

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

И.В. Манжелей, г.Тюмень

Актуализация процесса реформирования физкультурного образования, реорганизация вузовских программ (1994 г.) и предмета «Физическая культура» в структуре гуманизации высшего образования определили, что важнейшим критерием повышения эффективности процесса физкультурного образования

должно стать постепенное перерастание его в процесс самообразования и самосовершенствования (Л.И. Лубышева, В.Г. Грузных, М.Я. Виленский, В.И. Ильинич и др.).

На наш взгляд, в преодолении существующего противоречия между необходимостью в самостоятельном приобретении и углублении знаний, методико-практических умений, а так же индивидуального опыта физкультурно-спортивной деятельности и уровнем сформированности требуемых для этого умений и навыков существенное значение имеет практическое обучение студентов приемам самостоятельной познавательной-практической деятельности.

Организация самообразовательной деятельности (самостоятельной работы) студентов по предмету «физическая культура» должна находить отражение в процессе обучения их технологии самостоятельного приобретения знаний, умений, навыков и индивидуального опыта физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающих непрерывный процесс физического самосовершенствования.

Необходимыми условиями для заинтересованного включения студентов в самостоятельную работу по предмету «физическая культура» являются реализация деятельностного подхода, гуманизация и интеллектуализация процесса физкультурного образования.

В целях повышения эффективности физкультурного образования студентов на основе использования элементов самообразования в Тюменском государственном университете при организации учебного процесса по предмету «физическая культура» соблюдены следующие условия:

- студентам предоставлено право свободы выбора видов физкультурно-спортивной деятельности и индивидуальных направлений самосовершенствования согласно их интересам, потребностям и возможностям;
- усилена теоретическая и методико-практическая направленности занятий, с ориентацией на применение полученных знаний, умений и навыков при реализации собственных программ физического самосовершенствования;
- введено планирование, организация и контроль самостоятельной работы студентов в учебном процессе, что обеспечило их реальное включение в самостоятельную познавательную-практическую деятельность;
- реализован инструктивно-консультативный подход в преподавании предмета, строящийся на основных положениях педагогики сотрудничества;
- с целью адаптации к определенному контингенту студентов и индивидуализации педагогических воздействий осуществлено варьирование содержания и технологии физкультурного образования при соблюдении требований государственного образовательного стандарта.

На основании общих требований к организации познавательной деятельности студентов и изучения опыта организации самостоятельной работы в высшей школе (С.И. Зиновьев, Р.А. Низамов, П.И. Пидкасистый, М.Г. Гарунов) нами определены следующие необходимые и достаточные элементы организации самостоятельной работы студентов по изучению дисциплины «физическая культура»:

- 1) регламентация самостоятельной работы должна осуществляться согласно учебному плану и динамике развития её форм (воспроизводящие самостоятельные работы по образцу; реконструктивно-вариативные; частично-поисковые или эвристические; исследовательские);
- 2) рекомендуется структурирование содержания учебного материала и наличие заданий (задач) для самостоятельного решения по каждой теме дисциплины, с выделением базовой и вариативной частей материала, подлежащего усвоению, желательно разного уровня сложности;
- 3) наличие требований к базовым знаниям, методико-практическим умениям и навыкам, а так же физическим кондициям, которые должны приобрести студенты в результате освоения учебного материала;
- 4) ориентация вариативных заданий на интересы студентов и возможность применения полученного вследствие их решения опыта в процессе реализации профессиональных и жизненных целей;
- 5) учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы: создание учебных пособий нового, управляющего типа, рекомендующих алгоритм познавательно-практических действий и предложение инструктивно-консультативной помощи;
- 6) дифференциация контроля результатов выполнения самостоятельной работы и варьирование его форм (контроль преподавателя, взаимоконтроль, самоконтроль).

Кроме того, изучение теоретических вопросов творческого саморазвития личности и физического совершенствования человека (В.И. Андреев, В.И. Столяров), позволило нам разработать алгоритм деятельности студента по реализации индивидуальных программ физического самосовершенствования:

- 1) осознание необходимости выделения физического «Я» в индивидуальной Я - концепции;
- 2) самодиагностика своего физического «Я» и сопоставление «Я» реального со стандартными величинами, соответствующими половозрастным особенностям;
- 3) самоопределение: проектирование «Я» идеального, согласно собственным потребностям и мотивационно-ценностным ориентациям;
- 4) целеполагание и планирование индивидуальной программы самосовершенствования;

- 5) самоорганизация, самостоятельная деятельность по реализации программы, самостимулирование, самоконтроль;
- 6) самооценка и коррекция возможных отклонений, сличение «Я» промежуточного с «Я» идеальным;
- 7) при необходимости конкретизация или коррекция цели и плана деятельности;
- 8) в случае достижения планируемого результата самоопределение в другом направлении самосовершенствования.