

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ

Клименченко В.Г.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды

Введение. Движение — лучшее средство противодействия гиподинамии. Из-за малой подвижности у человека снижается физическая и умственная работоспособность, ослабляется приспособляемость организма к климатическим условиям и социальной среде, ухудшается состояние здоровья. Развитие физической культуры становится необходимой составляющей экономических и социальных перспектив развития общества. В современной высшей школе много внимания уделяется разработке и внедрению новых форм физического воспитания в учебный процесс студентов. Используя опыт педагогических и научных исследований многих специалистов, занимавшихся данными проблемами (Ермаков С.С., Козина Ж.Л., Кривенцова И.В., Семашко С.А. и др.), мы ищем новые средства приобщения студенческой молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Цель, задачи и методы исследования.

Цель нашей работы — повышение уровня заинтересованности будущих педагогов в занятиях физическим воспитанием с помощью воздействия на их эмоциональное и физическое состояние не спортивного инвентаря.

Методы: педагогические наблюдения, опрос, анкетирование, изучение психолого-педагогического опыта обозначенной проблемы.

Результаты. Научные исследования указывают на множественные разработки новых методик и авторских программ в области физического воспитания. Заведующей кафедрой физкультурно-оздоровительного и спортивного фехтования нашего университета к.п.н. Кривенцовой И.В. была разработана авторская методика проведения

занятий по физическому воспитанию средствами фехтования для будущих педагогов. На базе факультетов иностранной филологии и славистики программа постоянно совершенствуется с учетом будущей профессии занимающихся. В своих исследованиях мы продолжаем искать новые интересные формы, методы и стимулы посещаемости занятий по физическому воспитанию.

Всем нам хотелось бы заниматься физическими упражнениями в современных, благоустроенных спортивных сооружениях с хорошими гигиеническими условиями и высококачественным спортивным инвентарем. С эмоциональной стороны — приятно, с физической и оздоровительной стороны — полезно. В результате — высокая эффективность учебно-воспитательного процесса. И наоборот — непригодные помещения (отсутствие душа, зеркал для самоконтроля, профессионального инвентаря) снижают результативность учебно-тренировочных занятий. Снижают интерес к занятиям стереотипно повторяемые движения, однообразные средства, одна и та же обстановка. В процессе исследований, нами было проведено анкетирование, которое показало, что большое количество студентов положительно относятся к серьезным нагрузкам и предпочитают достигать желаемого результата за более короткое время. Для того, что бы увеличить нагрузку на необходимые группы мышц логично использовать упражнения с отягощениями. Но, что делать, если нет необходимого спортивного инвентаря? Мы применили нестандартный подход к этому вопросу, и предложили студентам использовать в качестве отягощения личные сумки и рюкзаки с тетрадками. Конечно, вес сумок был различен. Для облегчения веса, на первом занятии, можно выложить тяжелые предметы. Необходимо отметить, что молодые люди не всегда желают выкладывать тяжелые вещи из рюкзаков, и с большим азартом выполняют предложенные упражнения. В тоже время, часто находится такой студент, который не воспринимает предложенную форму занятия и просится выполнять упражнения по «своей индивидуальной программе», но вскоре возвращается в общую группу под влиянием эмоций своих сокурсников. Такие занятия проходят с большим физическим напряжением и с большей эмоциональной разрядкой. Как показывает проведенная пульсометрия, даже легкая сумка может быть тяжелой нагрузкой для слабого физически организма. В составленном нами комплексе упражнений, нагрузка постепенно повышалась, а затем снижалась.

Необходимо учитывать, что физические упражнения, воздействуют как лекарство. Малая дозировка и они неэффективны, большая и они могут иметь отрицательные последствия. Физические нагрузки и их динамика от занятия к занятию не могут быть одинаковы для всех, они строго индивидуальны. Учитывая особенности инклюзивного обучения, каждому студенту мы предлагаем найти для себя «золотую середину», учитывая состояние здоровья, уровень физического развития, двигательный опыт. Важно помнить, что разученные и закрепленные движения быстро надоедают. Результативность их воздействия снижается. Поэтому, необходимо обновлять комплекс упражнений раз в две недели. Можно менять не весь комплекс, а только отдельные упражнения и исходные положения. Опрос показал, что студентам нравятся нестандартные выполнения упражнений, в необычном исходном положении, с неожиданными изменениями темпа, с закрытыми глазами, с применением необычных для спорта предметов.

Выводы: В процессе проведенного исследования, мы наблюдали положительные сдвиги в эмоциональном и физическом состоянии студентов. Будущие педагоги с большим интересом посещают разнообразные занятия по физическому воспитанию. И используют полученные знания и умения в своей педагогической практике.

Литература

1. Кривенцова І. В. Особливості методики викладання фехтування студентам педагогічного ВНЗ / І. В. Кривенцова, В. Г. Клименченко, І. І. Одокієнко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 11. — С. 14-18. — Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/751>
2. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Муравов. — К.: Здоров'я, 1989. — 272 с.
3. Миронов В.М. Сегодня утром, завтра и ежедневно / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль. — Мн.: Польша, 1988. — 79 с.