

УДК 796.011.3

Шубина О.А.

Алтайский государственный гуманитарный педагогический университет им. В.М., Шукшина, Бийск, Россия

ПРЕПОДАВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Аннотация: в статье приводится анализ актуальных проблем преподавания дисциплины «Оздоровительная физическая культура». Раскрыта специфика каждой из проблем, предложены пути их решения через индивидуализацию процесса обучения и организацию педагогического контроля за самостоятельной работой студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительная физическая культура, физическая культура студентов вуза, принцип индивидуализации, педагогический контроль.

Shubina O.A.

Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Shukshin Altai State University for Humanities and Pedagogy», Biysk, Russia

TEACHING HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE AT A UNIVERSITY: PROBLEMS AND WAYS TO SOLVE THEM

Abstract: the article provides an analysis of the current problems of teaching the discipline «Health-improving physical culture». The specifics of each problem are revealed. The ways of solving problems through the individualization of the learning process and the organization of pedagogical control over the independent work of students are proposed.

Keywords: physical education, health-improving physical culture, physical culture of university students, the principle of individualization, pedagogical control.

Организация физической культуры в высшем учебном заведении является обязательной, осуществляется на всех уровнях подготовки студентов и представляет собой систему оздоровительных, спортивных и досуговых занятий, каждое из которых имеет как общие, так и специфические функции, цели и задачи.

Одним из элементов данной системы является учебная дисциплина «Оздоровительная физическая культура», которая относится к курсам по выбору модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту» части, формируемой участниками образовательных отношений.

Целью данной дисциплины является формирование систематизированных знаний о физической культуре как мощном факторе сохранения и укрепления здоровья, повышения резервов человеческого организма. Ее освоение

предусматривает решение таких задач как собственно изучение оздоровительной физической культуры ее истоков, общих закономерностей функционирования; развитие оздоровительного мышления, навыков оздоровительной методической работы при занятиях физкультурой различного вида и форм; изучение методов и технологий оздоровления индивида, посредством оздоровительной физической культуры и выработки умения рационально организовывать двигательную активность.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование важной в современном мире универсальной компетенций – способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Данная компетенция является системообразующей для формирования и реализации на протяжении всей последующей жизни образа жизни направленного на укрепление и сохранение здоровья. Кроме данной дисциплины эта компетенция формируется в курсе «Физическая культура и спорт». Однако данный курс носит в большей степени теоретический характер, так как занятия проходят в аудитории, а не в спортивном зале как по оздоровительным основам физической культуры.

Это определяет практическую значимость обозначенной дисциплины и актуализирует необходимость совершенствовать ее преподавание, прежде всего через выявления особенностей и исправления недостатков в реализации данного вида педагогической деятельности.

Цель статьи – выявить и проанализировать некоторые проблемы преподавания дисциплины «Оздоровительные основы физической культуры» (ОФК) в вузе и наметить пути их решения.

Основные методы исследования: эмпирический и теоретический, анализ учебно-методических документов, научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, рефлексия.

Исследование проводилось на базе Алтайского государственного гуманитарного педагогического университета им. В.М. Шукшина.

Основной проблемой, на наш взгляд, в реализации данной дисциплины является сокращение количество контактной работы (практических занятий) по ОФК. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. В рабочей программе нашего вуза по «Оздоровительным основам физической культуры» с первого по шестой семестр отведено по 20 часов контактной работы студента с преподавателем, т.е. 120 часов за три года; 208 часов отведено на самостоятельную работу. Это так называемая практико-ориентированная самоподготовка студента.

Исходя из анализа распределения часов на контактную и самостоятельную работу, видим, что наименьшая часть времени – это совместная работа преподавателя и студента на практических занятиях. Количество занятий по дисциплине в спортивном зале составляет примерно десять практических занятий в семестр (т.е. одно занятие раз в две недели).

Выше названная периодичность занятий не приводит к формированию стойкого физиологического эффекта от физической нагрузки. Организм студента приобретает лишь так называемый «срочный физиологический

эффект», т.е. наблюдается срочные физиологические адаптационные изменения, длящиеся в течение одного-двух часов [2]. Следовой физиологический эффект теряется в его редуционной фазе, так как время между занятиями слишком продолжительное [1]. Долговременный физиологический (кумулятивно-хронический) эффект вовсе не наступает. В связи с этим нельзя вести речь о наличии оздоровительного воздействия столь редких занятий по ОФК.

Основной возможностью решения данной проблемы при формировании необходимой универсальной компетенции с одной стороны является качественное продумывание содержания разделов (модулей) дисциплины, с другой – качественная организация и педагогический контроль самостоятельной физкультурной работы студентов.

В программе дисциплины по ОФК в АГГПУ им. В.М. Шукшина в содержании разделов предусмотрено, что на каждом из занятий происходит последовательное разучивание разнообразных комплексов оздоровительных упражнений направленных на формирование правильной осанки; профилактику вегетососудистой дистонии; заболеваний органов чувств; заболеваний ЦНС; сердечно-сосудистых заболеваний; заболеваний дыхательной системы; заболеваний опорно-двигательного аппарата. В процессе практического занятия преподаватель должен раскрывать механизм воздействия конкретных физических упражнений на организм человека, что способствует формированию грамотности у студентов в сфере применения различных средств физической культуры.

На последующих занятиях и в самостоятельной работе предполагается закрепление и отработка умений правильного выполнения разученных упражнений, а также выработка мотивации к систематическим, самостоятельным занятиям ОФК.

Видом педагогического контроля качества самостоятельной физкультурной деятельности студента является проверка дневника самонаблюдения и оценка уровня физической подготовленности через выполнения определенных видов упражнений (так называемых нормативов общей физической подготовки), но в облегченном формате и только тех, которые не противопоказаны по заболеванию.

Еще одной важной проблемой является то, что на занятиях по оздоровительной физической культуре одновременно присутствуют студенты с разнообразными нозологическими формами. Распределение (выбор) в оздоровительную или прикладную физическую культуру проводится в начале учебного года с учетом пола, оценки состояния здоровья на основании медицинского заключения врача или врачебной комиссии [3], физического развития, физической и спортивной подготовленности, а также интересов студента. На занятия по ОФК приходят, как с незначительными проблемами со здоровьем такими, например, как миопия первой степени, так и с большими проблемами – нарушение работы сердечно-сосудистой системы. Процессы адаптации обучающихся, их уровень физической работоспособности в значительной мере различен. Поэтому особое значение при проведении

учебных занятий приобретает проблема дозирования физической нагрузки с учетом состояния здоровья и физического развития студентов.

Для решения этой проблемы преподавателю необходимо иметь достаточно полное представление о физическом развитии, уровне физической подготовленности, показателях сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма студентов, об их основных индивидуально-типологических характеристиках. Именно владение данной информацией позволяет качественно реализовывать принцип индивидуализации педагогического процесса в области оздоровительной физической культуры, а значит повышать эффективность учебно-воспитательной работы.

Выполнение принципа индивидуализации возможно не столько благодаря изучению медицинских документов студента, сколько благодаря совместной деятельности преподавателя и студента: когда педагог создает условия для формирования умений у студента оценивать состояние своего здоровья по объективным и субъективным критериям, а обучающийся, в свою очередь, может самостоятельно определять и управлять уровнем и видом своей физической нагрузки как в рамках занятий по ОФК, так и в рамках самостоятельных занятий физическими упражнениями. Последнее осуществляется через практико-ориентированные домашние задания, одним из которых является разработка и заполнение дневника самонаблюдения и самоконтроля.

Анализ результатов самоконтроля позволяет студентам оптимизировать интенсивность и характер физических нагрузок в соответствии с состоянием их здоровья и индивидуальными предпочтениями в выборе средств и методов физического воспитания. Такой переход от практических занятий в вузе к самостоятельной организации учебно-тренировочного процесса является необходимым для формирования компетенции.

Таким образом, можно сделать вывод о наличии актуальных проблемы в преподавании дисциплины «Оздоровительная физическая культура»: прежде всего это недостаточное количество часов практических занятий для формирования эффекта оздоровления и присутствие на занятии студентов с разнообразными нозологическими формами, что приводит к сложности использования фронтального метода обучения на практических занятиях. Пути решения этих проблем возможно через реализацию принципа индивидуализации и организацию педагогического контроля за самостоятельной работой обучающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гармаев, Ц. К. Теоретические основы физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов вуза: учебное пособие // Ц. К. Гармаев, Д. Н. Платонов. – Чебоксары: ИД «Среда», 2020. – 136 с. Стр 30 (1)

2. Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие // Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 152 с. Стр 15 (2)
3. Письмо Минздрава России от 21.02.2019 N 17-9/229 «Об оказании первичной медико-санитарной помощи обучающимся в учреждениях высшего профессионального образования» // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <https://legalacts.ru/doc/pismo-minzdrava-rossii-ot-21022019-n-17-9229-ob-okazanii/> (дата обращения: 19.04.2024)