спорта, были эмпирически отработаны человечеством на протяжении многих тысяч лет и на практике доказали своё значение для развития функциональных возможностей организма.

Студент, а также любой человек, начавший заниматься физическими упражнениями самостоятельно, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма, что поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельной тренировки и при необходимости изменить режим тренировки.

Критерии самоконтроля принято делить на субъективные и объективные.

К субъективным относятся: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных или необычных ощущений, сон, аппетит, работоспособность, желание заниматься, переносимость нагрузок и т.д. Субъективные показатели оцениваются по 5-бальной системе. Подобная форма самоконтроля требует от занимающихся минимальной затраты времени – не более 5-10 минут ежедневно, при этом даёт ценные сведения.

К объективным показателям самоконтроля относятся те, которые имеют цифровое выражение, например: частота сердечных сокращений, масса тела, длина тела, жизненная ёмкость лёгких, частота дыхания, функциональные пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, артериальное давление, динамометрия, а так же некоторые спортивные результаты.

Зная функциональную анатомию и основные принципы, и методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств, преподаватель физического воспитания может определить необходимые физические упражнения и оптимальные дозировки их использования в самостоятельных занятиях обучающихся. Важно лишь подчеркнуть необходимость строго дозированного применения физических нагрузок.

Основное значение это требование приобретает для предупреждения напряжений, возможность которых естественно возникает на этом этапе самостоятельных занятий. Будучи увлечёнными обучающиеся могут перейти необходимую границу в дозировании физических нагрузок. Вот почему преподаватель должен предвидеть эти возможности и заблаговременно предпринять необходимые меры, разъяснив обучающимся исключительное значение строжайшего дозирования нагрузок, важность фиксирования полученных результатов в дневник самоконтроля состояния здоровья для студентов. В дневнике отражено качество самостоятельной работы обучающихся, уровень применения теоретических знаний в области самоконтроля за состоянием здоровья и практике.

В период пандемии, ограниченности передвижения обучающихся, ведение данного дневника становится актуальным для всех студентов.

**Дневник самоконтроля состояния здоровья для студентов**

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем.

Дневник самоконтроля:

* помогает занимающимся лучше познавать самих себя;
* приучает следить за собственным здоровьем;
* позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления или заболевания;
* определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
* какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подобными и состоять из 15-20 показателей и более, но могут быть и краткими из 5-8 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учётом вида спорта или формы занятий.

**Рекомендации по ведению дневника**

**самоконтроля состояния здоровья**

1. Прежде чем приступить к ведению дневника самоконтроля, необходимо определить по каким субъективным и объективным показателям будут проводиться наблюдения.
2. Для экономии времени в дневнике самоконтроля в начале семестра следует нарисовать таблицу значений, в которую в течение семестра будут вноситься записи полученных результатов и шкалу графического изображения.
3. Для удобства ведения записей в дневнике самоконтроля в таблице следует расположить субъективные и объективные показатели блоками, т.е. сначала расположить все субъективные показатели, а потом объективные.
4. Все субъективные показатели рекомендуется отмечать в дневнике самоконтроля за прошедший день вечером, а показатели сна на следующий день утром. Объективные показатели вносятся в таблицу значений либо непосредственно после получения результата, либо вечером текущего дня.
5. На шкале графического изображения следует ежедневно (еженедельно) отмечать средние арифметические результаты наблюдений, если у вас график ежедневного изменения субъективных и объективных показателей.
6. При наличии каких – либо нарушениях в состоянии здоровья или причинах их вызывающих следует делать небольшие пометки в дневнике самоконтроля. Это поможет разобраться и правильно объяснить в выводе изменения субъективных и объективных показателей, определить очерёдность влияния и доминирующее значение одних показателей на другие.

Студентам, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе организованно или самостоятельно в оздоровительных целях, можно рекомендовать форму дневника, предоставленную в таблице №1.

**Таблица №1**

**Примерная форма дневника самоконтроля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Показатели** | **Дата** |
| **01.04** | **02.04** | **03.04** | **04.04** | **05.04** |
| 1 | Самочувствие | Хорошее | Хорошее | Небольшая усталость | Вялость | Удовлетворительно |
| 2 | Сон, ч | 8 часов. крепкий | 8 часов. крепкий | 7 часов, беспокойный | 8 часов, беспокойный | 8 часов. крепкий |
| 3 | Аппетит | хороший | хороший | удовлетворительный | удовлетворительный | хороший |
| 4 | Пульс уд/мин. До тренировки, во время тренировки, после тренировки. Разница между началом и окончанием тренировки. | 77839215 | 77829013 | 77839215 | 76829317 | 77829013 |
| 5 | Вес, кг. | 65,0 | 64,5 | 65,5 | 64,7 | 64,2 |
| 6 | Тренировочные нагрузки | Ускорения 8х30 м, бег100 м, темповый бег 6х200 м. | Нет  | Ускорения 8х30 м, бег100 м, равномерный бег (12 минут). | Нет  | Спец. Упражнения бегуна, ускорения 10х30 м, кросс (15 мин). |
| 7 | Нарушения режима | Нет | Нет  | Нет  | Нет  | Нет  |
| 8 | Болевые ощущения | Нет | Нет  | Нет  | Небольшая боль в правом боку после бега | Нет  |
| 9 | Спортивные результаты | Бег, 100 (14,2 с). | Нет  | Бег 100 м (14,8 сек) | Нет  | Бег (14,5 сек) |

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной ёмкостью лёгких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр, а также за весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы.

**Утренняя гигиеническая гимнастика, как одно из средств**

**самостоятельной работы физическими упражнениями**

Самостоятельные занятия физическими упражнениями включают ряд организационных форм. Это утренняя гигиеническая гимнастика, домашние занятия по физическому воспитанию, направленные на улучшение осанки и телосложения юношей и девушек, участие их в физкультурно – оздоровительных мероприятиях. Решающее значение для привлечения студентов к любой из этих форм занятий имеет внутренняя, глубоко осознанная заинтересованность их в использовании физических упражнений.

С позиции сегодняшней науки эти физические упражнения рассматривают как своего рода инструменты для формирования физической красоты и полноценной жизнедеятельности организма.

Преобразование внешних форм тела, его пропорций представляет собой закономерный итог занятий физическими упражнениями. Особенное значение в этом отношении имеет гимнастика. Ни один из видов спорта не позволяет в такой мере целенаправленно развивать особенности телосложения, формировать в необходимом направлении определённые группы мышц, как гимнастика. При помощи гимнастических упражнений можно буквально «вылепить» тело, придавая ему желаемую форму и пропорции.

Уровень современных занятий по оздоровительному использованию физических упражнений позволяет утверждать, что среди самых разнообразных средств и методов занятий физическими упражнениями утренняя гигиеническая гимнастика – одно из самых ценных и эффективных средств оздоровления и повышения работоспособности человека.

Особенно недопустимо игнорирование утренней гигиенической гимнастики юношам и девушкам с ослабленным здоровьем и сниженной работоспособностью. Многие из них мечтали бы испытать всю мощь стимулирующего влияния запретного для них спорта, глубоко преобразующего организм. Но вряд ли студенты задумываются над тем, что простое обыденное дело, которым предстает в сознании большинства утренняя гигиеническая гимнастика, таит в себе не меньше, а главное, - реально осуществимые резервы здоровья.

Можно сказать определённо, что для высокой работоспособности на протяжении дня гораздо более существенное значение имеет не спортивная тренировка, а утренняя гигиеническая гимнастика. Важно иметь также в виду и то, что тренировочные нагрузки вызывают непосредственно после их применения состояние утомления, тогда как утренняя гигиеническая гимнастика даёт заряд бодрости организму.

Столь высокая результативность утренней гигиенической гимнастики объясняется тем, что всякий отдых, особенно ночной сон, устраняя утомление, накопившееся в процессе предшествующей деятельности, вместе с тем ослабляет регуляцию функций организма. Организм «приспосабливается» к покою, в результате чего резко снижаются обмен веществ, деятельность органов кровообращения и дыхания. Поэтому ночной сон – это замечательное средство восстановления физической и нервной энергии, устранения утомления – в то же время значительно затрудняет приспособление организма к работе.

Для вхождения в работу и эффективной последующей деятельности нужно перевести организм на новый уровень регуляции и обмена веществ и, главное, специальными воздействиями обеспечить, чтобы этот новый уровень жизнедеятельности качественно соответствовал тем запросам, которые предъявляет организму предстоящая деятельность.

Утренняя гигиеническая гимнастика создаёт в организме «рабочую установку», ликвидирует неблагоприятные последствия гипокинезии и подготавливает нервную систему, двигательный аппарат, внутренние органы к предстоящей деятельности. Утренняя гимнастика полезна всем, но особенно тем молодым людям, у которых в результате перенесённых заболеваний ослаблена функция внутренних органов. Обычные бытовые и тем более трудовые нагрузки могут для них оказаться непосильными и в результате этого повредить состояние «слабого звена» регуляции функций.

Цель гимнастического комплекса - «разбудить» мышцы и весь двигательный аппарат, подготовить их к предстоящей деятельности, вызвать у занимающихся ощущение бодрости, готовность к работе. Целесообразно также выполнять 1-2 упражнения корригирующей гимнастики для исправления нарушенной осанки. Завершить утреннею физкультурную процедуру лучше всего спокойной прогулкой к учебному заведению – 30-40 минут ходьбы закрепят эффект упражнений и приведут организм в рабочее состояние.

Под влиянием утренней гигиенической гимнастики организм не только избавляется от заторможенности и приходит в состояние готовности к предстоящей деятельности, но и улучшает свои важнейшие показатели жизнедеятельности. Эта сторона утренней гимнастики не редко упускается из виду, и влияние её рассматривается только в плане возбуждения и усиления функций организма.

Особенно значителен эффект, который можно назвать «эффектом повышения качества жизнедеятельности организма» у больных с хроническими заболеваниями опорно – двигательного аппарата и внутренних органов. Появлением такого улучшения является экономичная деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем в покое и при физических нагрузках, которая сочетается с переходом на более благоприятный тип реагирования организма на внешние и внутренние воздействия.

Нагрузку при выполнении комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики необходимо дифференцировать в зависимости от самочувствия. При ухудшении самочувствия и в случае появления признаков лёгкого недомогания следует уменьшить число повторений упражнений, а также увеличить длительность дыхательных упражнений.

**Требования к представлению и оформлению**

**самостоятельной работы студентов**

Домашнее задание по любой учебной дисциплине уже давно – обязательная составная часть учебного процесса. Однако по физическому воспитанию домашние задания ещё не стали привычными. Между тем для студентов они совершенно необходимы. Только учебные занятия не в состоянии обеспечить ни восстановление функционального состояния повреждённых заболеванием органов и систем, ни даже восполнить двигательную недостаточность. Они не обеспечивают даже и половины необходимого для студентов времени занятий физическим воспитанием. Кроме того, проводимые занятия являются групповыми и, следовательно, на каждого студента при этом, как бы не стремился преподаватель повысить плотность урока, приходится лишь часть времени, используемого для реальных занятий физическими упражнениями.

Без дополнительных, проводимых вне расписания занятий физическими упражнениями, большого успеха проводимая преподавателем работа по физическому воспитанию обеспечить не может. Поэтому домашние задания – это существенный резерв повышения эффективности физического воспитания студентов.

В домашние задания включают занятия физическими упражнениями, реализующие следующие цели:

1. Изучение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультминутки.
2. Самостоятельная работа по формированию предусмотренных программой двигательных навыков и умений.
3. Коррекция некоторых нарушений осанки и телосложения, которые не требуют специальных занятий корригирующей гимнастики.
4. Улучшение физического развития и физической подготовленности.
5. Совершенствование навыков произвольного управления дыханием.
6. Освоение некоторых навыков самоконтроля за реакциями организма на физические нагрузки.

Студенты в процессе выполнения домашних заданий разучивают упражнения комплексов утренней гигиенической гимнастики. Преподаватель в необходимых случаях вносит в типовой комплекс для каждого студента требующиеся изменения, добавляя в зависимости от индивидуальных особенностей юноши или девушки конкретные упражнения, исключая некоторые из них, а так же изменяя количество повторений отдельных упражнений. Студенты также осваивают комплексы вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультминутки. Освоению этих упражнений следует посвятить первые домашние задания.

В самостоятельной работе по формированию предусмотренных программой двигательных навыков и умений проводят освоение тех физических упражнений, которые включаются в учебные занятия, однако не могут быть надлежащим образом выполнены на этих занятиях, так как требуют необходимой подготовленности или большего времени.

**Заключение**

У современных обучающихся наблюдается малый объём двигательной активности. Это отрицательно влияет на гармоническое физическое развитие, двигательную подготовленность студентов. Причинами этого могут быть недостаточное количество занятий физическими упражнениями, большая наполняемость групп, отсутствие мест занятий, инвентаря, недостаточный интерес студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, недостаточный объём знаний о здоровом образе жизни.

В связи с этим имеется острая необходимость в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Постоянные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние организма человека, но и повышают уровень его работоспособности и эмоциональный тонус. Однако нужно помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что ещё более важно, самоконтроля.

Введение дневника самоконтроля помогает студентам лучше познать самих себя, учит их следить за своим здоровьем, позволяет вовремя заметить процент утомлённости, состояние переутомления и заболевания, решить, какое количество времени потребуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении получается наибольшая производительность.

При помощи постоянных, самостоятельных занятий физической культурой возникает ценностно – мотивационная сфера, воспитывается необходимость к сознательному физическому самосовершенствованию с целью сохранения и укрепления своего здоровья.

**Список использованных источников**

1. Виленский М.Я., Физическая культура (спо) /Горшков А.Г. – М.:КноРус, 2018. – 256с.
2. Гуцу В.Ф., Алексеева М.В., Романюк М.Н. Физическое воспитание учащихся, студентов общеобразовательных и профессиональных учебных заведений с отклонениями в состоянии здоровья. Методические указания для учителей. – Тирасполб: ПГУ, 2006.
3. Мещеряков А.В., Бондарь С.Б. Совершенствование процесса физической подготовки студентов специальной медицинской группы. Ульяновск, 2010. С. 24-29.
4. Собянин Ф.И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
5. Тицкая // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2015. №5. – С. 12-18
6. Шапкова Л.В. Частные методики АФК. – М.: Советский спорт, 2003.
7. Школьный психолог / С. Беличева // Как сберечь здоровье. – 2002.