

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОБЛЕМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОРЕХОВО-ЗУЕВСКОМ ФИЛИАЛЕ РОСНОУ

В статье рассматриваются проблемы обучения студентов Орехово-Зуевского филиала РосНОУ по дисциплине «Физическая культура» и причины их возникновения. На примере динамики результатов, показанных студентами с первого по четвертый курсы, а также с указанием применения форм, методов и средств обучения, отражены пути преодоления проблем, которые появляются во время занятий по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, методы обучения.

V.A. Kolesnikov

HOW TO OVERCOME PROBLEMS OF EDUCATION IN “PHYSICAL TRAINING” AT THE OREKHOVO-ZUEVO ROSNOU BRANCH

The paper considers the problem of teaching Orekhovo-Zuyevo RosNOU branch students in “Physical Training” discipline and their causes. On the example of the dynamics of the results shown by students from 1 to 4 years of education, as well as an indication of the application forms, methods and means of education, reflected the ways to overcome problems that occur delivering “Physical Training” discipline.

Keywords: physical education, physical development, training methods.

Ни для кого не секрет, что гранит науки, знаний, поставленных целей и задач в них осилить поможет не только киножурнал «Хочу все знать», научные издания «Наука и жизнь», «Квант» и другие, но и целеустремленность, терпение, упорство, желание добиться желаемого результата. Вот я и пытаюсь найти пути преодоления проблем в обучении на занятиях по физической культуре со студентами Орехово-Зуевского филиала РосНОУ, опираясь на основы педагогики, психологии, физиологии, анатомии, медицины, на теорию и методику физического воспитания и другие научные труды, а также на свой 40-летний педагогический опыт. Я до сих пор не прекращаю поддерживать контакт с преподавателями, учителями, педагогами различных этапов, ступеней образовательного процесса учебных заведений города, области. И при встречах многие мои коллеги отмечают, что с каждым годом работать становится труднее, что ученики, сту-

денты занимаются не с полной отдачей, что ждут и хотят получить готовый результат, инертны (от лат. – *iners, inertis* – бездеятельный, вялый, неактивный) и редко кто пытается добиться самостоятельно положительного результата, прилагая усилия). С этими проблемами, которые нужно решать, преодолевать, приходится сталкиваться и мне на занятиях по дисциплине «Физическая культура». Сумел ли я найти пути преодоления проблем? И да, и нет. В статье мы попытаемся рассказать, что и как получилось, почему не получилось, найти пути преодоления проблем в обучении по физкультуре.

Дисциплина «Физическая культура» в Орехово-Зуевском филиале РосНОУ находится «на особом положении». На первом собрании первокурсников администрация университета говорит студентам о том, что предметы, которые предстоит им изучать на протяжении 5 лет, – все основные, но главная дисциплина – «Физическая культура». И действительно, учебная часть начинает составлять расписание с физической культуры. Место для проведения практических занятий – стадион «Торпедо», где есть беговые дорожки, спортплощадка, спортивные залы.

¹ Доцент кафедры общих гуманитарных и естественно-научных дисциплин Орехово-Зуевского филиала НОУ ВПО «Российский новый университет», отличник физической культуры и спорта России.

Спортивный инвентарь, необходимый для работы, есть в достаточном количестве. Вопросы о дисциплине, посещаемости занятий студентами никогда не возникают. Руководство стадиона «Торпедо», где проводятся практические занятия, доброжелательно относится к преподавателю и студентам.

Главная проблема – отсутствие своего спортивного зала, своей спортивной базы. Специфика стадиона, отсутствие ряда секторов (для прыжков, метания), стандартного оборудования в спортзале, комнаты для хранения спортивного инвентаря (гимнастических матов, набивных мячей, нестандартного оборудования, штанги, гантелей, и т.д.) привели к пересмотру, переработке ряда разделов, предусмотренных программой по физической культуре, то есть возникшую проблему частично удалось решить – проблема проведения учебных занятий была решена положительно. Но отсутствие своего спортивного зала не позволило решить возникшую из главной проблемы другую проблему – нет возможности проводить занятия во внеучебное время, планировать работу спортивных секций, соревнования среди групп, подготовку команд, студентов к участию в соревнованиях различного уровня, отсутствие дополнительных занятий со студентами слабого физического развития, а также со студентами, отнесенными по медицинскому заключению к специальной группе.

Следующая проблема – это очень низкий уровень интеллектуального, духовного, нравственного и физического развития студентов. Когда мы говорим об образовании, то подразумеваем не только ту сумму знаний, которую ученик, студент получает в кабинетах, аудиториях по каким-либо дисциплинам, а это, прежде всего, духовное, нравственное, интеллектуальное и ряд других направлений, связанных с образованием и воспитанием.

Каким образом всплыла эта проблема? Из бесед, общения со студентами в аудиториях и вне них. На протяжении семи лет моей работы в филиале ежегодно провожу 2–3 анкетирования, социологических исследования среди студентов 1–4 курсов.

Ответы студентов на вопросы анкеты вызывают, мягко говоря, удивление (в статье я показываю не все вопросы анкеты).

1. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта (самостоятельно или в спортивных секциях)? – 70–80% студентов отвечают – нет.

2. Ваши увлечения. – Ответ: дискотеки, играю на компьютере, мобильнике (мало в анкетах – читаю книги, занимаюсь музыкой, занимаюсь в хореографическом кружке, рисую и т.д.).

3. Чем занимаетесь в свободное время? – Ответ: ничем, просто гуляю, общаюсь с друзьями (мало кто пишет, помогаю родителям, занимаюсь с младшим братом или сестрой, готовлюсь к лекциям, семинарам). И совсем плохи дела, когда в анкетах встречаются вопросы, связанные с классическими музыкальными произведениями, литературой, живописью, архитектурой. С этими вопросами справляются лишь 30–40% студентов.

Зачем я провожу анкетирование, и что оно мне дает? Анализируя ответы, причем неоднократно перечитывая анкеты, быстрее и лучше узнаю первокурсников, их кругозор, мировоззрение. Ну а ответы студентов 2–4 курсов позволяют определить, увидеть, есть ли сдвиги в лучшую сторону, что в них изменилось, помогли ли занятия по физической культуре повысить уровень не только по физической подготовке, но и уровень элементарных познаний в области анатомии, физиологии, медицине, психологии, педагогике и т.д. Регулярно напоминаю студентам, что в словосочетании «физическая культура» главным опорным словом является «культура». Культура речи, культура общения, культура движения, выполнения упражнений, культура отношения к своим обязанностям.

Систематически в вводной части занятий, во время отдыха между выполнением упражнений, рассматриваем, обсуждаем разные темы, иногда спорим по темам, запланированным в теоретическом разделе программы. Студенты получают конкретные вопросы, задания, темы, по которым необходимо подготовиться к следующим занятиям и сделать сообщения в группе. Хочется отметить – подвижки есть! Особенно у студентов 3–4 курсов. О них будет написано чуть позже.

Возможно, что кому-то покажется странным, невозможным, если я скажу, что для многих первокурсников (не ошибусь – для всех) ПРОБЛЕМА провести подготовительную часть занятий (разминку). Я ни в коем случае не хочу ничего недоброго сказать в адрес преподавателей общеобразовательных школ. Не отрицаю такой факт, что в школах на подготовительную часть отводится очень мало времени, именно поэтому преподавателям самим приходится ее проводить. В течение сентября и октября я сам или студенты-старшекурсники проводим подготовительную часть занятий, не только показывая и называя правильно то или иное упражнение, но и акцентируя внимание на том, какие группы мышц участвуют в том или ином движении.

С ноября первокурсники, получив задание на дом, пробуют самостоятельно проводить подготовительную часть занятий, которая включает

четыре раздела: 1 – упражнения для плечевого пояса, 2 – упражнения для мышц туловища, 3 – упражнения для мышц ног, 4 – беговые упражнения. У нас есть дидактический материал с рисунками, поясняющими рекомендации. Ну и выбранные пути преодоления проблемы по проведению подготовительной части занятий помогают запомнить последовательность выполнения упражнений для суставов, групп мышц и успешно сдать зачеты по методико-практическому разделу.

Большое значение для решения многих проблем (пусть не всех) на занятиях по физической культуре имеет сила убеждения с опорой на великий и могучий русский язык. Особенно если это применяется в нужное время и в нужном месте. Например: на многих занятиях нет проблемы систематических опозданий и отсутствия без уважительных причин студентов. Единичные случаи бывают, не без этого. И эту проблему мне удалось решить следующим образом. Студентам я задаю вопросы: «Отдадите ли вы своего ребенка таким преподавателям, как вы, которые опаздывают, пропускают занятия?», или «Вы владелец фирмы, предприятия – долго ли вы будете терпеть человека, который опаздывает, без уважительных причин отсутствует на работе?» Терпение, убеждение и «великий и могучий» были и будут моими союзниками на протяжении всего пути преодоления проблем на занятиях по физической культуре. И еще, студенты знают, что ни одно опоздание, ни одно отсутствие на занятиях не останется без внимания. Проблему физического развития основных двигательных качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, координации, гибкости) студентов приходится решать на протяжении долгого пути, терпеливо, настойчиво, применяя различные формы и методы обучения. Удовлетворение от проделанной работы под руководством преподавателя, но и результатов – огромное. Поступив на 1 курс «гадким утенком» по физическому развитию, не сумев справиться с тестами, зачетными упражнениями для данного курса, к 4 курсу, пересилив лень, слабость (физическую, психологическую), и не только выполнив, но и перевыполнив нормативы, студенты уже ходят не сгорбившись, упираясь потухшим взором в пол, а выпрямившись, расправив плечи, с высоко поднятой головой, ясным целеустремленным взглядом и огоньком в глазах.

На первом курсе из 20–25 человек в группе нормативы вузовской программы, которые почти не отличаются от нормативов одиннадцатиклассников, могут выполнить единицы, максимум – 5 человек. У меня есть много примеров,

когда первокурсники, получив задания для самостоятельных занятий, добивались положительных результатов, когда они видели, что я не только как преподаватель, но и как человек заинтересован в том, чтобы будущий защитник Отечества, защитник своих родных и близких, был готов в трудную минуту проявить свои лучшие духовные, нравственные и физические качества и прийти на помощь к тем, кто в нем нуждается. Ну и очень радовались своим достижениям девочки, и не только результатам в прыжках, метаниях и т.д., но и что бросили курить, стали самостоятельно в свободное время заниматься физкультурой, посещать спортивные секции.

Я могу назвать не менее десяти студентов-юношей, которые пришли на первый курс с нулевым подтягиванием (кто не мог ни разу подтянуться); уже к концу второго курса и в начале третьего они подтягивались от 8 до 10 раз. В таблицах показана динамика выполнения студентами 1–4 курсов только нескольких контрольных тестов, которые предусмотрены программой.

Динамика выполнения контрольных нормативов физической подготовки студентов Орехово-Зуевского филиала РосНОУ

Таблица 1

Вид контрольного норматива	Бег на 100 м		
	1	2	3
Курс	1	2	3
Норматив	14,9	14,7	14,4
Песковой А.	15,1	14,5	14,1
Спирин А.	14,8	14,4	14,2
Утиевский Д.	15,3	14,6	14,3

Таблица 2

Вид контрольного норматива	Подтягивание		
	1	2	3
Курс	1	2	3
Норматив	8	9	10
Песковой А.	6	9	12
Спирин А.	5	8	10
Утиевский Д.	5	8	11

Таблица 3

Вид контрольного норматива	Прыжки в длину с места (один прыжок)		
	1	2	3
Курс	1	2	3
Норматив	210	220	225
Песковой А.	195	224	232
Спирин А.	200	228	236
Утиевский Д.	197	318	229

При преодолении проблем в обучении по дисциплине «Физическая культура» я опираюсь на следующие основные педагогические принципы, используя формы и методы физического обучения и воспитания:

а) метод «пара сменного состава», где сильный, более физически развитый, не просто помогает выполнить упражнение, а показывает сам, подсказывает более слабому в паре, какие упражнения необходимо выполнить на те или иные группы мышц. Но в «паре сменного состава» лидером бывает не только тот, кто физически сильный, но и слабый, так как он бывает в технических элементах игровых видов спорта более подготовлен, чем тот, кто сильнее. Вот и получается «пара сменного состава» – один учит другого тому, что умеет сам;

б) метод «умеешь сам научи другого» – это когда нужно объяснить и показать, что надо сделать, чтобы достичь результата;

в) командный метод – «один за всех и все за одного» – это когда соревнуются команды не только в спортивных играх, но и в других видах упражнений. Например, по количеству подтягиваний, отжиманий, кто дальше прыгнет – все результаты в прыжках, выполненные на максимальное расстояние (в сантиметрах), суммируются.

В командных соревнованиях (не в игровых видах) я провожу занятия таким образом:

1-й вариант – начинают слабые, а сильные заканчивают, когда нужно догнать соперника;

2-й вариант – наоборот, когда сильные начинают и уже слабым необходимо реализовывать все свои способности для того, чтобы или выиграть, или хотя бы не очень много проиграть;

3-й вариант – команды сами решают, в какой последовательности они выполняют упражнения, и могут чередовать сильных и слабых студентов.

Таким образом, я стараюсь решить одну из сложных проблем – отставание развития физической подготовленности студентов.

С 2007 года по всем дисциплинам введен рубежный контроль. Как я уже говорил, и физическая подготовленность студентов оставляет желать лучшего, и эту проблему невозможно быстро решить. И для того, чтобы поддержать студентов, которые физически ослаблены и не всег-

да могут выполнить контрольные упражнения, тесты, нормативы, включенные в программу по физической культуре, мною разработана балльно-рейтинговая система, где определяется физическое состояние и развитие. В этой балльно-рейтинговой системе, которая составлена в виде таблицы, есть даже такая оценка, как 0,5 балла. То есть, практически каждый студент, и студентка могут получить 0,5 балла, а это значит, что они уже имеют, пусть небольшую, оценку своего физического развития по балльно-рейтинговой системе, и получить не только шанс на сдачу рубежного контроля, но и на моральную поддержку, а следовательно, желание заниматься, стремиться повысить уровень своей физической подготовленности.

Таблица оценки физической подготовленности разработана, апробирована на основе моего многолетнего педагогического опыта, наблюдений, анализа работы в области физического воспитания и обучения.

Мы решаем проблемы обучения и другими способами: участвуем в научно-практических конференциях, пишем рефераты, статьи в сборниках «Ученые записки» – о здоровом образе жизни, питании, молодежных движениях, пропаганде спорта...

Я назвал не только несколько проблем в обучении по дисциплине «Физическая культура» (слабая физическая подготовленность студентов, нехватка времени или нежелание их самостоятельно заниматься физическими упражнениями, отсутствие спортивной базы, технических средств обучения и т.д.), но и попытался показать пути их преодоления на занятиях по физкультуре со студентами Орехово-Зуевского филиала Российского нового университета.

Литература

1. Глебова, Л.С. Педагогика. – М., 2003.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь. – М. : Гардарики, 2007.
3. Милорадова, Н.Г. Методология и педагогика. – М. : Гардарики, 2007.
4. Холодов, В.В., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М. : Изд. центр «Академия», 2010.