

проблемы, в первую очередь касающиеся реализации мусорных отходов и распространения хронических заболеваний; - потребительское отношение к природе и неразумное вмешательство в неё может привести общество к экологическому кризису, важнейшее проявление которого - неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья студентов. А здоровье не могут заменить никакие блага цивилизации.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ – ОСНОВА СОЗДАНИЯ МОТИВА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Розенфельд Александр Семенович,
доктор биологических наук, профессор,
*Российский государственный профессионально-педагогический
университет
г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье описаны методические приемы, которые используют креативные преподаватели на занятиях по дисциплине «физическая культура» для создания у студентов вуза необходимой мотивации к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: мотивация, двигательная активность, физическая культура, студент.

Abstract. Summary. In article methodical receptions which, are used by creative teachers on classes in discipline "physical culture" for creation at students of higher education institution of necessary motivation to a healthy lifestyle are described.

Index terms: motivation, impellent activity, physical culture, student.

Современные условия жизни – автоматизация, компьютеризация, модернизация и другие формы проявления урбанизации отрицательно сказываются на двигательной активности и физическом развитии населения. Студенческая молодежь, являясь самым многочисленным слоем нашего общества, к сожалению, в большей мере затронута негативными процессами урбанизации, что проявляется в снижении их двигательной активности, функциональных резервов и как результат, в ухудшении здоровья в целом.

Именно поэтому, дисциплине «физическая культура» принадлежит главенствующая роль в поддержании двигательной активности, функциональных возможностей и кондиционных физических качеств студенческой молодежи. Однако, «физическая культура», в рамках основной образовательной программы вуза, не может решить всего комплекса задач, стоящих перед ней.

В первую очередь, это объясняется низким уровнем мотивации студентов к данной дисциплине. Одной из причин охлаждения к этой дисциплине являются противоречия, возникающее в результате несоответствия личностных интересов и учебной программой, где виды спортивной деятельности в большинстве случаев не удовлетворяют современным запросам молодежи. Социологический опрос показал, что легкоатлетический бег, лыжные прогулки и упражнения общеразвивающей гимнастики, не могут удовлетворить возросшие потребности молодежи.

Сейчас наиболее привлекательными видами двигательной деятельности являются: различные виды силовой и музыкально-ритмической гимнастики, единоборства, катание на роликах и велосипеде, паркур и т.д. Такое разнообразие средств физического и функционального самосовершенствования притягивает воз-

ры молодежи. Однако, далеко не все, студенты, ввиду финансовых ограничений, могут себе позволить заниматься вышеперечисленными видами спорта.

Особо остро эти внешние противоречия проявляются на женском студенческом контингенте. В результате у студенток мотивация к урочным формам занятий чрезвычайно низок. Следует отметить, что недостаточный интерес девушек к физической культуре обусловлен еще и тем, что направленность занятий в вузе большей степени соответствует ценностным ориентациям юношей. Как выяснилось, для девушек, доминирующим мотивом к занятиям является формирование красивой фигуры, гордой осанки, «летающей» походки.

Однако, в большинстве вузов нашей страны не созданы условия для удовлетворения даже самых элементарных двигательных потребностей, не говоря уже, о новых технологиях, которые внедрены в современных фитнес-клубах. В связи с этим многие студенты предпочитают индивидуальные занятия фитнесом, при этом обязательные занятия физической культурой, которые предусмотрены учебным планом, не посещаются. Соответственно, пропущенные часы заставляют отрабатывать.

Так называемая «отработка», превращается в занудное преодоление N-ого количества кругов по стадиону. В этой связи студенты стадион или беговую дорожку стали называть «кругом смерти». В довершение ко всему, между преподавателем и студентами возникают натянутые отношения. Возникшие внутренние и внешние противоречия резко снижают, уровень мотивации студентов к урочным формам занятий по дисциплине «физическая культура», возникает порочный замкнутый круг.

В результате создаются условия, при которых достигнуть успехов в решении данной проблемы только созданием нормативно-правовых актов, регламентирующих занятия физической культурой невозможно. В приказе Министерства образования РФ №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» от 16.07.2002 указывается:

- считать приоритетным направления совершенствования процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования;
- создавать условия, содействующие сохранению и укреплению физического и психологического здоровья воспитанников средствами физической культуры и спорта;
- обеспечивать взаимодействие физического воспитания с учебно-воспитательным процессом для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формировать физическую культуру личности с учетом индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации.

Одним из важнейших компонентов, составляющих структуру активности занятий физической культурой и спортом, является внутреннее желание и интерес к занятиям у каждого отдельного человека. Поэтому формирование у молодежи потребности в физкультурной деятельности должно стоять во главе угла физкультурно-оздоровительной работы любого образовательного учреждения, в том числе и вуза.

С этой целью необходимо внедрять в образовательный процесс *интерактивные методы* обучения, которые имеют ряд преимуществ:

- учет потребностей студентов;

- учет тенденций развития общества в целом;
- учет тенденций развития вуза;
- учет тенденции в развитии образования/методики преподавания;
- учет личностных особенностей обучающихся (левое и правое полушарие мозга).

Соответственно преимуществам интерактивных методов необходимо:

- разрабатывать новые программы;
- внедрять сравнительный анализ/оценку (– знания, – отношение, – навыки, – поведение)

При составлении новых программ необходимо учитывать следующие «законы»:

закон 1 – люди не спорят со своими собственными аргументами при обучении;

закон 2 – обучение прямо пропорционально количеству полученного удовольствия;

закон 3 – обучение не происходит до тех пор, пока не изменится поведение.

Необходимо придерживаться следующего правила: – правильная подготовка и практика предотвращают плохую производительность в обучении.

Шесть шагов правильной подготовки:

шаг 1 – составьте список потребностей группы, как общих, так и частных;
шаг 2. – оцените занимающихся с точки зрения их подготовленности и мотивации к занятиям, а так же внутригрупповой динамики (формального и неформального лидерства; ситуационных особенностей; и т.д.);

шаг 3.– сформулируйте цель(и) занятий;

шаг 4.– определите содержание занятий;

шаг 5.– определите метод подачи материала;

шаг 6. – сформулируйте предполагаемые результаты занятий.

Советы по подготовке к занятиям:

- выражайте свои идеи ясно и лаконично;
- имейте план занятий;
- используйте подход УСЛЫШАЛ, ПОНЯЛ, СДЕЛАЛ, что необходимо для того чтобы прогнозировать реакцию обучающихся;
- лучше переподготовиться, чем не подготовиться

Мотивация обучающихся

Два главных принципа мотивации: 1) поведение всех людей мотивировано; 2) люди используют свою собственную мотивацию, а не мотивацию других людей.

Пять способов «удушить» мотивацию:

- 1) дистанцировать себя от участников учебного процесса;
- 2) ввергнуть участников в состояние пассивных слушателей, исполнителей и оставить их там;
- 3) предполагать, что участникам обязательно пригодится то, что вы им предлагаете;
- 4) критиковать учащихся;
- 5) сделать так, чтобы студенты почувствовали себя дураками из-за заданного вопроса

Как правильно мотивировать:

- создайте потребность (ЧтоЯОтЭтогоБудуИметь);
- обеспечьте чувство личной ответственности за обучение
- создайте и поддерживайте интерес

- планируйте занятия так, чтобы знания и двигательные умения имели практическое применение;
- хвалите, подбадривайте и одобряйте студентов;
- способствуйте появлению духа «соревнования с самим собой»;
- будьте сами воодушевлены;
- очертите преимущества вашего занятия;
- умейте распознать важность личных мотивов занимающихся;
- способствуйте развитию межличностных отношений.

Семь мощных «мотиваторов»:

- опишите захватывающий случай;
- попросите участников поднять руки, чтобы они продемонстрировали своё отношение к тому или иному действию или проявлению;
- задайте вопрос;
- заставьте их смеяться;
- сделайте спорное заявление или показ;
- приведите необычные данные;
- используйте визуальные средства обучения.

Законы обучения

Закон учителя. Учитель должен знать то, что он преподаёт. Вы не можете научить тому, что вы сами не выучили. Учить других надо, исходя из собственного опыта, придерживаясь тщательно подготовленного плана занятий.

Наиболее эффективными преподавателями, как правило становятся те, кто сам применил в жизни то, чему он сейчас обучает других.

Существуют два типа знаний: интеллектуальные знания и знания, приобретённые через опыт. Людям нравится обучаться не у тех, кто просто говорит на определённую тему, а у тех, кто испытал это в своей жизни. Они хотят учиться у тех, кто руководствуется не только своими знаниями, но и своим «сердцем».

Ваш собственный опыт это – единственный путь, который позволит вам стоять перед другими и быть абсолютно уверенным в том, что вы делаете. Это – единственный путь быть уверенным в том, что где бы вы ни оказались, ваше общение с учащимися не будет поверхностным.

Помните слова английского философа К.С. Льюиса: «Собственный опыт человека всегда перевешивает чужие аргументы».

Закон ученика. Ученик должен с интересом воспринимать преподаваемый материал. Если вы сами захвачены материалом, который преподаёте, то это стимулирует учащихся.

Сделать это можно ответив на классический вопрос обучающегося: «Что я от этого буду иметь?» Ученик сам должен видеть преимущества, которые даёт ему ваши занятия.

Как это можно будет применить на практике? Помните, когда студенты видят личную выгоду, они будут внимательны и активны. Никогда не стоит недооценивать силу желания. Или силу веры. Когда люди верят в самих себя и в поставленные ими цели, они способны достичь намного больше, чем мы представляем.

Закон языка. Ваш язык должен быть понятен учащимся. Используйте принцип: от известного к неизвестному. Когда вы используете новые слова или термины, обязательно дайте их определения. Язык должен быть трамплином, а не препятствием.

Закон урока. Любое новое знание и умения должно преподаваться через призму того, что уже известно, или апробировано.

Закон преподавания. Вы должны поддерживать и направлять мотивацию участников семинара. Для этого вы должны создать ситуации, в которых студенты сами смогут понять, насколько эффективно или неэффективно их поведение. Наиболее эффективное обучение происходит в тех случаях, когда учащиеся активно вовлекаются в процесс, а не являются пассивными наблюдателями.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕМПОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПАРНОЙ АКРОБАТИКЕ

Горячева Наталья Леонидовна

*старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики
Волгоградской государственной академии физической культуры
г. Волгоград*

Аннотация. Одним из основных критериев технического совершенства в спортивной акробатике является длительность полетной фазы верхнего партнера, а ведущим элементом двигательной координации следует считать отталкивание верхнего партнера от нижнего и толчок верхнего партнера нижним. Симметричная постановка ног нижнего партнера способствует наиболее рациональному распределению усилий в работе опорных звеньев тела, а, следовательно, способствует эффективному отталкиванию при выполнении темповых элементов.

Ключевые слова: биомеханика двигательных действий, опорные звенья, темповые элементы.

Abstract. One of the main criteria of technical excellence in sports acrobatics is the duration of the flight phase the top of the partner and the leading element of motor coordination should be considered as the repulsion of the top of the partner from the bottom and the top of the partner bottom. Symmetric formulation of the feet of the bottom of the partner contributes to the most rational distribution of efforts in the work of the basic parts of the body, and, consequently, contributes to the effective repulsion when performing tempo elements.

Index terms: biomechanics of motor action, reference links, tempo elements.

Успешное управление учебно-тренировочным процессом возможно в том случае, если тренер располагает широкой и объективной информацией о спортсменах, тренировочном процессе и физическом развитии занимающихся.

В темповых акробатических упражнениях основным показателем технического мастерства всех элементов является амплитуда движений. Поэтому основным критерием технического совершенства можно считать длительность полетной фазы верхнего, а ведущим элементом двигательной координации следует считать отталкивание верхнего партнера от нижнего и толчок верхнего нижним, т. е. их взаимное действие в этом движении [1; 4].

Толчок-отталкивание представляет собой сложнокоординированное двигательное действие, эффект которого зависит не только от его мощности, но и от целого ряда технических особенностей, включая использование специфики работы мышечного аппарата, согласования действий в многозвенной кинематической цепи в системе «спортсмен-спортсмен».