

Запрометова Светлана Андреевна

старший преподаватель

Пренас Наталья Николаевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
технологический институт (технический университет)»

г. Санкт-Петербург

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

***Аннотация:** статья содержит теоретические и методические материалы по обучению студенческой молодежи технике бега на занятиях по общей физической подготовке, формированию у них потребностей в здоровом образе жизни, физическом совершенствовании.*

***Ключевые слова:** общая физическая подготовка, физическая культура, здоровый образ жизни, физические упражнения, техника бега, двигательная активность.*

В настоящее время процесс обучения студентов сопровождается его интенсификацией, увеличением сложности и объема изучаемого материала, что приводит к большим нервным и психологическим перегрузкам студентов, и способствует высокому риску нарушений в состоянии их здоровья. Поэтому одной из актуальных проблем в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья студентов, воспитание здорового образа жизни, формирование заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом [2, с. 24].

Здоровое поведение человека включает в себя разумное чередование труда и отдыха; рациональное питание; профилактику вредных привычек; соблюдение правил личной гигиены; двигательную активность и закаливание.

Одним из современных подходов к организации физического воспитания является индивидуально-дифференцированный подход к выбору средств по

физическому воспитанию студентов. Общая физическая подготовка (ОФП) является основным видом в системе физического воспитания.

Общефизическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств или физических способностей, которые имеют многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности. Она направлена на всестороннее и гармоническое развитие человека и имеет особое значение на начальных этапах тренировки и для профессионально-прикладной подготовки [1, с. 48].

Общая физическая подготовка представляет собой основу для занятий любым видом спорта, формируя базу физической подготовки человека, развивая его выносливость, скоростные и силовые способности, ловкость. В занятия по общей физической подготовке включены различные виды двигательной активности, но одним из основных видов является бег, как ускоренный способ передвижения при совершении последовательности циклических движений.

Несмотря на привычность бега для организма человека, как и любое другое двигательное действие, бег необходимо совершать правильно, корректно дозируя нагрузку и верно совершая двигательные акты, то есть соблюдать определенные правила техники бега, иначе возрастает риск получения травм или перегрузок, что особенно чревато негативными последствиями для неподготовленного организма. Но, к сожалению, из-за того, что бег является обыденным еще с детских лет движением для человека, и первый опыт выполнения этого действия складывается еще в раннем детстве обычно без надзора профессионального тренера, дети старшего дошкольного, школьного возраста и взрослые осуществляют движения бега неправильно. В итоге при беге люди быстро устают, травмируются, не получают удовольствия от движения.

В этой связи преподавателям физкультуры, тренерам важно обучать студентов правильной технике бега. Но поскольку личный опыт бега сформировался у человека уже как двигательная привычка, задачей преподавателя является переучивание человека. Кроме того, часто у студентов существует мнение о том, что

«техника бега не имеет какого-либо стандарта, эталона и обучение превращается в непредсказуемый процесс» [5, с. 38].

Для того, чтобы переучивание и обучение новой технике бега происходило более результативно, необходимо использовать интерактивные технологии, под которыми понимаются способы обучения, обеспечивающие активное участие обучаемых в процессе получения новых знаний, умений, навыков.

Среди этих навыков следующие: правильная поза во время бега, прямая осанка, откинутае плечи; группировка рук; правильное приземление стопы, мягко, с согнутым коленом; достаточно быстрый ритм бега при перемещении ног легко и мягко [4, с. 86].

Охарактеризуем в статье несколько вариантов упражнений интерактивного характера по обучению технике бега. Но при использовании любой технологии в процессе обучения нужно руководствоваться общепедагогическими, дидактическими принципами сознательности, активности, наглядности, доступности и прочности [3, с. 62].

При обучении технике бега в групповом формате можно организовать работу мини-групп, в каждой из которых можно разработать и представить своего рода «мини-представление» с демонстрацией и объяснением правильной техники бега. Затем мини-группы объединяются и представители групп демонстрируют перед всей общей группой свое представление.

Еще одним упражнением при обучении технике бега может быть использование видеозаписи. При этом может использоваться два вида видеозаписей. Первый вид – записи бега известных спортсменов, на которых хорошо видны технические моменты беговых движений. Второй вид записи – это запись бега самих обучающихся с последующим анализом их движений, разбором ошибок бега и формированием соответствующих рекомендаций. При наличии высокой скорости выполнения движения в записи не всегда может быть воспринято учениками. В связи с этим у человека не успевает сформироваться решение о коррекции движения. В этой связи целесообразно использовать замедленные записи движения студентов.

Также результативной технологией обучения является обучение студентов технике бега путем приглашения известных в ВУЗе спортсменов, специалистов в разных видах спорта, которые могут продемонстрировать и прокомментировать правильную технику бега.

Надо отметить, в рамках интерактивных технологий, – важную роль, которую играет беседа со студентами о тех сложностях, с которыми они сталкиваются при освоении техники бега. В ходе беседы от студентов желательно услышать комментарии о своих достижениях и проблемах в технике бега, начиная свои ответы со следующих фраз: «Для меня освоение техники бега было сложным, потому что...», «Меня в обучении технике бега больше всего волнует...», «Я не задумывался над этой проблемой техники бега раньше, но теперь могу сказать, что...».

Также при работе в группе можно использовать метод *«цепочка пожеланий»*. Каждый обучающийся поочередно в определенной последовательности должен обратиться с пожеланиями к себе и другим по улучшению техники бега. Заканчивает цепочку пожеланий преподаватель и подводит итоги.

Можно сделать вывод, что интерактивные технологии дают возможность расширить диапазон упражнений в ходе общей физической подготовки, заинтересовать учащихся в освоении техники бега. Интерактивные технологии позволяют усилить взаимодействие между обучающимися и тренером, а также и студентами между собой. Интерактивные технологии при занятиях общей физической подготовкой помогают создать комфортные условия для обучения, при которых каждый чувствует свою успешность, значимость. Особенно это важно на начальных этапах обучения технике выполнения определенных движений.

Физические упражнения, двигательная активность являются тем самым средством, с помощью которого можно снизить вредное влияние среды и повысить защитные силы организма. Здоровый образ жизни, потребность в двигательной активности, воспитанная у студентов на протяжении всех лет обучения в вузе, занятия физической культурой, спортом являются залогом активной, творческой, долголетней и счастливой жизни студентов.

Список литературы

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: Учебное пособие. – СПб.: СПбГТИ (ТУ), 2014. – 249 с.
2. Гришина Ю.И. Поддержание заинтересованности студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом в процессе обучения в ВУЗе / Ю.И. Гришина, С.А. Запрометова // Наука и общество в эпоху перемен: Материалы III Международ. науч.-практ. конфер. 15–16 октября 2017. – Уфа, 2017. – С. 24–28.
3. Курбатова Т.К. Методические особенности обучения технике бега. Новая наука: психолого-педагогический подход. – 2017. – №2. – С. 61–63.
4. Масленникова А.В. Основные критерии бега на средние дистанции / А.В. Масленникова, В.В. Фурсов, Н.В. Колесников // Научные труды Северо-Западного института управления. – 2016. – Т. 7. – №2. – С.85–88.
5. Романов Н. Техника бега: новый взгляд на старую проблему // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – №3. – С. 38–43.