

УДК 378.147.888:796

DOI 10.37386/2413-4481-2020-3-34-38

О.В. Баянкин

*Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия*

## АНАЛИЗ ПРАКТИКИ ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СО СТУДЕНТАМИ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Автор делает акцент на теоретическом анализе и практическом опыте организации и проведения внеучебных занятий по физической подготовке со студентами института физической культуры и спорта. В статье раскрывается проблема формирования здорового образа жизни студентов, рассматриваются вопросы эффективности системы физической культуры и спорта через сочетание внеучебной (физкультурно-массовой, спортивной и оздоровительной) работы в системе высшего профессионального образования.

*Ключевые слова:* внеучебная деятельность, внеучебные занятия, физическая культура, профессиональная подготовка, физическая подготовка, здоровый образ жизни.

O.V. Bayankin

*Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia*

## ANALYSIS OF THE PRACTICE OF EXTRACURRICULAR PHYSICAL TRAINING SESSIONS WITH STUDENTS OF THE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

In this article, we focus on the theoretical analysis and practical experience of organizing and conducting extracurricular physical training sessions with students of the Institute of physical culture and sports. The problem of developing a healthy lifestyle of students is revealed. We consider the effectiveness of the physical culture and sports system through a combination of extracurricular (mass physical culture, sports and health) activities in the system of higher professional education.

*Key words:* extracurricular activities, physical education, professional training, physical training, healthy lifestyle.

В соответствии с государственным образовательным стандартом обучение студентов в институте физической культуры и спорта, поступивших в вуз на базе общего среднего образования, осуществляется по многоуровневой схеме. Многоуровневое педагогическое образование реализуется на базе общеобразовательной программы, обеспечивающей полное высшее образование. Студенты овладевают основами знаний и умений использования математических методов, информатики, физики, химии и биологии в профессиональной деятельности, в области физической культуры и спорта, проходят ознакомительную практику в школе.

Задачами следующего этапа обучения являются:

- получение и углубление знаний по методике и практике физкультурно-спортивной деятельности с обязательным привлечением дисциплин общепрофессионального и медико-биологического циклов;
- формирование педагогического мастерства, осуществляемого в форме практических и мето-

дических знаний в учебно-практических центрах (школах, ДЮСШ, клубах).

Кроме того, общеобразовательная программа включает в себя часть предметов блоков дополнительных специальностей. *Общекультурный блок* состоит из дисциплин, направленных на формирование культурно-сообразного мировоззрения, этической, эстетической, правовой и экологической культуры, создает у студента научную картину мира, осуществляет развитие коммуникативных способностей, знакомит с путями осуществления культурно-интеллектуального труда. *Общекультурный блок* рассчитан на широкое применение форм и методов осуществления общекультурного развития студентов с учетом региональных особенностей.

*Психолого-педагогический блок* дисциплин обеспечивает знание закономерностей процесса обучения, воспитания и проблем педагогической науки, мировой и отечественной практики в системе образования и семьи, знакомит с общими

положениями возрастной и педагогической психологии. Важнейшими направлениями работы по совершенствованию психологической подготовки студентов – будущих учителей физической культуры является повышение практической деятельности приобретенных знаний, обучение студентов психологическим и педагогическим методам и методикам, применяемым при решении конкретных практических задач, возникающих в типичных ситуациях педагогической деятельности, формирование готовности к психологическому анализу поступков и поведения учащихся.

*Медико-биологический блок* включает анатомию, физиологию, спортивную медицину, лечебную физкультуру и массаж.

*Предметный блок* основной специальности рассматривает и объединяет дисциплины теоретического и практического профиля со спецификой их преподавания [1].

Таким образом, в институте физической культуры и спорта дается возможность получить полное высшее педагогическое образование с учетом современных требований, предъявляемых к специалистам в области физической культуры, и подготовиться к педагогической деятельности в вузах, колледжах, училищах, общеобразовательных школах, детско-юношеских спортивных школах, спортивных клубах, организациях, осуществляющих физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с населением.

В последние годы в связи с резким ухудшением социально-экономических, экологических и санитарно-гигиенических условий жизни наблюдается рост заболеваемости, спад воспроизводства населения. В сложившихся условиях медицина оказалась бессильна против бурного роста заболеваний. Занятия физкультурой и спортом потеряли массовую направленность. Пришла в упадок санитарно-гигиеническая и просветительская работа, направленная на оздоровление населения [2].

Вполне понятно, что существующие на текущий момент экономические условия в России не позволяют в полной мере выполнять все условия, необходимые для практической реализации термина «здоровье» в том смысле, как его трактует ВОЗ: «...не только отсутствие болезней и повреждений, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие». По сути, это идеал, к которому необходимо стремиться. В мировой научной литературе широко обсуждается концепция здоровья (здоровье – это состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды, постоянно меняющимися), которая уточняет ныне существующую,

усиливает ее социальную компоненту, ориентирует на распределение ответственности за охрану здоровья между обществом, индивидом, медицинскими работниками [3].

Анализ причинно-следственных связей рассмотренной кризисной ситуации требует разрешения. Наиболее целесообразный с хозяйственной точки зрения подход подсказывают властные структуры, ведущие экономисты и социологи. По их мнению, культура и образование – лучшие формы профилактики здорового образа жизни населения. Эту мысль подтверждает и опыт развитых зарубежных стран: здоровому образу жизни надо учиться и учить [4].

Реформирование высшего образования предусматривает переход к интенсивно-фундаментальному обучению, к созданию и развитию реально функционирующей системы непрерывного образования по здоровому образу жизни. При этом возможны два варианта подготовки: либо создается среда, в которой обучаемый сам строит свою активность, либо совместная деятельность и общение в ситуации диалога. В основании взаимодействия педагога и обучаемого должны быть заложены следующие принципы: доброжелательность, взаимопомощь, взаимное признание ценностей друг друга.

Традиционная система подготовки будущих специалистов ориентирует на передачу накопленного студентами опыта в приобретении хорошей физической кондиции своим будущим ученикам. Однако в настоящее время представления о физической культуре уже не ограничиваются физическим здоровьем и развитием двигательных качеств. Наряду с ними важными составляющими данного вида культуры личности становятся мировоззрение, система ценностей, мотивационная сфера, широта и глубина знаний в области сохранения и укрепления здоровья, здорового образа жизни. Таким образом, поиск решения частных задач рассматриваемой проблемы логически перемещается в сферу подготовки специалистов физической культуры.

Сегодня современной школе требуются специалисты:

- овладевшие суммой знаний по сохранению и укреплению здоровья человека, умеющего применять эти знания на практике;
- умеющие стимулировать активность детей, интерес к занятиям;
- поощряющие к самосовершенствованию, углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни;
- опирающиеся при передаче знаний на методы активной учебно-познавательной деятельности

(проблемное и программное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания на самоконтроль, взаимонаблюдения действий партнера);

- контролирующее усвоение знаний на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике;
- ориентирующиеся при оценке успеваемости в большей мере на качественные критерии, темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, желания улучшить собственный результат.

По нашему мнению, необходимо перейти от традиционного (информационного) подхода к проблемно-методическому, направленному на формирование у будущего учителя физической культуры конкретной методологии решения типичных педагогических проблем, возникающих в его деятельности. При таком подходе студент должен быть поставлен в позицию исследователя, вырабатывающего совместно с другими студентами различного рода решения, умеющего анализировать, использовать теоретические знания как основу для выработки и принятия решений.

Таким образом, знания по сохранению и укреплению здоровья, формированию ЗОЖ, которые студент осваивает в вузе, только тогда будут реально регулировать его практические действия, когда они преобразуются во внутреннее достояние студента, в его личное знание, в его убеждение, эмоционально им пережитое и практически апробированное. Необходимо совершенствовать подход к подготовке будущих специалистов в сфере физической культуры по пути индивидуализации методов и средств физической культуры, исходя из состояния здоровья и интереса личности, смещая акцент с ретрансляции на консультативную основу, осуществляя действенную помощь студентам в организации и проведении собственных исследовательских программ, апробирование разнообразных методик.

На наш взгляд, при создании эффективной системы физической культуры и спорта необходимо делать акцент на гармоничное сочетание внеучебной (физкультурно-массовой, спортивной и оздоровительной) работы. Зачастую внеучебная работа подменяется на проведение различных соревнований и массовых мероприятий. В результате возникают противоречия между необходимостью развития спортивно-оздоровительной работы во внеучебной деятельности и сложившейся в высшей школе формой спортивно-оздоровительной работы, направленной лишь на участие в соревнованиях; необходимостью развития

потребностей у студентов в здоровом образе жизни и отсутствием программ по оздоровительной работе во внеучебной деятельности.

В.Г. Бауэр в своей работе «Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации» кратко охарактеризовал проблемы, решение которых имеет существенное значение для дальнейшего совершенствования теории и методики юношеского спорта, системы подготовки спортивных резервов. Он подчеркивает важность творческих подходов, применимых для отдельных видов спорта, рекомендует радикально повысить качество научно-теоретических разработок актуальных проблем детско-юношеского спорта, тесно связать их с запросами спортивной практики [5].

Физкультурно-массовая и спортивная работа направлена на студентов, имеющих неплохое физическое развитие, и на дальнейшее совершенствование по избранному виду спорта. Как же быть со студентами, занимающимися спортом не для спортивного результата, физически слабо подготовленными или имеющими специальную медицинскую группу?

Процесс обучения в вузе будет совершенствоваться и развиваться только в том случае, если будет поставлен вопрос о повышении роли физической культуры в укреплении здоровья молодежи. Применение и использование средств физической культуры в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи – главная задача нашего исследования.

Автором настоящей статьи предпринята попытка раскрыть содержание вопроса привлечения студенческой молодежи к занятиям спортивно-оздоровительной направленности с использованием средств и методов физической культуры. В своей исследовательской работе мы использовали лекционные занятия, имеющие образовательные, воспитательные и развивающие цели; содержащие вопросы для обсуждения, основные понятия лекций, литературу, вопросы и задания для самоконтроля и коллективного обсуждения, а также применяли контрольно-измерительные материалы по каждой теме лекций, выступающие средством оценивания теоретических знаний и умений студентов.

Эффективность представленной системы занятий подтверждена данными, полученными автором в ходе теоретического исследования и опытно-экспериментальной работы.

Специальными исследованиями установлено, что важным условием успешной учебной деятель-

ности является распорядок жизни студентов, организованность, систематичность, дисциплинированность. Эти теоретические и практические вопросы о роли физической культуры и спорта в организации учебного труда студентов рассмотрены в работах исследователей. [6]. Однако анализ педагогического опыта проведения занятий по физической подготовке, направленных на психологическую подготовленность будущих специалистов в высших учебных заведениях, показывает, что вопрос этот недостаточно изучен и не получил широкого распространения в учебном процессе.

К этим формам занятий относятся академические учебные занятия по физическому воспитанию (лекционные и практические); непрерывная педагогическая практика и практика по профилирующим дисциплинам, на которых средства физического воспитания используются в целях профессиональной подготовки и всестороннего физического развития, участие студентов в учебно-исследовательской работе, выполнение курсовых и дипломных работ, тематика и содержание которых охватывают вопросы физического воспитания студентов [7].

В связи с поставленной задачей нам представлялось важным выявить структуру внеучебного занятия. Как известно, о качестве проведенного занятия судят, прежде всего, по показателям выполнения решаемых в нем задач.

Для более углубленного и разностороннего анализа сильных и слабых моментов внеучебного занятия было проведено хронометрирование. Всего было прохронометрировано, согласно разделам внеучебной программы, 62 занятия по самозащите. Следует отметить, что в проанализированных хронокартах, наряду с затратами времени на двигательные действия (ДД), затраты времени на умственные действия (УД), а также отдых (0), общая плотность колебались от 38 % до 61 %. Значительные колебания величины моторной плотности определялись типом занятия (изучение нового материала, повторение предыдущего, контрольного) и другими разделами внеучебной программы.

Для того чтобы определить временные затраты при проведении занятия путем тщательного педагогического анализа, нами включалось последовательное прослеживание соотношений между двигательными действиями на занятии, поведением студентов и результативными показателями. В качестве последних учитывались не только внешние результативные показатели действий, выраженные в самом факте выполнения двигательных

задач, наблюдаемых как соответствие или несоответствие технике данного движения, но также измерялись параметры некоторых функциональных сдвигов в организме, свидетельствующие о текущем эффекте упражнений, в частности по показателям ЧСС.

С целью проследить значение показателей нагрузки в динамике на всех этапах обучения нами были проанализированы хронокарты, проведено их сравнение по теме № 7 из раздела по самозащите и рассчитано в усл. ед. Как следует из данных, первая группа студентов первого года обучения находится в средней зоне нагрузки, хотя и близки к малой, тогда как показатели второй группы студентов второго года обучения находились в зоне малой интенсивности.

Следует отметить, что показатели нагрузки от первого года обучения варьируются от 220 у. е. до 235 у. е. и ко второму году обучения они спадают до 185 у. е.

Проводя более детальный анализ планов – конспектов занятий и сопоставляя их с протоколами хронометрирования, нетрудно заметить, что процент, уделяемый развитию силовых возможностей в процессе нагрузки на занятиях, является незначительным, а акцент на развитие ставится, как правило, в подготовительных упражнениях, которые проводятся в начале занятия.

Однако известно, что только подготовительные упражнения не способствуют совершенствованию силовых возможностей, они лишь в лучшем случае поддерживают их на прежнем уровне. Вводя их в подготовительной части занятий, можно констатировать, что они в основном являются разминочными упражнениями, способствуя разогреванию организма и подводя его к основной части занятия. Нагрузка, которая дается студентам во время этих упражнений, является не дозированной, а лишь подводящей к основной части занятия и главным его задачам.

Основными задачами на занятиях по самозащите, как правило, являются темы из раздела программы по курсу внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» [8]. Однако, как показал анализ занятий, при достижении должного уровня развития необходимых физических качеств комплексности в разделах программы нет. Предлагаемые же упражнения для развития физических качеств, в частности силовых возможностей, как правило, не направлены на повышение уровня развития ведущих мышечных групп, являющихся важными в экстремальных ситуациях в данной профессии. Отмечено, что упражнения подбираются спонтанно, без учета

требований практики. Не находят своего применения в процессе совершенствования разученных двигательных действий (технических) методы сопряженного упражнения, которые характеризуются целостным выполнением действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств, в частности силовых возможностей, без нарушения структуры движения.

Таким образом, результаты проведенного интервьюирования и анкетного опроса показали, что наряду со значимостью остальных физических качеств на практике предпочтение отдается силовым возможностям, в первую очередь скоростно-силовым. При этом респонденты отмечают, что при выполнении технических действий (из самбо, рукопашного боя) ведущими являются следующие мышечные группы: мышцы разгибатели-сгибатели позвоночного столба, разгибатели-сгибатели рук, разгибатели ног. Следовательно, высокий уровень развития силовых возможностей ведущих мышечных групп предопределяет

их положительный перенос при выполнении технических действий.

Тренировочные занятия, участие в подвижных и спортивных играх, соревнованиях, предъявляющих достаточно высокие объективные требования к организму воспитанника, могут снизить, а то и совсем нейтрализовать ранее возникшие негативные эмоциональные переживания.

Таким образом, установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдаются развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдаются более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей.

### Библиографический список

1. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании. М.: АСТ, 1988. 217 с.
2. Ольховская Е. Б., Сапегина Т. А. Профессионально-образовательный потенциал физической культуры в высших учебных заведениях: монография. Екатеринбург, 2018. 103 с.
3. Грабиненко Е. В., Попова Н. В. Исследование уровня здоровья студентов Алтайского государственного педагогического университета в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2019. № 3 (40). С. 18–22.
4. Лин Джет. Боевая гимнастика для здоровья и самозащиты. М.: Феникс, 2008. 256 с.
5. Бауэр В. Г., Никитушкин В. Г., Филин В. П. Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 2. С. 28–34.
6. Алеева Ю. В., Попова Н. В. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 2 (51). С. 7–10.
7. Попова Н. В. Практические аспекты совершенствования физкультурно-спортивной деятельности // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 4. С. 226–231.
8. Лайшев Р. А. Развитие координации движений у детей, занимающихся борьбой самбо: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 1997. 23 с.