

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Бул макалада спорттук жаңы инновациялык ыкмаларына көңүл бурулуп, көнүгүүлөрдүн өзгөчөлүктөрү жазылган.

Статья посвящена новым спортивным инновационным методам, описаны особенности упражнений.

It is very important today to take care about our health, because of the growing of machines and electronically mechanisms. Used in our daily life. We are getting more and more passive which is harmful for our health. This article is devoted for the research of the new innovational methods of the subject called physical training and practical use of this knowledge in the university.

В наши дни, когда в повседневной жизни доминируют машины, механизмы и электроника, возрастают роль и значение физической подготовленности человека, когда нужно серьезно заботиться о своем здоровье. Народная мудрость гласит: “Деньги потерял -ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - все потерял”.

Организм молодого здорового человека обычно не замечает и не чувствует своего сердца и, выполняя физические нагрузки, не испытывает недостатка кислорода, одышки. Однако для того, чтобы постоянно находиться в состоянии такого “здорового комфорта”, необходимо тренировать организм физической работой, физическими упражнениями. Люди умственного труда, а к ним относятся студенты, большую часть суток ведут малоподвижный образ жизни. Анализируя учебный процесс, бытовой режим и распорядок дня, легко увидеть, что студенты нередко пребывают в

статическом положении до 18-20 часов в сутки. А каково умственное и психическое напряжение и перенапряжение накануне и во время экзаминационной сессии!

Становится очевидным, что такой образ жизни не способствует необходимой работоспособности, успеху в учебе и творческому долголетию. Необходима такая двигательная активность, которая способствовала бы полноценной и многолетней работе всех органов и систем молодого организма.

Учебные занятия, которые сегодня проводит кафедра физического воспитания два раза в неделю по два часа, далеко не решают проблемы активизации двигательного режима и систематической оздоровительной направленности. Поэтому назрела необходимость обновления методов и средств проведения учебного процесса по физическому воспитанию.

Обновление физического воспитания сегодня немыслимо без коренного изменения отношения к нему. Специалистам физической культуры предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинство физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь. Тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которой делает скучным и однообразным процесс физического воспитания.

Учитывая, что во многих вузах республики отсутствует или явно недостаточна материальная спортивная база, необходимо внедрять в учебный процесс новую методику организации учебно-воспитательного процесса. Известно, что многие студенты имеют очень слабое физическое развитие и, естественно, слабую физическую подготовку. Преподаватель должен больше внимания уделять индивидуальной и самостоятельной работе со студентами. Молодые люди, имеющие очень низкий уровень физической подготовки, без всякого желания посещают плановые занятия по физкультуре. Их беда, а не вина, что еще в школе им не привили любовь к физкультуре. Необоснованные освобождения от уроков физкультуры и низкий уровень

педагогического мастерства учителей в школе, нетребовательность к качеству работы “физрука” привели к плачевному результату в подготовке всесторонне развитого молодого человека. Стыдливость студента за свою физическую немощность, слабый учитель и отсутствие спортивной базы и инвентаря привели к тому, что занятия по физкультуре превратились в простую формальность. Вся эта безрадостная картина переходит и в учебно-воспитательный процесс в вузе. Вот почему в вузе от преподавателя зависит, сумеет ли он переломить ситуацию, когда физкультура становится второстепенным предметом в учебном плане. Вот почему нужно стремиться комплектовать штат кафедры грамотными, инициативными профессионалами.

Если преподаватель грамотно организует и проводит учебное занятие, у него будет хорошая посещаемость и успеваемость. Критерием оценки преподавателя должна быть высокая посещаемость студентов, которая должна стать результатом введения в учебный процесс новых видов упражнений и по интересу, и по нагрузке. Оживление учебного процесса за счет новизны упражнений, постоянный контроль за ростом физической подготовки студентов, моральная поддержка студентов преподавателем - все это повысит интерес у студентов к физкультуре.

Внедрение в учебный процесс инновационных методов есть гарантия высокого качества урока. Преподаватель просто обязан проводить со студентами беседы, инструктажи. Он должен убедить, что даже скудная спортивная база и нехватка инвентаря может помочь студенту овладеть нормативами для получения зачета по физическому воспитанию. Преподаватель, вызывая у студентов интерес к своим занятиям, заволакует авторитет и уважение. Для того, чтобы оживить урок и вызвать интерес у студентов, нужно каждый урок продумывать по минутам.

В условиях недостаточной спортивной базы можно и нужно применять индивидуальный, игровой и соревновательный методы, которые обеспечивают комплексное воздействие на организм и психику

занимающихся. Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволит добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке студентов по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными. Соревновательно-игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является средством не только физического развития студентов, но и их духовного воспитания. Это происходит потому, что соревновательно-игровые задания для студентов являются достаточно мощным раздражителем, позволяющим с большим интересом выполнять как простые, так и сложные двигательные действия.

Поэтому с оздоровительной, воспитательной и образовательной точек зрения в настоящее время широкое применение соревновательно-игрового метода не только желательно, но и просто необходимо. Творчески применяемый соревновательно-игровой метод в процессе физических занятий с молодежью, безусловно, способствует успешному решению задач из любых разделов программы по физическому воспитанию.

Если преподаватель будет применять только фронтальный метод, он обрекает весь учебный процесс и себя на провал. Скудные, неинтересные упражнения, предлагаемые преподавателем-урокодателем, ничего кроме апатии и скрытого протеста у студентов не вызывают. Главным средством физической культуры является упражнение. Поэтому качество урока будет зависеть от количества упражнений на уроке и их разноплановости. Даже простой бег можно оживить упражнениями на внимательность. Например, во время бега преподаватель предлагает студентам по условному сигналу выполнить какие-нибудь упражнения. Так можно воспитывать общую и скоростную выносливость. Далее можно предложить студентам преодолеть, например 30 метров за 30 одинаковых прыжков на одной или двух ногах. Затем можно предложить студентам преодолеть те же 30 метров за 24, 20, 18, 16 и т.д. прыжков, доведя их количество до 8-10 прыжков. В итоге в игровой манере студенты выполняют по 200-300 прыжков.

Можно предложить соревнования по борьбе. Участвуют 2 студента, которые стремятся просто приподнять соперника от земли и снова вернуться в исходное положение. Задание: кто большее количество раз оторвет соперника от земли за 1-1,5 мин. В игровых упражнениях, применяя соревновательный момент, можно добиться высокой эффективности упражнения по принципу “кто больше”, “кто дальше”, “кто быстрее” и т.д. Эти упражнения неизменно должны вызвать оживление урока. Большим подспорьем для преподавателя должны стать подвижные и спортивные игры. Посредством таких игр можно решать проблемы воспитания физических качеств. Определенное место в занятиях должно отводиться кыргызским подвижным играм и физическим упражнениям, которые вызывают неподдельный интерес и восторг у студентов (Ак чөлмөк, Жоо оодарыш, Жоо улак тартыш и др.).

Систематические обязательные занятия должны ориентировать студентов на самостоятельное выполнение учебных и тренировочных заданий во внеучебное время, а также предусматривать использование специально закалывающих процедур, в том числе вне педагогического процесса (во время прохождения практики, в инициативных прогулках, в ходе каникулярного отдыха).

Сам характер подготовки будущих специалистов требует широкого применения таких вспомогательных средств физического воспитания, как закаливание, воздушные ванны, водные процедуры, а также безусловного соблюдения требований личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, спортивных мероприятий и отдыха.

Органическое сочетание основных и вспомогательных средств, безусловно, обеспечит должную многогранность оздоровительного, образовательного и воспитательного влияния их на психофизические возможности занимающихся.

Список литературы

1. Бернал Д.Ж. Наука в истории общества. - М.: Иностранная литература, 1956. - С.16.
2. Справочник партийного работника. - М.: Политиздат, 1967. - С.256.
3. Саралаев М., Азизбаев С.С. История физической культуры и спорта в Кыргызской Республике. - Б., 2002. - С.265, 137-138, 105, 103, 101.