

ОГАПОУ «Валуйский колледж»

**Тема: «Формирование положительной мотивации при развитии
двигательной активности во внеурочной оздоровительной
деятельности»**

Автор опыта:
Синельникова Зоя Ивановна,
преподаватель физической
культуры
ОГАПОУ «Валуйский колледж»

Валуйки, 2019

Содержание

Условия возникновения опыта.....	3
Технология опыта.....	11
Результативность опыта	23
Библиографический список	24

Условия возникновения опыта

Общеизвестно, что снижение физической активности ведет к заболеваниям (инфаркт, гипертония, ожирения и т.д.). Например, у людей умственного труда инфаркт встречается в 2-3 чаще, чем у людей физического труда. Патологические изменения в организме развиваются не только при отсутствии движения, но и даже при обычном образе жизни, но тогда, когда двигательный режим не соответствует «задуманной» природой генетической программе. Недостаточность физической активности приводит к нарушению обмена веществ, нарушению устойчивости к гипоксии (недостаток кислорода).

В тоже время, способность человека противостоять гиподинамии - отсутствие мышечной активности - далеко не беспредельна. Уже через одну - две недели постельного режима, даже у совершенно здоровых людей отмечается значительное уменьшение мышечной силы, расстройство координации движений, снижение выносливости. Отрицательные последствия гиподинамии распространяются на многие функции организма даже, не имеющих отношение к мышечной работе, движению.

Например, преподаватели Валуйского колледжа отмечают, что недостаток нервных импульсов способствует развитию тормозных процессов в головном мозге, из-за чего ухудшается его деятельность, контролирующая работу внутренних органов. В результате их функционирование, взаимодействие этих органов постепенно нарушается, что неблагоприятно сказывается на успеваемости и посещаемости студентов.

Перечисленные выше факторы, создали необходимые условия для работы над проблемой «Формирование положительной мотивации при развитии двигательной активности в процессе преподавания физической культуры среднеспециальном учебном заведении»

Актуальность опыта

«Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения» (Тиссо XVIII в. Франция)

Потребность в движении - одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его эволюционного развития. Развитие происходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью.

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль.

Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Для нормального развития и функционирования организма сохранения здоровья необходим определенный уровень физической активности. Этот диапазон имеет минимальный, оптимальный и максимальный уровни двигательной активности.

Минимальный уровень позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма.

При оптимальном достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей и жизнедеятельности организма, **максимальные границы** отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к переутомлению, резкому снижению работоспособности. При этом возникает вопрос о привычной физической активности, которую можно определить уровнем и характером потребления энергии в процессе обычной

жизнедеятельности. Оценка этой двигательной активности проводится по двум составляющим, профессиональной и непрофессиональной.

Существует несколько методов **количественной оценки** двигательной активности:

- 1) по данным хронометража выполненного за сутки работы;
- 2) по показателям энергозатрат на основе непрямой каллоиметрии;
- 3) путем подсчета энергетического баланса.

Поскольку ЧСС довольно точно отражает степень нагрузки на сердечно-сосудистую систему во время мышечной деятельности и находится в прямой зависимости от потребления кислорода. Поэтому величина ЧСС во время мышечной работы может служить количественным показателем физической активности, проверяемой во время проведения различных тестов.

Давайте посмотрим, какова двигательная активность современного человека студенческого возраста. Надо отметить недостаточность движений, что вызывает целый ряд функциональных и органических изменений, а также болезненных симптомов, отмечаемых во всех почти органах и системах организма. Такое явление получило название «гипокинетической болезни» «гипокинезии».

При уменьшении физической нагрузки в мышцах отмечается усиливающаяся атрофия со структурными и функциональными изменениями, ведущими к прогрессирующей мышечной слабости. Например, из-за ослабления мышц связочного и костного аппарата туловища, нижних конечностей, которые не могут выполнять полноценно свою функцию - удержание опорно-двигательного аппарата, развиваются нарушения осанки, деформация позвоночника, грудной клетки, таза и так далее. которые влекут целый ряд нарушений здоровья, что приводит к снижению работоспособности. Ограничение двигательной активности приводит к изменениям функций внутренних органов. При этом очень уязвимой является ССС. Функциональное состояние сердца ухудшается, нарушаются процессы биологического окисления, что ухудшает тканевое дыхание. При

небольшой нагрузке развивается, кислородная недостаточность. Это приводит к ранней патологии системы кровообращения, развитию атеросклеротических бляшек, быстрому износу системы.

При низкой двигательной активности уменьшаются гормональные резервы, что снижает общую адаптационную способность организма. Происходит преждевременное формирование «старческого» механизма регуляции жизнедеятельности органов и тканей. У людей, ведущих малоподвижной образ жизни, наблюдается прерывистое дыхание, отдышка, снижение работоспособности, боли в области сердца, головокружение, боли в спине и т.д.

Снижение физической активности ведет к заболеваниям, таким как инфаркт, гипертония, ожирения и т.д.. Например, у людей умственного труда инфаркт встречается в 2-3 чаще, чем у людей физического труда.

Патологические изменения в организме развиваются не только при отсутствии движения, но и даже при обычном образе жизни, но тогда, когда двигательный режим не соответствует «задуманной» природой генетической программе. Недостаточность физической активности приводит к нарушению обмена веществ, нарушению устойчивости к гипоксии (недостаток кислорода).

Способность человека противостоять гиподинамии - отсутствие мышечной активности - далеко не беспредельна.

Уже через одну - две недели постельного режима, даже у совершенно здоровых людей отмечается значительное уменьшение мышечной силы, расстройство координации движений, снижение выносливости. Отрицательные последствия гиподинамии распространяются на многие функции организма даже, не имеющих отношение к мышечной работе, движению.

Например, недостаток нервных импульсов способствует развитию тормозных процессов в головном мозге, из-за чего ухудшается его деятельность, контролирующая работу внутренних органов.

В результате их функционирование, взаимодействие этих органов постепенно нарушается.

Раньше считали, что физические упражнения воздействуют в основном на нервно-мышечный (или двигательный аппарат), а изменения обмена веществ, системы кровообращения, дыхания и других систем могут рассматриваться как побочные, второстепенные. Последние исследования в медицине опровергли эти представления. Было показано, что при мышечной деятельности возникает явление получившее название моторно-вицеральных рефлексов, то есть импульсы с работающих мышц адресованы внутренним органам. Это позволяет рассматривать физические упражнения как рычаг, воздействующий через мышцы на уровень обмена веществ и деятельность важнейших функциональных систем организма.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 85% дневного времени

большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у студентов первых курсов произвольная двигательная деятельность (ходьба, бег, спортивные игры) занимает только 16-19% времени суток. Малоподвижный образ жизни ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. Тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья учащихся, повышением его функциональных возможностей, уровнем физической и двигательной подготовленности, является ведущим во всех программах обучения и воспитания общеобразовательных учреждений. Из вышесказанного ясно, что двигательная активность – залог здоровья.

Актуальность опыта заключается в разрешении тех противоречий, которые были выявлены в ходе анализа моей педагогической деятельности:

1. Между распространенным малоподвижным образом жизни обучающихся и возросшими требованиями к укреплению и сохранению их здоровья.

2. Между пренебрежительным отношением отдельных студентов к занятиям физической культурой и необходимостью постоянного повышения уровня их двигательной активности.

3. Между распространением вредных привычек в студенческой среде и современным курсом общества на здоровый образ жизни.

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в совершенствовании процесса внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности на основе формирования устойчивой потребности каждого студента в двигательной активности.

Работа над опытом длилась в течение трех лет.

Диапазон опыта представлен описанием системы внеклассной физкультурно-оздоровительной работы по формированию двигательного режима студентов, воспитанию ценностных ориентаций, физическому и духовному совершенствованию личности, закреплению потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта.

Теоретическая база опыта

В процессе поиска путей, форм и методов активизации физического обучения, воспитания и оздоровления (повышения двигательной активности) студентов опираюсь на следующие педагогические принципы:

- исследования о роли физической культуры в формировании личности (В.К. Бальсевич, К.Я. Виленский, П.Ф. Лесгафт, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик);
- идеи проблемного обучения в психолого-педагогических исследованиях в отношении одарённых детей (Ю.К. Бабанский, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, Н.С. Лейтес, А.М. Матюшкин, Д. Рензулли, А.И. Савенков);
- концепции валеологического подхода к школьному образованию (Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, В.И. Прокопенко, Л.Г. Татарникова, З.И. Тюмасева);

- концепция формирования физической культуры человека (Л.И.Лубышева, Л.П. Матвеев, В.И. Столяров);
- положения о необходимости построения педагогического процесса на основании тендерного подхода (Ш.Берн, Н.Н. Куинджи, Л.Г. Татарникова).

Кроме этого использовал передовой опыт доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, теоретические основы по физической культуре Ф.И.Собянина, А.И.Замогильнова, рекомендации БелРИПКППС.

Важной проблемой в осуществлении физического воспитания является формирование мотива к занятиям физической культурой и спортом. Решение этой задачи возможно только при учете тех ведущих потребностей, которые определяют жизнедеятельность человека. Шамин А.М., автор теории формирования физкультурных потребностей и способностей отмечает, что готовность личности к деятельности любого рода есть единство трех сформулированных подсистем человека:

- мотивационной (установки),
- информационной (знания),
- операционной (умения).

Все эти три подсистемы формируются и в процессе внеурочной оздоровительной деятельности.

Новизна опыта: рационализация, усовершенствование отдельных сторон педагогического труда. В используемой мною технологии формы и содержание занятий физическими упражнениями взаимосвязаны и расположены в системе, формирующей двигательный режим студента в минимально необходимом объеме двигательной деятельности.

Это позволяет:

1. Построение занятий внеурочной оздоровительной деятельности на основе ценностных ориентации студентов и предоставление им возможности выбора предпочитаемых видов деятельности значительно усиливает мотивацию двигательной активности.

2. Мотивированная деятельность в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности способствует повышению двигательной активности, которая определяет подготовленность и психофизическую устойчивость студентов, что содействует их творческому самораскрытию в физкультурной деятельности.

Технология опыта

Цель педагогического опыта – формирование личности каждого обучающегося, обладающих хорошим физическим здоровьем, способностей адаптироваться к любым жизненным ситуациям, стремящимся к постоянному самосовершенствованию.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

1. Формирование знаний по физкультурно-оздоровительной деятельности и спорту, а также умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
2. Развитие двигательных умений и навыков, способности к рациональному выполнению физических упражнений.
3. Воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, способствующих сознательной потребности в оздоровительной деятельности и спортом.

Для решения поставленных задач осуществляю:

- мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья студентов;
- совершенствование форм и методов проведения внеклассных мероприятий, средств материально-технической базы;
- всестороннюю подготовку активистов к общественно-физкультурной деятельности.

Педагогический процесс, в первую очередь, направлен на развитие и саморазвитие студентов, на создание соответствующей программе схемы (модели) технологии, ориентирующей меня на управление занятиями физическими упражнениями.

Для меня оптимальна технология физического воспитания студентов, направленная на формирование двигательного режима. Педагогическое поле моей деятельности выглядит следующим образом:

- утренняя гимнастика;

- динамическая перемена;
- общеобразовательный занятия спортивной деятельностью;
- занятия в группе ОФП, секциях;
- физкультурно – оздоровительные и спортивно – массовые мероприятия.

Для обеспечения оздоровительно-образовательного пространства студентов осуществляю:

- непрерывное самообразование;
- совершенствование методического уровня;
- ведение мониторинга уровня физического развития обучающихся;
- организацию работы совета КФК;
- связь с детско-юношескими спортивными клубами;
- связь с родителями;
- межпредметную связь;
- совместную работу с медицинским персоналом.

В разнообразной деятельности учащихся, занимающихся оздоровительной деятельностью выделяю четыре структурные функции педагогического труда: конструктивную, коммуникативную, организаторскую и познавательную. Конструктивная функция моей деятельности заключается в разработке (конструировании) физкультурно-оздоровительных, внеклассных, общеколледжных мероприятий.

Таким образом, осуществляется планирование взаимосвязанных занятий физическими упражнениями по формированию двигательной активности, обеспечению готовности студентов к самостоятельному физическому совершенствованию в процессе всей последующей жизнедеятельности. Все это отражается в следующих документах:

- годовой план физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
- план работы совета коллектива физкультуры;

- план проведения дней здоровья в колледже.

Какой бы содержательной ни была учебная программа, ее успешное выполнение целиком зависит от профессиональной подготовленности педагога, его педагогического мастерства. Считаю важнейшим условием работы четкое планирование физкультурно-оздоровительной работы. Стараюсь разнообразить проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий разной направленности.

В своей работе применяю разнообразные способы организации труда студентов. Его достоинства – максимальный охват учащихся двигательной деятельностью.

Уделяю внимание индивидуальной работе со студентами, личностно-ориентированному подходу. Это помогает овладеть умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, что особенно важно для студентов старших курсов.

Для комплексного развития двигательных качеств и повышения функциональных возможностей организма предпочитаю круговую тренировку. Это форма занятий, при которой упражнения выполняются студентами поочередно, на «станциях» в движении по кругу или всей группой (фронтально) одновременно по замкнутой линии. Для развития выносливости, силовой выносливости используется поточно-интервальный метод (мощность работы до 50 % от максимума). Время работы на «станции» 40 сек. с отдыхом 10-15 сек.

Использование перечисленных методов находит выражение в высоком уровне двигательной активности студентов, в их успехах, результативном участии коллектива физической культуры колледжа в городских спартакиадах, смотрах – конкурсах на лучшую постановку спортивно – массовой и оздоровительной работы. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Максимум занятий я провожу на улице, что оказывает закаливающее воздействие на организм. Необходимым условием для проведения занятий на свежем воздухе (особенно зимой) является систематичность занятий. Традиционно начало первого и конец второго семестра - кросс и спортивные игры с минимумом объяснений, максимумом инвентаря, что снижает простои, способствует равномерному распределению нагрузки на уроке в ветреные дни и дни с низкой ($-15, -18^0$) температурой воздуха. При проведении спортивно оздоровительных мероприятий использую музыкальное сопровождение. Мероприятие должно быть увлекательным, этому способствуют проводимые мною игры и игровые ситуации: «Поход за рекордами в страну Олимпию». Вырезаю семь «лепестков» разного цвета (на обратной стороне которых записано задание), собранные в цветок, крепятся на условном месте финиша. Группа делится на команды. Участники команд стартуют, выполняя задания, каждый раз определенные лепестком семицветика, который срывается первым финиширующим участником из всех соревнующихся.

Например:

- прыжки высоко поднимая колени, через разложенные волейбольные мячи;
- бег с высоким подбрасыванием (передачей над собой) и ловлей волейбольного мяча;

- с выполнением нападающего удара в цель;
- с выполнением подач (по заданию) в цель;
- комбинированная эстафета с использованием волейбольных мячей и акробатики;
- состязание капитанов (выиграет тот, кто больше перечислит правил корректного поведения во время соревнований); комплекс упражнений с мячом.

Многочисленно проводятся конкурсные мероприятия по тестированию развития физических качеств учащихся «Если хочешь быть здоров – занимайся!» - для обучающихся.

Обязательные тестовые упражнения:

1. Тест «прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей). Из исходного положения стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног, выполняет прыжок. Определяется результат прыжка с двух ног в сантиметрах.

Для этого теста целесообразно в спортзале разметить краской (цветным скотчем) место – черту, от которой будет выполняться прыжок, и перпендикулярную ей черту с размеченными делениями через 1 см. для определения длины прыжка. При тестировании дается три попытки. Характерной особенностью возрастного развития движений по прыжкам с места в длину является то, что достижения юношей и девушек сохраняются в последующие годы: у мальчиков результаты достоверно увеличиваются, достигая 216.5 см, а у девочек только 170.7 см. Полученные данные позволяют сделать практические выводы, связанные с контрольными упражнениями по прыжкам для учебных занятий на уроках. Постепенное равномерное повышение требований по прыжкам не совпадают с

фактическими возможностями школьников, особенно девочек. Потому для мальчиков с 15-16 лет требования к прибавке длины прыжка должны быть несколько меньше по сравнению с другими возможностями. У девочек же последовательное повышение возможно до 15 лет. А далее, с 16 лет и старше очень важно сохранить уровень результатов, достигнутый к этому возрасту.

2.Тест «Подтягивание на перекладине» (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). В висе на перекладине, руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без перерывов и махов. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Определяет силу мышц рук и плечевого пояса путем подсчета количества подтягиваний. И.п. вис на перекладине прямым хватом, ноги не касаются пола. При выполнении подтягиваний не допускаются раскачивания, маховые движения ногами. При движении вверх подбородок должен оказаться над перекладиной, при движении вниз руки полностью выпрямляются.

3.Тест «Подъем туловища» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища). Из И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» выполнить за 30 сек максимально возможное количество подъемов туловища, энергично сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь в исходное положение, разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Для безопасности под голову кладут невысокую (не выше 10 см) подушечку. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола тремя частями тела (лопатками, затылком, локтями). Участник, опуская тело в исходное положение, может касаться пола последовательно сначала лопатками, затем

затылком, потом локтями. Однако в заключительной фазе тело участника должно прийти в исходное положение.

Диагностика физической подготовленности дает возможность отслеживать состояние физического развития студентов, намечать программу его совершенствования, своевременно вносить коррективы в реализацию программы. Источником возникновения мотивации является осознание противоречия между предлагаемым стандартом и местом студента в данной системе (возникает проблемная ситуация критической самооценки) и стремлением изменить это место. Противоречие выводит студента на активную позицию поведения, что способствует его двигательной активности.

Воспитанию интереса к урокам способствует использование таких методических приемов, которые позволяют студентам проявлять инициативу, творчество, активность, самостоятельность. Например, из числа обучающихся, добившихся лучших результатов на уроках, комплектую сборные команды для участия в городских спортивно – массовых мероприятиях. Этот прием особо действует на активность в самостоятельных занятиях.

Воспитание нравственности – важнейшая задача современного колледжа. Сталкиваясь с нежелательными проявлениями реактивности на занятиях физическими упражнениями, необходимо наряду с общевоспитательной работой тактично, основываясь на убедительности, сдерживать учащихся в чрезмерном увлечении избранными физическими упражнениями, строго ограничивать нагрузки, рационально организовывать самостоятельную работу, неуклонно повышать требования к точности действия и сдержанности в эмоциональных проявлениях.

Обучая студентов двигательным действиям, для снижения раздражительности, агрессивности использую различные игровые приемы: «Переключение внимания», когда в конфликтной ситуации достаточно

переключить внимание на другой вид деятельности, и возбуждение снижается.

Например, неожиданно дать задание: провести по 3 броска в баскетбольное кольцо, затем подойти к учителю и сказать свой результат; «Выталкивание в приседе»- конфликтующие находятся в круге диаметром 3 м. Они принимают положение приседа и берутся руками за голеностопы. Задача: толкаясь плечами или грудью, заставить соперника выйти из равновесия. При этом нельзя выпускать его за пределы круга. Поединок продолжается 30 сек. Если одолеть друг друга соперникам не удалось, объявляется ничья; «Борьба на линии» - двое участников стоят друг против друга перед линией, слегка расставив ноги в стороны и держа обе руки перед собой. Каждый стремится вывести соперника из равновесия вперед или назад. При этом запрещается отрывать пятки от опоры. Время — до 30 сек.

Навыки физкультурной деятельности закрепляются и совершенствуются во время внеклассных, внеурочных и самостоятельных занятий. В процессе педагогической деятельности реализую общеколледжные планы, физкультурно-массовой работы. Коммуникабельность помогает руководить. Активисты - спортсмены, осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно – массовую работу по принципу самоуправления.

С целью агитации и пропаганды физкультурно-оздоровительной деятельности и спорта, популяризации здорового образа жизни Советом организуются спортивные мероприятия. Интересно, массово проходят традиционные недели физической культуры: «День здоровья», «Спортивный КВН», конкурсы «А ну-ка парни», «Веселые старты» шахматно-шашечные турниры «А ну-ка девушки», товарищеские встречи по спортивным играм, посвященные знаменательным датам, соревнования с командами школ соседних районов, городов, общеколледжный туристический слет, посвященный окончанию учебного года и другие. Детями систематически организуются фото выставки, пропагандируются спортивные успехи,

тематические праздники, бенефисы, традиционные линейки успеха, на которых обучающиеся награждаются грамотами за достижения в спорте и учебе, родители – благодарственными письмами.

Совет физкультурников проводит свои плановые заседания, решает вопросы планирования спортивно - массовой работы, распределяет обязанности. Одним из главных назначений общественно - физкультурной практики считаю всестороннюю подготовку активистов к общественно-физкультурной деятельности: научить творчески применять усвоенные на уроках физкультуры знания, умения, навыки; воспитать потребность и способность к систематическим занятиям физическими упражнениями, спортом; приобщить к самообразованию; привить вкус к изучению спортивной литературы.

Коллектив физической культуры активно участвует в смотре-конкурсе на лучшую постановку спортивно-массовой работы и добивается успехов (за последние три года наше учебное заведение было в числе призеров).

Считаю, что в победе тренера-ученика есть доля успеха преподавателя физической культуры, так как педагог помогает вовлечению учащихся в регулярные занятия спортом, на протяжении школьных лет и дальше поддерживает их успехи, сопереживает неудачи, контролирует посещаемость.

Так же веду учет лучших достижений спортсменов колледжа, популяризирую их успех. Таблица «Рекорды колледжа» помещена на спортивном стенде и является гордостью школьного коллектива и мотивационным стимулом к активным занятиям спортом. Для достижения цели формирования личности каждого обучающегося и решения поставленных задач, организуя спортивно – массовые мероприятия, стремлюсь к большему охвату студентов спортивными делами. Из массовости рождается мастерство.

Мною, как учителем, подготовлены призеры победители городских и областных соревнований последующим видам спорта: атлетическая

гимнастика(юноши девушки), волейбол(юноши), баскетбол(девушки), легкоатлетический кросс(юноши девушки) Повышению двигательной активности учащихся способствует внутриколледжная спартакиада, спортивные конкурсы, вечера, праздники. В колледже традиционно проводятся турниры по футболу, настольному теннису, волейболу, баскетболу, шахматам, атлетической гимнастике, совместные с детьми и родителями турпоходы, участие в массовых пробегах города, кросс «Осень золотая и спортивная». Контакты с детьми, педагогическим коллективом, родителями помогают в повышении массовости занятий физической культурой и спортом в колледже. Это позволяет мне варьировать содержание программного материала, формы и методы физического воспитания студентов.

Много лет я собираю и систематизирую темы по физкультурно-оздоровительной работе. Свою работу строю в основном на формировании мотивации. Мотивы подразделяются на внешние, исходящие от учителя, родителей, группы и внутренние, или истинные мотивы, имеющиеся у самого педагога. Познавательный интерес, активность (интенсивность, прочность, сознательность, систематичность), самостоятельность – важные компоненты мотивации. Развитие учащегося осуществляется не столько на основе знаний, умений и навыков, сколько по пути совершенствования личности, обучения студентов самостоятельно мыслить, принимать в жизни адекватные обстоятельства решения. При этом развитие строится на основе закономерностей функционирования живой природы с учетом возрастных и других особенностей обучающегося. Перечисленными ниже обстоятельствами определяется эффективность процесса физического

воспитания студентов:

- спортивная и учебно-материальная база для занятий;
- врачебный контроль и санитарно-гигиеническое состояние мест занятий;
- учебная работа по физкультуре;

- физкультурно-оздоровительная работа в колледже;
- внеклассная спортивно-массовая работа.

Изучая инновационные направления в области физкультурно-оздоровительной деятельности, работая по новой комплексной программе, стремлюсь к обеспечению комплексного решения задач физического воспитания студентов при взаимодействии всех форм, избранных в колледже. Хорошим подспорьем являются актуальные материалы из Интернета.

Важным условием в своей работе считаю доведение студентов до требуемой кондиции по формированию их двигательной активности в практической работе. Организация учащихся на участие в массовых спортивных соревнованиях совершенствует уровень моих организаторских умений, способность объединять учащихся и управлять большим количеством студентов в спортивном зале, за городом, на стадионе и так далее. Познавательная деятельность учителя – источник творческой работы. Реализуя в процессе педагогической работы познавательную функцию, я совершенствую свое педагогическое мастерство, достигаю более высоких результатов обучения, воспитания и развития учащихся.

Моя познавательная деятельность выражается в изучении:

- состояния здоровья учащихся (данные медицинского осмотра, которые довожу до сведения родителей и педагогического коллектива);
- их физического развития (по результатам антропометрии);
- уровня развития физических качеств (проводжу ежегодно мониторинг);
- двигательной подготовленности учащихся (в начале изучения темы проводжу контрольные срезы по определению степени технического владения движениями);
- возрастных и половых особенностей студентов (изучаю медицинскую литературу, данные ЛФК);

Придаю большое значение пропаганде физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО.

Колледж является опорой по оказанию методической помощи учителям физической культуры города, сотрудничая с преподавателями физического воспитания города и района, проводим открытые уроки, семинары практикумы, спортивно – массовые мероприятия.

Работая преподавателем физической культуры в колледже и являясь заведующим кабинетом, организую работу в соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества по формированию всестороннего развития личности студентов: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Результативность опыта

Внедряя наиболее эффективные формы, методы и средства проведения физкультурно-оздоровительной работы в воспитании студентов, выявляю и развиваю творческие способности, формирую устойчивый интерес студентов к физической культуре, добиваюсь повышения результативности процесса обучения и воспитания.

Библиографический список

1. Антропова, М. В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников/ М. В. Антропов.– М.: Просвещение, 2004.
2. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе/ – М.: ВАКО, 2004.
3. Корж В.С. Формування здорового способу життя.//Здоров'я та фізична культура. – 2006.- №7.
4. Неверкович С.Д. , Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. Педагогика физической культуры и спорта / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин.-М.: Academia, 2010.
5. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. – 1997. - № 2.
6. Щуркова, Н. Е. Новые технологии воспитательного процесса/ Н. Е.Щуркова. – М.: Просвещение, 1993.
7. Эффективная методика двигательной подготовки школьников. // Пути повышения физической культуры школьников.- Омск: ОГПИ, 1989.