

Учебн. пособ. Воронеж: ВГУ, 1991, 160 с.

4. Мартыненко А.В., Валентик Ю.В., Полесский В.А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. – М., 2007.

5. Сохань Л.В. Образ жизни молодежи // Социология молодежи. Энциклопедический словарь / Отв. ред. Ю.А. Зубок и В.И. Чупров. – М.: Academia, 2008. – С. 309-311.

#### THE LITERATURE

1. IS Barchukov Theory and methods of physical education and sport / IS Barchukov. M., 2011. - 368 p.

2. Balsevich VK Lubysheva LI Physical culture: youth and modernity // Theory and Practice of Physical Culture, 2013, № 4, s.2-8.

3. Vydrin VM, Zykov BK Lotonenko AV Physical training of students of high schools: Training. Collec. Voronezh: VSU, 1991, 160 p.

4. AV Martynenko, Yu Valentik Polesski VA et al. Formation of a healthy way of life of young people. - M., 2007.

5. Sokhan LV Youth lifestyle // Sociology of Youth. Collegiate Dictionary / Ed. Ed. YA Clove and VI Chuprov. - M.: Academia, 2008. - S. 309-311.

### PROBLEMS OF FORMATION OF SYSTEM OF IMPROVEMENT YOUTH

*Ujmanova Irina Petrovna*

*The teacher*

*"The Ufa state oil technical university"*

*Salavat, Russia*

**УДК 796.011.3**

### **ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.**

*Устинов Игорь Евгеньевич,*

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Санкт-Петербургский государственный экономический университет,*

*г. Санкт-Петербург*

*Аннотация:* статья содержит теоретические и практические материалы по использованию активных методов обучения по дисциплине «физическая культура».

*Ключевые слова:* активные методы обучения, физическое воспитание

*Abstract:* The article contains theoretical and practical material on the use of active learning methods of discipline "physical culture".

*Keywords:* active learning methods, physical education

Одним из критериев инновационности дисциплины является использование активных методов обучения, творческого подхода при решении задач, проблемное построение образовательного процесса, использование рефлексии и самокоррекции у обучающихся [1]. Низкий уровень осознания студентами учебной цели, понимания вариативности путей ее достижения и ответственности в ее реализации низводит образовательную ситуацию до жанра директивного воздействия и пассивного реагирования. Поэтому одним из требований при организации обучения является обращение преподавателей к формированию мотивационно-потребностной сферы учащихся [3].

В рамках практических учебных занятий по дисциплине «физическая культура» стандартом считается использование объяснительно-иллюстративного и репродуктивного метода передачи информации. При этом, со стороны преподавателя следует либо показ упражнения, либо его объяснение и команда к началу выполнения. Студенту вменяется в обязанность четкое исполнение команд преподавателя. Считается, что этих методов достаточно для развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям. Такой подход вполне оправдан при большой численности группы, необходимости держать на определенном уровне моторную плотность занятия, большом количестве педагогических задач, решаемых на учебном занятии. Он позволяет в приоритетном порядке решать задачи развития двигательного потенциала занимающихся. Проблема видится в том, что занятия в вузах по физической культуре проходят в основном на 1 и 2 курсах, в то время как общеобязательных занятий на старших курсах либо нет, либо посещаются они по остаточному принципу. Но даже двухчасовых занятий физическими упражнениями в неделю не достаточно для развивающего эффекта. Самостоятельные занятия студентов позволяют решить эту проблему. Знания, необходимые для организации таких занятий, студенты получают у инструкторов в спортивном клубе, через средства массовой информации, в книгах по физической культуре, в популярных журналах. В малой степени эта проблема решается в процессе физического воспитания студенческой молодежи в рамках урочных форм организации практических занятий. Чаще всего теоретические сведения студенты могут получить в рамках лекционного курса по физической культуре. Что касается разъяснения студентам методических особенностей использования физических упражнений для развития двигательного потенциала на практических занятиях то на это либо не остается времени, либо не обращается должного внимания.

Активные методы обучения, применяемые в рамках занятий по физической культуре, позволяют отчасти решать задачи осмысленного выполнения физических упражнений. Сделанный самостоятельно выбор физического упражнения (осознанно, а не механически) и его выполнение более устойчиво сохраняется в памяти.

Применение активных методов обучения способствует увеличению интереса к дисциплине «физическая культура», формированию у студентов умений по самосовершенствованию двигательного потенциала, закреплению теоретических знаний в ходе практической двигательной активности. Самостоятельность, инициативность, творческие способности как свойства личности, приобретенные на занятиях физической культуры, будут способствовать в будущем овладению любыми знаниями и умениями [2].

В основе использования активных методов обучения лежит принцип усиления поисковой деятельности студентов. Это происходит за счет осознания студентами проблемных ситуаций, формулировки проблем, вытекающих из данных ситуаций и решения указанных проблем в процессе активного взаимодействия студентов и преподавателей. Проблемная ситуация в обучении возникает не спонтанно, а лишь при определенных условиях, когда учебный материал сформулирован особым образом. Любая проблемная ситуация включает в

себя три главных компонента: потребность в новом знании или способе действия вызывается невозможностью выполнения требуемого задания; неизвестное усваиваемое отношение, способ или действие раскрываются внутри проблемной ситуации; в результате разрешения проблемной ситуации возникают новые возможности для обучаемого.

Необходимо отметить, что для применения активных методов обучения в рамках практических занятий по физической культуре необходимо соблюдать несколько важных моментов. Это прежде всего небольшая по численности группа, желание самих занимающихся вовлекаться в решение различных задач поставленных педагогом и, что не менее важно, мастерство самого преподавателя.

В качестве примера можно разобрать один из вариантов знакомства студентов со значением изменения пространственных характеристик для трудности выполнения физического упражнения. В функции преподавателя входит подготовка заданий для студентов с описанием упражнений. Для увеличения моторной плотности можно подготовить карточки с изображением предлагаемых к выполнению упражнений. При этом основной акцент делается на вариативности пространственных характеристик техники выполнения двигательных действий и выборе двигательных заданий под свои возможности. В задачи студента входит выбор, аргументация (с точки зрения физических законов) и выполнение наиболее легкого (или наоборот, более трудоемкого) двигательного задания из предложенных преподавателем альтернатив. В качестве упражнения можно выбрать, например, статические физические упражнения, а точнее удержание положения упор лежа. Студентам могут быть предложены следующие альтернативы: упор лежа; упор лежа на предплечьях; упор лежа, ноги на гимнастической скамейке; упор лежа на коленях. В ходе удержания положения сед углом студентам может быть предложено выбрать положение рук: вперед; в стороны. При выполнении динамических упражнений, например, подъем туловища из положения лежа на спине, студентам могут быть предложены следующие альтернативы: руки вдоль туловища, руки к плечам скрестно, руки за голову. При выборе студентами двигательного задания акцент может быть сделан на изучение влияния на сложность выполнения изменения внешних условий, состояния занимающихся, динамических характеристик техники. Проблемность ситуации может заключаться также и в том, что при выборе будут отсутствовать четкие критерии сложности задания. Для выбора студентам могут быть предложены простые двигательные действия: «приседания», «отжимания», «скручивания». А вариантами их выполнения максимально медленный или быстрый темп выполнения упражнений. В данном случае будет изучаться влияние временных характеристик (темпа) выполнения физического упражнения на его сложность. В каждом упражнении могут быть свои вариации. Например, при выполнении сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, для хорошо подготовленных студентов, может быть предложено выполнение отжиманий с хлопками или отжимания в медленном темпе на 8 или 16 счетов. Мотивом деятельности студента может выступать не только получение определенного задания, но и выбор цели или выявление методических особенностей выполнения

упражнения, формулирование педагогических задач, которые решаются с помощью двигательного задания. Применение активных методов обучения в процессе физического воспитания студентов позволяет развивать не только двигательный потенциал, но и формировать потребность в анализе двигательных действий, их варьировании в зависимости от целевых установок. В будущей профессиональной и бытовой деятельности это позволит использовать физические упражнения более осмысленно и целенаправленно, подбирать их с учетом решаемых задач в самостоятельной тренировке.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М.Я., Черняев В.В. Оценка гуманитарной ценности содержания образования по физической культуре в вузе = Estimation of liberal value of educational content on physical culture in college / М.Я. Виленский, В.В. Черняев//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - N 3. - С. 2-6. [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2004N3/p2-6.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2004N3/p2-6.htm)
2. Кудрявцев М.Д. Развивающее обучение в системе физического воспитания младших школьников = Developing Education in System of Physical Training of Younger Pupils//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2003.-N 3. - С. 7-10. [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2003N3/p7-10.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2003N3/p7-10.htm)
3. Стрельцов В.А., Шнейдер В.Ю., Клишина Г.А., Фролова О.В. Проектная форма организации учебного процесса по физической культуре в вузе : (на прим. нач. курса обучения волейболу) / В.А. Стрельцов [и др.]//Теория и практика физ. культуры. - 2006. - N 7. - С. 18-23. [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N7/p18-23.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N7/p18-23.htm)

#### THE LITERATURE

1. Vilenskiy M.Ya., Chernyaev V.V. Estimation of liberal value of educational content on physical culture in college/ М.Я. Vilenskiy, V.V. Chernyaev//Physical Culture: Education, Up-brining and Training.. - 2004. - No 3. - pp. 2-6. [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2004N3/p2-6.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2004N3/p2-6.htm)
2. Kudryavtsev M.D. Developing Education in System of Physical Training of Younger Pupils//Physical Culture: Education, Up-brining and Training. - 200. - No 3. - pp. 7-10. [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2003N3/p7-10.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2003N3/p7-10.htm)
3. Strel'tsov V.A., Shneyder V.Yu., Klishina G.A., Frolova O.V. Design a form of organization of educational process on physical training in high school: (the example of the initial training volleyball)/V.A. Strel'tsov [and others]//Theory and Practice of Physical Culture. - 2006. - No 7. - pp. 18-23. [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N7/p18-23.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N7/p18-23.htm)

#### INNOVATION IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

*Ustinov I.E.,*

*the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Saint Petersburg State Economy University*

УДК 378.17

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗРИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У СТУДЕНТОВ**

*Фанасеева Елена Александровна,  
студентка четвертого курса*

*Марчук Светлана Азатовна,*

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург*