

УДК 796.92:378

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ СО СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

¹Четайкина О.В., ²Извеков К.В.¹ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт
имени М.Е. Евсевьева», Саранск, e-mail: chetaikina@mail.ru;²АНОО ВО ЦС РФ «Российский университет кооперации»,
Саранский кооперативный институт (филиал), Саранск

На сегодняшний день интерес молодого поколения к занятиям по лыжной подготовке низок, так как передвижение на лыжах для учащейся молодежи является довольно однообразным и монотонным. В данной статье отмечается, что лыжная подготовка студентов должна проводиться с использованием мотивационных, стимулирующих факторов, позволяющих в доступной форме и с эмоциональным подъемом решать задачи, предусмотренные программой дисциплины «Физическая культура». В связи с этим предпринята попытка обоснования организации и проведения лыжной подготовки студентов, основанной на использовании технологии игровой деятельности, которая заключалась в том, что на каждом занятии использовались игры и игровые задания различной направленности, при этом их подбор осуществлялся в зависимости от конкретных поставленных задач на том или ином занятии. Результаты данного исследования показали, что использование данной технологии игровой деятельности на занятиях по лыжной подготовке со студентами высших учебных заведений в значительной мере повышает не только эмоциональность занятий, но и активизирует и направляет их действия к решению задач, предусмотренных программой базового раздела дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, лыжная подготовка, игры, игровые задания, технология игровой деятельности

THE USE OF TECHNOLOGY GAMING ACTIVITIES IN THE CLASSROOM FOR SKI PREPARATION WITH STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

¹Chetaykina O.V., ²Izvekov K.V.¹HPE – Federal State Budget Educational Establishment of Higher Professional Education «Mordovia
State Pedagogical Institute named after M.E. Evseyev», Saransk, e-mail: chetaikina@mail.ru;²ANEO HE CS RF – Autonomous Nonprofitable Educational Organisation of Higher education of
Centrosyuz of Russian Federation «Russian University of Cooperation», Saransk

Today, the younger generation's interest classes in ski preparation is low because the movement of the skis for young students is rather monotonous and monotonous. This article notes that ski preparation of students must be conducted with the use of motivation, incentives, allowing in an accessible form and with an emotional lift to the tasks envisaged by the program of discipline «Physical culture». In this regard, attempts to validate the organization and conduct of ski preparation of students, based on the use of technology gaming activities, which consisted in that each session used games and games of various kinds, and their selection was carried out depending on specific tasks for a particular lesson. The results of this study showed that the use of this technology of play activities in the classroom for ski preparation of students of higher educational institutions greatly enhances not only the emotional practice but also activates and directs their actions to the tasks stipulated in the basic section of the discipline «Physical culture».

Keywords: students, physical education, ski training, games, game tasks, technology gaming activities

Физическое воспитание и другие формы направленного использования физической культуры в вузах играют многогранную роль в современных условиях. В ходе технического прогресса, стремительного развития науки и возрастающего количества новой информации, необходимой современному специалисту, учебный труд обучающегося вуза становится все более интенсивным и напряженным. Соответственно возрастает значение физического воспитания как средства оптимизации ре-

жима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Кроме того, обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии. Реализуя специфические задачи, физическое воспитание в образовательном учреждении играет также существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом развитии студенчества и вносит значительный вклад в подготовку будущих

специалистов. В настоящее время физическое воспитание в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью образования и предусматривает использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма [8].

Главной целью физического воспитания студенческой молодежи в высших учебных заведениях является содействие воспитанию гармонично и интеллектуально развитых личностей. В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач: сохранение и укрепление здоровья молодого поколения, содействие формированию и всестороннему развитию организма современной молодежи, поддержание высокой работоспособности и воспитание у студентов морально-волевых и физических качеств, всесторонняя физическая подготовка. Физическое воспитание осуществляется по Федеральным государственным образовательным стандартам высшего образования с изучением обязательных базовых разделов, в том числе и лыжной подготовки [2].

В образовательном процессе обучающихся высших учебных заведений лыжная подготовка занимает особое место. Она обеспечивает общее закаливание студентов, т.к. ходьба на лыжах всесторонне воздействует на организм, способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствует координацию движений, повышает силу, выносливость. Лыжная подготовка студентов характеризуется степенью развития силы, выносливости, быстроты и координации.

Задачами лыжной подготовки являются не только приобретение теоретических знаний по лыжной подготовке, овладение разнообразными двигательными действиями, развитие физических качеств, но и выполнение установленных нормативных требований государственного стандарта, в том числе требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), программная основа которого также определяет содержание базового физкультурного образования и предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основе выполнения нормативов, характеризующих требования государства к состоянию физического здоровья нации [7].

Однако имеются проблемы по их выполнению, в том числе и из-за низкого интереса молодого поколения к занятиям по лыжной подготовке, так как передвижение на лыжах для учащейся молодежи является довольно однообразным и монотонным.

Поэтому лыжная подготовка студентов, по нашему мнению, должна проводиться целенаправленно, планомерно с использованием мотивационных, стимулирующих факторов, позволяющих в доступной форме и с эмоциональным подъемом решать задачи, предусмотренные программой данного раздела дисциплины «Физическая культура».

Сейчас уже не приходится сомневаться в том, что мотивация является одним из ведущих факторов успешного обучения. Успешность обучения учащейся молодежи зависит от мотивации, а не только от природных способностей.

Для того чтобы разобраться в проблеме влияния мотивации на физическую активность, необходимо, прежде всего, выяснить, что это такое. Составляющая мотивации интересует и преподавателей, и тренеров, и инструкторов по физической подготовке. Она содержит точные характеристики, которые позволяют спортсменам достичь совершенства, занимающимся – высоких уровней физической подготовленности, а студентам – максимально повысить процесс усвоения знаний. Таким образом, мотивация – это внутреннее состояние человека, связанное с потребностями, которое активизирует, стимулирует и направляет его действия к поставленной цели [1].

Существуют разные методы мотивации:

- 1) нормативная мотивация – побуждение человека к определенному поведению посредством идейно-психологического воздействия (убеждения, внушения, информирования, психологического заражения и т.п.);
- 2) принудительная мотивация – основанная на использовании власти и угрозе ухудшения удовлетворения потребностей в случае невыполнения им соответствующих требований;
- 3) стимулирование – воздействие не непосредственно на личность, а на внешние обстоятельства с помощью благ – стимулов, побуждающих к определенному поведению;
- 4) комбинированная мотивация – сочетание приемов и способов различных методов воздействия.

Нормативная и принудительная мотивации предполагают непосредственное воздействие на человека, а в основе стимулирования лежит воздействие внешних факторов – стимулов. Стимулирование – это процесс воздействия факторов внешней среды с целью повышения его активности [5].

В ходе нашего исследования применялась комбинированная мотивация, основанная на использовании технологии игровой деятельности с целью обоснования организации и проведения. Технология

игровой деятельности – это метод физического воспитания, в основе которого лежит выполнение двигательных действий в процессе игры и определение цели и характера деятельности. С помощью технологии игровой деятельности в лыжной подготовке решаются задачи развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, воспитания смелости, решительности, находчивости, инициативы, самостоятельности, становления тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Достоинствами настоящей технологии являются высокий уровень мотивации, свободный характер деятельности и комплексный характер воздействия.

Известно, что игровая деятельность является общепринятым средством и методом физического воспитания, вызывающим интерес не только у детей дошкольного и школьного возраста, но и студентов. Она может успешно использоваться в процессе физического воспитания с целью повышения эмоциональности занятий, формирования двигательных умений и навыков, воспитания морально-волевых и физических качеств [3].

С исследованием игровой деятельности в физическом воспитании решаются задачи формирования повышенной заинтересованности студентов в двигательной деятельности, обеспечения меньшей психической утомляемости по сравнению с упражнениями монотонного характера, а также комплексное развитие двигательных способностей. Игровая деятельность совершенствует ранее освоенные двигательные действия и вырабатывает умение ими пользоваться.

В ходе исследования мы предположили, что использование технологии игровой деятельности позволит повысить эффективность занятий по лыжной подготовке студентов высших учебных заведений.

Исследование проводилось на базе Автономной некоммерческой образовательной организации высшего образования Центр-союза Российской Федерации «Российский университет кооперации» Саранский кооперативный институт (филиал) г. Саранска.

На этапе предварительного исследования определялся уровень технической и физической подготовленности студентов общеподготовительных групп.

Уровень владения техникой способов передвижения на лыжах определялся в зимний период с помощью экспертной оценки. Оценка техники способов передвижения на лыжах проводилась тремя экспертами по пятибалльной системе. В качестве критерия при проверке технической подготовленности

был использован показатель технических ошибок [6].

Уровень физической подготовленности оценивался по результатам бега на лыжах на контрольной дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

На следующем этапе исследования опробовалась технология игровой деятельности при организации и проведении лыжной подготовки студентов, определялась ее эффективность. Для его реализации были сформированы экспериментальная и контрольная группы в количестве 30 человек, из них 15 студентов составили экспериментальную и 15 – контрольную группы.

В контрольной группе занятия по лыжной подготовке проводились по стандартной схеме Государственного образовательного стандарта высшего образования [9].

В экспериментальной группе проводилась работа по обучению технике лыжных ходов и развитию физических качеств на основе использования технологии игровой деятельности.

Особенность этой технологии заключалась в том, что на каждом занятии по лыжной подготовке использовались игры и игровые задания различной направленности. Подбор игр и игровых заданий осуществлялся в зависимости от конкретных поставленных задач на том или ином занятии. В основу организации и проведения игр и игровых заданий были положены следующие принципы:

- 1) эмоциональность игр и заданий;
- 2) целостность и логическая последовательность игровых средств;
- 3) комплексное воздействие на двигательную сферу студентов;
- 4) ступенчатость и периодичность использования игр и игровых заданий;
- 5) определенность цели и задач, единство требований;
- 6) высокая культура организации и проведения игр и заданий;
- 7) оздоровительная, образовательная и воспитательная направленность.

Любая педагогическая технология должна включать в себя технологическую схему, обуславливающую определенную последовательность действий и возможность копирования этих действий. Технологическая схема нашей игровой деятельности на занятиях по лыжной подготовке включала в себя этап подготовки и этап проведения:

– на этапе подготовки к занятиям проводился: анализ учебных материалов и требований физической подготовленности студентов; выбор игр, эстафет, игровых

занятий в соответствии с задачами занятий; мотивирование игровых действий; выбор вида и организации игровой деятельности; разработка правил игры; построение системы контроля и продумывание наиболее вероятных ошибок студентов;

– во время учебных занятий проводилось: формирование команд; постановка целей и задач; краткий инструктаж по технике безопасности; грамотное и справедливое судейство; индивидуальное и коллективное поощрение в ходе игры; вывод по результатам игры и подведение итогов.

Следует отметить, что в процессе обучения студентов технике лыжных ходов игры и игровые задания использовались как при разучивании в целом, так и по частям. Соотношение данных методов освоения технических элементов обуславливалось степенью владения техникой изучаемого двигательного действия и его сложностью.

В педагогическом процессе подготовки студентов учитывалась взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств, так как невозможно повышать техническое мастерство, не развивая физические качества, а при совершенствовании лыжной техники в динамических упражнениях вольно или невольно повышается физическая подготовленность.

Известно, что при обучении двигательному действию происходит формирование двигательного навыка и одновременно происходит развитие соответствующих ему двигательных качеств. Эти два процесса сопутствуют друг другу, но они не однозначны, вследствие чего в реальном педагогическом процессе внимание активизируется либо на воспитании двигательного действия, либо физического качества [4].

В соответствии с программными требованиями количество занятий для экспериментальной и контрольной групп было одинаковым.

Чтобы убедиться в эффективности лыжной подготовки студентов высших учебных заведений на основе использования игровой технологии, по окончании обучения было предложено повторное выполнение тестовых упражнений. В результате тестирования были получены данные, которые фиксировались на основании измерений и обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Так после занятий по лыжной подготовке на основе использования технологии игровой деятельности студенты экспериментальной группы, по сравнению с контрольной, имели достоверно лучшую техни-

ческую подготовленность, соответственно $3,79 \pm 0,07$ и $3,34 \pm 0,08$ балла ($p < 0,05$).

Студенты экспериментальной группы после обучения показали более высокие спортивные результаты при прохождении контрольной дистанции 5 км (юноши) и 3 км (девушки), опередив в среднем студентов контрольной группы: юноши на 46 с ($p < 0,05$) и девушки на 32 с ($p < 0,05$).

Студенты экспериментальной группы превосходили студентов контрольной группы по результатам тестов, определяющих уровень технической и физической подготовленности. Полученные данные свидетельствуют об эффективности учебного процесса по лыжной подготовке студентов высших учебных заведений, основанного на использовании технологии игровой деятельности.

Таким образом, использование в процессе физического воспитания, в том числе и лыжной подготовки, интересных средств позволяет в значительной мере повысить не только эмоциональность занятий, но и решать задачи, предусмотренные программой базового раздела дисциплины «Физическая культура». Задача каждого преподавателя повысить мотивационный фон на занятиях интересными средствами, осуществляя поиск нового, интегрального подхода к реализации основных задач физического воспитания, внедряя в процесс обучения средства и методы воздействия на организм студентов, повышающие не только эмоциональность занятий, но и активизирующие и направляющие их действия к решению задач, предусмотренных учебной программой.

Список литературы

1. Похорюков О.Ю. Технология формирования физической культуры студентов технического вуза: автореф. дис. канд. пед. наук. – Сургут, 2005. – 23 с.
2. Сафонова Ж.Б. Физическая активность студентов и лыжная подготовка: монография. – Омск: ОмГТУ, 2014. – 164 с.
3. Семкина О.А. Сопряженное развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям младших школьников в процессе игровой деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук – СПб., 1997. – 22 с.
4. Четайкина О.В. Содержание и организация лыжной подготовки студентов факультета физической культуры на основе ускоренного обучения техническим действиям: дис. ... канд. пед. наук – М., 2007. – 143 с.
5. Четайкина О.В. Совершенствование лыжной подготовки на факультете физической культуры педагогического вуза в условиях дефицита учебного времени // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2013. – № 4 (16). – С. 81–83.
6. Четайкина О.В. Особенности организации лыжной подготовки студентов высших учебных заведений // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 6. – С. 101–103.
7. Шуняева Е.А. Физическая культура. Инструктивно-методические указания для студентов: учебно-методическое пособие – Саранск: Мордов. гос. пед. ин-т, 2015. – 98 с.