

УДК 378.17

Болгов В. Н., кандидат педагогических наук, доцент, Набережночелнинский институт ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет».

Перепёлкин В. В., старший преподаватель, Набережночелнинский институт ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет».

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ С УЧЕТОМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация: В статье рассматриваются здоровьесберегающие образовательные технологии. Затрагиваются проблемы учебного расписания в высшей школе и пути оптимизации занятий по физической культуре. Рекомендации авторов, могут быть учтены в процессе реализации освоения практического раздела дисциплины "Физическая культура" в вузах гуманитарного и технического профиля.

Ключевые слова: здоровьесберегающие образовательные технологии; физическая культура; расписание занятий; контрольные нормативы

Если рассматривать здоровье человека не только как медико-биологическую категорию, но и как социальную, определяемую социальными условиями и факторами, зависящими от способа общественного производства, то режим учебы, отдыха, характер нагрузки и другие факторы образа жизни студента играют важную роль в сохранении его здоровья. В тоже время, можно отметить, недостаточную проработанность этих вопросов в вузах. Так Г.А. Ивахненко утверждает: «В настоящее время представители науки и вузовские работники значительно больше внимания уделяют изучению здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, нежели в высших учебных заведениях» [2,с.112]. Здоровьесберегающие технологий, использующие различные подходы и формы охраны здоровья в образовательных учреждениях, позволяют поддерживать здоровье студентов во время учебы в вузе. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимают систему, создающую условия для сохранения и укрепления физического, духовного,

эмоционального, интеллектуального здоровья учащейся молодёжи. Система включает в себя физкультурно-оздоровительные, образовательные, психологические, педагогические, медикогигиенические и другие способы, направленные на эти цели (Г. А. Степанова, Г. А. Булатова, Р. М. Гимазов, Л. О. Артемьева и др.).

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) делятся на три подгруппы [2, с.113].:

- организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и др.;

- психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой на уроках физической культуры. Сюда же входит и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- учебно-воспитательные технологии (УВТ) включают в себя программы, которые обучают студентов заботиться о своём здоровье, вести правильный образ жизни, отказываться от вредных привычек.

В рамках данной статьи мы рассмотрим несколько категорий ЗОТ относительно учебной дисциплины «Физическая культура».

1. Учебное расписание. От того, насколько хорошо составлено расписание зависит эффективность работы преподавателей, усвоение учебного материала студентами, рациональное использование интеллектуальной и материальной баз вуза. Основные гигиенические требования к составлению расписания занятий:

1. чередование разных видов деятельности;
2. распределение учебных предметов в соответствии с дневной и недельной динамикой работоспособности.

Доказана целесообразность проведения учебных занятий по физической культуре в такие периоды учебы, когда снижается работоспособность и ухудшается самочувствие: в конце учебного дня (на последней паре занятий)

[5]. В этом случае они служат своеобразной паузой в интеллектуальной работе студентов: нагрузка преимущественно на нервные клетки двигательного анализатора быстро снимает утомление с тех клеток центральной нервной системы, которые выполняли интеллектуальную работу. Рекомендуется после занятий физической культуры не проводить занятия с большой умственной нагрузкой и контрольными работами.

Анализ расписания занятий по физической культуре на нашей кафедре показал, что 49% начинаются утром (1,2 пары), 26% - днем (3,4 пары) и 25% вечером (5,6 пары). По крайней мере в половине случаев, занятия по времени учебного дня не находятся в зоне оптимального расписания. Но нам было интереснее посмотреть, как занятия по физической культуре связаны в расписании с другими учебными предметами (см. табл.1).

Таблица 1

Частота расположения дисциплины "физическая культура" в расписании относительно других предметов (в %)

| курс | перед другими предметами | после других предметов | нет предметов | между предметами |
|-------|--------------------------|------------------------|---------------|------------------|
| 1 | 59 | 11 | 30 | 0 |
| 2 | 54 | 21 | 25 | 0 |
| 3 | 47 | 36 | 17 | 0 |
| Всего | 53 | 24 | 23 | 0 |

Можно видеть в расписании следующее сочетание предметов (рис. 1)

| | |
|-------|---|
| 08:00 | Физическая культура |
| 09:30 | Начертательная геометрия и инженерная графика |
| 11:00 | Физическая культура |
| 13:00 | Теоретическая механика |

Рис.1 Фрагмент расписания

Для большинства моделей теории расписаний нахождение оптимального расписания является трудноразрешимой задачей, а решение приближенных к реальным условиям задач обладает ещё большей сложностью, т.к. данные решения должны удовлетворять многочисленным, зачастую конфликтующим между собой ограничениям производственного, организационного и

психофизиологического характера. Выходом из данного положения является отказ от подхода, когда пригодным считается только самое лучшее решение [7].

Выводы.

1) Дисциплина « Физическая культура», по крайней мере в половине случаев, не находится в зоне оптимального расписания.

2) Расписание занятий по физической культуре для учебные группы не одинаково.

Рекомендации. Понимая трудности составления расписания, рекомендуем преподавателям по физической культуре при подготовке учебного плана занятий с конкретной группой учитывать особенности расположения ее в общем расписании занятий.

2. Содержание занятий по физическому воспитанию. Структура организации учебного процесса в вузе оказывает воздействие на организм студента, изменяя его функциональное *состояние* и влияя на работоспособность. Это обстоятельство должно учитываться и при проведении учебных занятий по физическому воспитанию, которые также оказывают влияние на изменение работоспособности студентов.

По признаку основной направленности различают занятия: общей физической подготовки, оздоровительное, спортивное. В печати ведется активная дискуссия, в каком направлении осуществлять физическую подготовку студентов нефизкультурных вузов – оздоровительном или спортивном. Зачастую стороны придерживаются крайних взглядов. Доктор педагогических наук, профессор В.В. Ким с соавторами прямо заявляют: «Необходимо честно и открыто заявить, что спорт вреден для здоровья и служит источником болезней и травм занимающихся»[3]. Они ратуют за отделение спорта от оздоровительной физической культуры. Предлагают принять государственную программу по физическому воспитанию для всех образовательных учреждений нацеленную только на «укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения»[3]. Появились работы о внедрении оздоровительных систем в учебные планы по физической культуре в вузах как

основной формы занятий. Высказывается мнение, что методические подходы, заимствованные у спорта, не позволяют в полной мере учитывать цели и задачи физкультурного образования студентов нефизкультурных вузов.

С другой стороны, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева и др. говорят о "спортизации физкультурного образования", которая предусматривает расширение направлений физкультурно-спортивной деятельности студентов[1]. Предлагается использование элементов технологий спортивной подготовки в интересах повышения эффективности физического воспитания.

Вполне справедливо, академик РАО, доктор педагогических наук В.В.Кузин, основой гуманизации и культурной эффективности физического воспитания считает его либерализацию - свободу выбора занимающимися форм занятия, режима их интенсивности, планирования результативности, возможность изменения вида физкультурной или спортивной активности на основе информированности о своих способностях[6]. Предоставление возможности студентам самим выбирать направленность своей физической подготовки, вероятно, рациональное решение обсуждаемого вопроса.

Если студент находится в ситуации свободного выбора физической нагрузки и ее форм, может решаться одна из главных задач системы физического воспитания в Российской Федерации – привитие интереса населения к постоянным и систематическим занятиям физической культурой, что в той или иной мере приведет к оздоровлению студентов, а может быть, и всей нации [4].

Оптимизации нагрузки зависит от ее дозирования в физических упражнениях, от плотности занятия. СанПиН 2.4.2.2821-10 устанавливает моторную плотность занятий физической культурой не менее 70%. В зависимости от расписания занятий рекомендуются различные физические нагрузки и моторная плотность. Так при планировании и организации учебных занятий по физическому воспитанию в режиме учебного дня в период вработывания (1,2я учебная пара) предпочтительно использовать физические нагрузки с ЧСС 110— 130 удар/мин и моторной плотностью до 65—80% или с

ЧСС 130—160 удар/мин при моторной плотности 50—65%. Занятия с ЧСС свыше 160 удар/мин и общей моторной плотностью 65—75% у недостаточно тренированных студентов приводит к существенному снижению умственной работоспособности. Продолжать продуктивную умственную работу они могут лишь после 4—5 часов отдыха. Таким образом, применение такого режима занятий перед напряженной учебной деятельностью нежелательно.

Естественно, что для лиц с ослабленным здоровьем, а также для студентов с высоким уровнем тренированности в рассмотренные режимы занятий должны быть внесены коррективы. В целом, чем выше уровень физической подготовленности, тем выше уровень устойчивости умственной работоспособности к двигательным нагрузкам.

Выводы. Превышение оптимума в использовании средств физического воспитания повышает эффект в двигательной деятельности, но ведет к ограничению в интеллектуальной. Поэтому ориентация на оптимум отвечает требованиям здоровьесбережения и профессионального развития личности студента в вузе.

Рекомендации. Рекомендуем преподавателям физической культуры в вузе предоставить свободу выбора студентами форм занятия и режима их интенсивности в зависимости от уровня их физического развития, физической подготовленности и интереса к тем или иным видам спорта.

3. Оптимизация выбора контрольных упражнений для проверки общей физической подготовленности студентов. Приказом Минобразования «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях» № 1025 всем высшим учебным заведениям предписано проводить ежегодное тестирование физической подготовленности студентов по тестам и контрольным нормативам, определенным действующими примерными государственными программами. Для мужчин это бег на 100 и 3000 метров и подтягивание на перекладине (количество раз). Для женщин — бег на 100 и 2000 метров и поднятие туловища из положения «лежа на спине» в

положение «сидя, руки за головой, ноги закреплены» (количество раз). Общее количество тестов рекомендуется не более 5[5, с. 23-25].

В Китае в конце каждого семестра студенты выполняют тесты по физической подготовке. В зимнюю сессию: прыжок в длину, челночный бег. В летнюю сессию: бег 2000 м (дев.), бег 3000 м (юн.), поднимания туловища из положения лежа (дев.), подтягивания (юн.), бег 100 м. Физическая подготовленность выявляется в результате проведения экзамена в каждом семестре. При этом в экзамен включается не более 3 тестов, определяемых кафедрами[6].

Все зачетные требования и нормативы должны быть доведены до сведения студентов в начале каждого семестра. В начале учебного года тесты проводятся как контрольные, в конце — как фиксирующие изменения за прошедший учебный год.

Спортивно-технические требования и нормативы в разных вузах и даже на отдельных факультетах могут существенно отличаться, что объясняется различием в материально-техническом обеспечении и особенностями контингента занимающихся.

Рекомендации. Кафедре, при определении контрольных нормативов по физической подготовке, не превышать рекомендуемого количества тестов в семестре. Рекомендуем 3 теста по физической подготовке и 3 теста по технической (в зависимости от выбранных видов спорта).

Литература

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теор. и практ. физ. культ. - 1999.- № 4. - С.21 - 26
2. Ивахненко Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах. Вестник института социологии - 2012.- № 6. - С.100 - 110
3. Ким В.В. О разделении спорта и оздоровительной физической культуры //Теор. и практ. физ. культ. - 2001.- № 3. - С.17 - 21

4. Организация занятия по физической культуре в вузе : учеб.-ме-тод. пособие / Е. Д. Чупрова ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2011. – 76 с.
5. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
6. Токарь А.С. Физическое воспитание студентов в России и Китае. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nauchforum.ru/node/161> (дата обращения 03.02.2014)
7. Как составить расписание в вузе. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kakprosto.ru/kak-84962-kak-sostavit-raspisanie-v-vuze> (дата обращения 13.09.2014)

Bolgov.V.N. candidate of pedagogical Sciences, assistant professor, Naberezhnye Chelny Institute of Kazan (Volga region) Federal University
Perepelkin.V.V. the senior teacher, Naberezhnye Chelny Institute of Kazan (Volga region) Federal University

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF EDUCATIONAL EMPLOYMENT ON PHYSICAL TRAINING IN HIGH SCHOOL IN VIEW OF HEALTH SAVING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES

Abstract: In clause educational technologists are considered health saving. Problems of the educational schedule in the higher school and ways of optimization of employment on physical training are mentioned. Recommendations of authors, can be considered during realization of development of practical section of discipline "Physical training" in high schools of a humanitarian and technical structure.

Key words: health saving educational technologies; physical training; the schedule of employment; control specifications