

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

USE OF INTERACTIVE METHODS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Крутых М.Е., Гарбаль О.А., Кузьмицкая Е.А.

Белорусский национальный технический университет, г. Минск

В статье рассматриваются возможности использования интерактивных методов для расширения знаний и опыта, осознанного отношения, интереса и активности студентов на уроках физической культуры в вузе и самостоятельных занятиях – путём проведения инструкторской практики с информационным сопровождением.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *физическое воспитание в университете; информационно-методическое обеспечение; инструкторская практика.*

This article considers the use of active methods through tutor's practice with informational support to extend knowledge and experience, students' interest and activity in PE classes at the University and self-training activities

KEY WORDS: *physical education in the university; informational and methodological support; tutor's practice.*

Азбучная истина педагогики: человек не слышит ответов на **не** заданные вопросы. Информационно-методическое сопровождение учебной дисциплины «Физическая культура», может быть сколь угодно подробным. Но без интереса и личностной активации – малоэффективно. Поэтому столь важно использовать на занятиях активные, интерактивные, проблемные формы и методы обучения. Они предполагают активное участие студентов в процессе обучения, диалоговые формы взаимодействия, обязательность обратной связи, сочетания теоретического материала и активных упражнений [1, 2]. Их суть можно выразить китайской поговоркой: «Скажи мне – и я забуду. Покажи – и я запомню. Дай сделать – и я пойму». Это особенно актуально для решения современных задач физического воспитания, поставленных типовой учебной программой для учреждений высшего образования. В частности, таких как: усвоение знаний, формирование интереса к занятиям физической культуры (ФК); владение навыками здоровьесбережения; индивидуальное использование физической культуры в самостоятельной работе студентов на учебных и вне учебных занятиях [3]. То есть, формировать компетенции (способности делать что-либо хорошо, или эффективно), владеть средствами ФК, знать их назначение и использовать на практике.

Практика же показывает: несмотря на использование многообразия физических упражнений и средств фитнеса, а также подробное методическое обеспечение – студенты затрудняются с подбором упражнений: для разминки,

для коррекции телосложения, для укрепления и стретчинга основных мышечных групп. Но ведь эти знания и умения совершенно необходимы:

- для самостоятельных занятий;
- для коррекции телосложения;
- для поднятия физического и психического тонуса;
- для противодействия утомлению (особенно в период сессии);
- для сохранения и укрепления здоровья.

Особенно значимо это для разминки, в том числе самостоятельной, как универсального способа поднятия физического и психического тонуса в различных ситуациях.

Переключение от состояния покоя к физической активности требует психических усилий и готовности. Резкий переход может вызывать внутреннее сопротивление, физический дискомфорт, отрицательные эмоции. Это обуславливает важность разминки в психологическом аспекте, не говоря о физиологическом. Интересная разминка – одно из условий интереса к занятиям. А для преподавателей – постоянный поиск её новизны. Студенты, в основной массе, не слишком владеют этим умением. Недостаточны двигательный опыт и знания.

Это в равной степени относится и к подбору средств индивидуального, целенаправленного улучшения телосложения – сильного мотива занятий физическими упражнениями. Это актуальная потребность молодёжи, в отличие от абстрактного «укрепления здоровья».

Мы предприняли попытку улучшить усвояемость знаний. Для решения этой задачи, мы провели эксперимент со студентами 1–3 курсов БНТУ. Его сущность – проведение индивидуально-групповой инструкторской практики с информационно-методическим обеспечением, в целях расширения знаний и активности студентов, и формирования компетенций.

Использовались индивидуальные, конкретные практические вопросы – задания, касающиеся разминки, укрепления конкретных основных мышечных групп, их стретчинга. А также вопросы по основам методики и технике выполнения ОРУ и информативно-консультационное сопровождение.

Индивидуальный характер вопросов и заданий активизирует мышление, память, двигательный опыт. Режим консультирования и корректировки (при необходимости отвечать на вопрос), делает процесс усвоения знаний – актуальным. Таким образом, вопрос становится для студента заданным – самому себе, подтверждая упомянутую педагогическую истину.

Для ориентировки студентов в многообразии упражнений использовались несколько классификаций ОРУ. Только разделение на группы позволяет систематизировать их разнообразие, понять назначение, упорядочить, усвоить.

Практически, целесообразно использование классификации упражнений по анатомической локализации: глобальные (общего воздействия), региональные (для частей тела), локальные (избирательного, местного воздействия на мышцы или суставы). Например, для мышц рук и плечевого пояса, шеи, спины и груди, живота, ягодиц, ног (четырёх поверхностей бедра, стопы и голени).

Параллельно использовалась классификация видов ОРУ: ходьба и бег, приседания; выпады, наклоны, махи, прыжки. Также, дано понимание силовых, кардио-упражнений и стретчинга (упражнений на растяжку мышц).

Но и этого недостаточно. Не менее важно, дать понимания принципа связи направления движения и групп мышц, его осуществляющих. Например, движение ноги вперёд – осуществляется мышцами передней поверхности бедра. Отводят ногу в сторону – мышцы боковой поверхности бедра. Скрестные движения ног – задействуют мышцы внутренней поверхности бедра. Ягодичные мышцы – участвуют в отведении ноги назад (прямой, или согнутой) – в любом исходном положении. Подъём (и скручивание) плеч, ног и таза в положении «лёжа на спине» – выполняются мышцами живота. Подъём спины из исходного положения «лёжа на животе» (разгибание) – задействует мышцы спины. Скрестные движения рук перед собой – осуществляются мышцами груди. Сгибание предплечья – бицепс, разгибание предплечья – трицепс, и т.д. Это совершенно необходимо для понимания направленности и целевого воздействия движений, особенно при укреплении конкретных групп мышц и коррекции телосложения.

Но и этого ещё недостаточно. Нужно рассмотреть на практике каждую группу упражнений, в различных исходных положениях, в разновидностях, в сочетаниях (без предметов и с предметами). Это – основной информационно-практический блок с участием студентов.

Информационное сопровождение и вопросы-ответы студентов (по просьбе преподавателя – всей группе, или индивидуально) – существенно расширяют кругозор, двигательный опыт, инициативу, активность студентов, и уверенность в своих действиях.

И только теперь можно целенаправленно использовать рассмотренные и опробованные упражнения различных групп: в различных частях урока, в различной дозировке, в качестве средств индивидуальных самостоятельных заданий на уроке и вне его.

Наблюдения показали значительное улучшение знаний студентов в сфере самостоятельного использования физических упражнений – уже после нескольких занятий такой направленности. Проведённое исследование позволяет сделать выводы:

1. Использование активных методов обучения – необходимость современного физического воспитания в вузе, повышающее интеллектуальные и эмоциональные компоненты занятий (недостаток которых – одна из проблем физического воспитания в вузе).

2. Использование интерактивного метода – существенно повышает знания, интерес, осмысленность действий, вовлеченность, инициативу и активность студентов на занятиях.

3. Эксперимент показал существенные результаты в понимании значения физических упражнений, обогащении знаний и двигательного опыта студентов.

4. При этом – важно информационно-методическое обеспечение, использование классификаций ОРУ, рассмотрение на практике их видов и разновидностей.

5. Весьма важны разные формы одобрения и поощрения студента, помимо замечаний.

6. Последующее проведение инструкторской практики и индивидуальных заданий показал хорошие практические результаты применения интерактивной методики, уже после нескольких занятий такой направленности.

Использование активных методов и приёмов обучения позволяет внести существенный вклад в решение современных задач физического воспитания в вузе.

Список литературы

1. Горбылёва, А.А. Интерактивное обучение на занятиях физической культурой // Форум 2015 Педагогические науки; Инновационные формы организации физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015015600>. – Дата доступа: 20.09.2020.

2. Дугнист, П.Я. Активные методы обучения на занятиях по «Физической культуре и спорту». Учебно-методическое пособие / П.Я. Дугнист, Е.В. Романова, О.А. Лопатина. – Барнаул: Алтайский гос. ун-т, 2019. – 259 с.

3. Физическая культура. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования. Минск, 2017 (рег. номер ТД- СГ. 025/тип. от 27.06.2017). – С. 33.

УДК 611+796

ВОЗРАСТНОЙ ОНТОГЕНЕЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

AGE ONTOGENESIS OF THE PHYSICAL STATE OF STUDENTS OF THE BELARUSIAN NATIONAL TECHNICAL UNIVERSITY

Кузнецова Н.Г., канд. пед. наук, доцент

Белорусский национальный технический университет, г. Минск

Работа посвящена индивидуальному процессу развития организма юношей 16–18 лет. Определены показатели физического развития, физической подготовленности, функциональных показателей студентов. Установлено, что физическое развитие и физическая подготовленность юношей данного возраста подвержены большим индивидуальным колебаниям в связи с возрастными особенностями.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическое состояние; физическое развитие; физическая подготовленность; физическое воспитание; юноши 16–18 лет