

# **АКТИВИЗАЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СПО**

**Давидович В.В., Ульянов В.М.**

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Оренбургский учетно-финансовый техникум»**

В настоящее время физическая культура представляет собой одну из границ единой культуры человека, его здорового образа жизни. Она устанавливает поведение индивидуума в труде, учебе, общении, содействует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных вопросов.

Очевидно, что бегать, двигаться и поднимать шум – это естественное поведение для каждого обучающегося. Непрерывная двигательная активность является залогом результативного обучения. Сегодня существенная доля молодежи не получает достаточного образования в области физической культуры, у нее не возникает потребность в постоянных занятиях физическими упражнениями и спортом. В процессе организации занятий экспериментальным путем было установлено, что успеваемость студентов, занимающихся спортом, на 6% выше, чем у студентов, не занимающихся спортом.

Одной из важнейших задач проведения занятий по физической культуре в СПО является формирование физических качеств личности. На занятиях по физической культуре студенты совершенствуют свои двигательные умения и навыки в легкой атлетике, гимнастике, спортивных играх, лыжной подготовке, плавании. Перечисленные виды деятельности направлены как на активизацию двигательной так и познавательной деятельности и часто используются в дальнейшей жизни.

При организации занятий по физической культуре в СПО необходимо вырабатывать стабильный интерес к физическим упражнениям.

Для формирования стабильно устойчивого интереса к занятиям по физической культуре у студентов Государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Оренбургский учетно-финансовый техникум» используются следующие методы:

- включение элементов соревнования в занятия;
- сознательное изучение двигательных действий;
- личный пример преподавателя при отработке техники упражнений.

Активность, проявляемую студентами во время занятий делят на:

- познавательную;
- двигательную.

Познавательная активность связана с вниманием, восприятием учебного материала, осмыслением информации, с ее запоминанием и воспроизведением в дальнейшем. Двигательная активность выражена непосредственным выполнением каких-либо физических упражнений. Для увеличения активности обучающихся на занятиях, необходимо строить занятие таким образом, чтобы у

студентов не было времени для выражения неорганизованной активности. Чем больше познавательной активности, тем выше организация занятия. При некачественной организации занятия больше пятидесяти процентов перемещений, совершаемых студентами, не сходятся с целью занятия.

Причин, по которым обучающиеся могут проявлять интерес к занятиям по физической культуре много. Это и укрепление здоровья, развитие физических качеств и способностей, формирование здорового образа жизни. Интересы юношей и девушек различны, девушки в основном занимаются с целью формирования подтянутой спортивной фигуры, реже о формировании быстроты, выносливости. Юноши же стремятся развить силу, выносливость, скорость и ловкость, но не исключена и возможность формирования красивого рельефного тела.

На занятиях необходимо создавать такие условия, чтобы любой студент вне зависимости от природных данных мог реализовать свои желания и амбиции. Необходимо не только изучать новые техники и элементы движений, но и систематически отрабатывать уже изученные с целью их дальнейшего совершенствования.

В процессе проведения занятий по физической культуре необходимо активизировать умственную деятельность студентов за счет осознания ими цели и задач каждого из занятий, формированию умений анализировать и сравнивать движения, уметь планировать свою деятельность. Необходимо показывать обучающимся важность физической подготовки, постепенно увлекать их ростом собственных достижений. Для наибольшей мотивации эффективно использовать межпредметные связи с другими дисциплинами, такими как ОБЖ и биология. С этой целью можно организовывать и проводить на занятиях эстафеты.

Межпредметные связи имеют все шансы быть реализованными посредством введения в занятия отдельного его этапа, на котором наряду с задачами по физическому развитию студентов решается определенная познавательная задача.

Для повышения интереса к занятиям и достижения наилучших результатов на всех занятиях обучающимся предоставляется возможность подготовиться к выполнению упражнения или его элемента, увидеть снаряд (инвентарь, оборудование), вспомнить порядок и особенности выполнения каждого элемента движения. Получая задание, студенты стремятся сразу же приступить к его выполнению, т.е. к действию путем проб и ошибок. Поэтому особенно важно, чтобы обучающиеся, прежде чем выполнить движение, поняли его специфику, ознакомились с техникой его выполнения, вычленили отдельные детали движения, здесь крайне важно преподавателю продемонстрировать правильное выполнение упражнения на собственном примере.

При отработке любых видов упражнений необходимо начинать с развития тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения более сложного действия.

Например, при обучении опорному прыжку, согнув ноги с поворотом на 90°, обучающиеся должны уметь принять положение перед разбегом.

На следующем этапе отрабатывается постановка стоп на мостик (при наскоке) и рук, а также группировка тела при над снарядом. Наиболее трудной для студентов здесь является завершающая фаза – устойчивое приземление с поворотом на 90°. Для отработки данных движений помогает выполнение подготовительных упражнений: прыжки в длину с места толчком ногами в обозначенную зону, прыжки в глубину с различным исходным положением, прыжки через гимнастическую скамейку. Наибольший эффект достигается в том случае, когда преподаватель сначала дает студентам общие теоретические сведения об упражнении, а затем демонстрирует последовательность его выполнения и объясняет его, стараясь сделать объяснения образными и понятными. Однако следует понимать, что, применяя образное пояснение, нужно помнить о дозировке, иначе можно перегрузить внимание студентов и добиться обратного эффекта.

Поддержание заинтересованности и целеустремленности во время занятий по физической культуре в СПО у студентов во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение от тех действий, которые они выполняют.

При подборе упражнений для выполнения на занятиях необходимо основываться на то, что упражнение должно быть оптимальным по трудности и в то же время требовать приложения определенных усилий. Только при этом условии занятие может увлечь студентов и принести практическую пользу.

С целью развития у юношей и девушек необходимости в совершенствовании собственного физического здоровья, увеличения интереса к занятиям ежегодно проводится диагностика, обучающимися ведутся дневники самоконтроля. Диагностирование физической подготовленности обучающихся, как правило, проводится два раза в учебном году. Это позволяет отслеживать состояние физического здоровья студентов, планировать программу его совершенствования. Положительная динамика уровня физического здоровья формирует целеустремленность, оптимизм и уверенность в себе.

При организации занятий необходимо принимать во внимание следующие факторы характеризующие сложность тренировочного задания:

- координационная трудность упражнения;
- размер затрачиваемых физических усилий;
- страх перед выполнением упражнения;

Формирование физических качеств у студента будет реализовано только в том случае, если он постепенно будет овладевать все более сложными движениями, двигаясь по пути от простого к сложному.

Преподавание физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования требует соблюдения одного неизбежного условия: преподаватель должен быть заинтересован в успехе каждого обучающегося.

Реализацию этого принципа можно осуществить следующими путями:

- демонстрацией умений, похвалой обучающегося;
- своевременным информированием студента о том, что им сделано правильно, а где допущены ошибки.

- стимулированием обучающегося оценками, это вызывает позитивное эмоциональное настроение, формирует уверенность в своих силах, что естественно усиливает его активность и формирует желание обучаться, готовность преодолевать трудности и совершенствоваться.

#### *Список литературы*

1. Алексеев, С.В. *Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография* / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.- ISBN: 9785935120672.

2. Бароненко, В.А. *Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие* / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.- ISBN 978-5-98281-157-8

3. Барчуков, И.С. *Физическая культура и физическая подготовка: Учебник.* / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.- ISBN 978-5-238-01157-8.

4. Барчуков, И.С. *Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования* / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.- ISBN: 978-5-7695-9699-5.

5. Бишаева, А.А. *Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования* / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.- ISBN 978-5-7695-9987-3.

6. Виленский, М.Я. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие* / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.- ISBN 978-5-406-01296-3.