

Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
Факультет фізичного виховання

**ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ
В УМОВАХ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ**

Методичні рекомендації

Слов'янськ 2021

УДК 378.016:796.012.2(072)

B25

Рекомендовано вченою радою
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
(протокол № 1 від 30.08.2021 р.)

Рецензенти:

Віцько С.М. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Холодний О.І. – кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Вдосконалення рухових якостей в умовах самостійних занять студентів : методичні рекомендації / ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» ; авт.-уклад. : Г. В. Григоренко, Д. П. Григоренко. Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2021. 42 с.

Мета даних рекомендацій полягає в наданні методичної допомоги студентам у організації та проведенні самостійних занять з вдосконалення рухових якостей. Увага акцентується на базових теоретичних знаннях та практичних рекомендаціях щодо вправ з наявного спортивного інвентарю, на доступних спортивних майданчиках, у використанні комплексів тренажерів та можливості індивідуального вибору вправ із рекомендованих. Для самовдосконалення пропонуються вправи різної спрямованості, що можуть бути використані в умовах рекреації, під час самостійних або групових занять.

Методичні рекомендації будуть корисними студентам всіх спеціальностей, особам, які зацікавлені питаннями самовдосконалення рухових якостей, збереження та розвитку особистого психосоматичного здоров'я, формування культури здоров'я та активізації рухової діяльності.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ З ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ	
1.1. Фізичне самовдосконалення студентів.....	6
1.2. Самоконтроль під час самостійних занять.....	9
РОЗДІЛ 2. ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ТА ЗМІСТ РЕКОМЕНДОВАНИХ ВПРАВ	
2.1. Правила організації самостійних занять фізичними вправами та техніка безпеки під час їх проведення	14
2.2. Ранкова гігієнічна гімнастика.....	17
2.3. Оздоровчий біг.....	18
2.4. Вправи з гантелями.....	19
2.5. Вправи з гирями.....	24
2.6. Вправи з гумовою стрічкою для фітнесу.....	26
2.7. Вправи зі скакалкою.....	28
2.8. Вправи на степ-платформі.....	30
2.9. Силові вправи на спеціалізованих тренажерах.....	32
2.10. Заняття з фітболом.....	36
ПІСЛЯМОВА	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40

ПЕРЕДМОВА

Актуальність проблеми формування у майбутнього вчителя фізичного виховання здібностей до здоров'ятворчої діяльності обумовлена не тільки цілями та тенденціями розвитку сучасної педагогічної деонтології, а в першу чергу, тим станом психосоматичного здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл України, який має негативну тенденцію до погіршення. Так, офіційні дані свідчать про те, що у 2018/2019 навчальному році оцінювання фізичної підготовленості серед учнівської молоді, яке було проведено у 15066 закладах освіти країни показало, що допущено до оцінювання було лише 50,9 % учнів. «За результатами оцінювання відповідний рівень стану фізичної підготовленості мають: високий – 15,2 %; достатній – 19,7 %; середній – 12,3 %; низький – 3,7 %; недопущено до оцінювання – 49,1 %. Отже 65,1 % учнів у 2018/2019 навчальному році мали недостатній рівень фізичної підготовленості». Вочевидь, гострою стала проблема підготовки висококваліфікованих фахівців у галузі фізичного виховання.

Як зазначено у «Рекомендаціях щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року» від 15.02.2021 у напрямі науково-методичного забезпечення необхідною умовою є «удосконалення системи підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації педагогічних та інших працівників у галузі фізичного виховання. Розроблення методичних рекомендацій з проведення уроків фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих заходів з інноваційними підходами, з фізичної культури в домашніх умовах під час карантину та інших умов, що обмежують використання спортивних залів закладів освіти, спортивних клубів та майданчиків».

Освітні програми, за якими здійснюється професійно-педагогічна підготовка здобувачів вищої освіти з фізичної культури доповнюються вибірковими дисциплінами, які сприяють можливості спортивного вдосконалення й отримання основ спеціальних знань з обраних предметів. Здобувачі мають змогу обрати особисту траєкторію навчання у виші, доповнювати й вдосконалювати свої уміння та навички.

Проведення регулярних самостійних занять фізичними вправами передбачає вирішення взаємопов'язаних між собою освітніх, виховних та оздоровчих завдань, які передбачають:

- формування системи практичних умінь та навичок у сфері фізичної культури та спорту;

- забезпечення необхідного рівня фізичної підготовленості студентів до виконання практичної діяльності, що передбачає фізичну підготовленість,

тренуваність, працездатність, розвиток професійно необхідних фізичних якостей та психомоторних здібностей;

- повноцінне використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження й зміцнення здоров'я;

- опанування базових вмінь із самоконтролю у процесі фізкультурно-спортивних занять;

- формування культури здоров'я та пропаганда здорового й активного способу життя;

- виховання потреб у фізичному самовдосконаленні і здоровому способі життя, самовиховання;

- залучення студентів до активної фізкультурно-спортивної діяльності з засвоєння цінностей фізичної культури і набуття досвіду її використання для всебічного розвитку особистості майбутнього фахівця у галузі фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації.

Для самостійних занять фізичними вправами рекомендуються такі комплекси вправ, які враховують можливості студентів вільно займатися на спортивних та тренажерних майданчиках, наявність спортивного інвентарю. Важливими є показники рівня фізичного стану та рівень вмотивованості до таких занять. Рекомендації щодо самостійних занять фізичними вправами включають засоби та методи виконання фізичних вправ, співвідношення засобів тренування, методи самоконтролю.

Під час самостійних занять фізичними вправами студенти здобувають знання й уміння планувати і виконувати фізичні вправи, контролювати свій фізичний і функціональний розвиток. Організація самостійних занять фізичними вправами студентів передбачає удосконалення вмінь і навичок, засвоєних на обов'язкових навчальних заняттях; підвищення рівня фізичної підготовки студентів, виховання самоорганізованості та самодисципліни.

Цілеспрямована самостійна професійно-педагогічна діяльність у сфері фізичної культури, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи, фізичної реабілітації, що поєднані з самовдосконаленням та творчим, інноваційним підходом усіх учасників освітнього процесу є яскравим показником реалізації результатів навчання.

Ми розраховуємо на те, що представлені нами методичні рекомендації будуть сприяти особистісній актуалізації, фізичному самовдосконаленню студентів, забезпечать формування здоров'ятворчої особистості педагога в галузі фізичної культури.

Бажаємо професійно-педагогічного зростання, самоствердження, фахової самореалізації та активної фізкультурно-спортивної діяльності.