

Рабочая тетрадь как обязательный компонент при самостоятельных занятиях по физической культуре

О. М. Капленко^{1}, Н. Н. Дьяченко¹*

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск,
Российская Федерация

* e-mail: kaplenkoo@yandex.ru

Аннотация. Согласно ФГОС в планах кафедры физической культуры некоторое количество учебных часов отводиться на самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся во взаимосвязи с другими видами учебной деятельности, такими как базовые и элективные практические занятия, должна являться необходимым условием для получения зачета по предмету. Задание для выполнения данного вида учебного раздела и контроль за выполнением возлагается на преподавателя. Особенностью занятий по физической культуре является ее разнообразие. В течение одного занятия обучающиеся могут заниматься одновременно различными видами физической подготовки. В одном спортивном зале может проходить занятие по базовой программе и параллельно в другом зале элективные курсы. Одна учебная группа, делясь на элективные подгруппы, осваивает несколько различных видов спорта и давать единое задание для самостоятельной работы является сложно решаемой задачей. Кроме того, самостоятельные практические занятия не могут проходить без сопровождения преподавателя и поэтому возможность давать практические задания для самостоятельной работы полностью исключается. Еще одной особенностью уроков по физической культуре является разделение обучающихся на медицинские группы – основную, специальную медицинскую (СМГ) и группу обучающихся полностью освобожденных от практических занятий. Подобрать единый алгоритм заданий для самостоятельной работы при таком разнообразии видов занятий, различных медицинских и спортивных групп представляет определенную сложность. Здесь хотелось бы вспомнить и взять за основу для разработки самостоятельного задания содержание теоретического раздела по физической культуре, который совсем недавно являлся обязательным в виде лекционного материала в объеме 26 часов на весь курс обучения – с 1 по 3 курс, т.е. 6 семестров. Для того, чтобы задания и контроль за их выполнением был наиболее эффективным и полным предлагается разработать «Рабочие тетради для обучающихся по физической культуре».

Ключевые слова: самостоятельная работа, рабочая тетрадь по физической культуре, профессионально-прикладная физическая культура, дневник самоконтроля

Workbook as a mandatory component in independent physical education classes

O. M. Kaplenko¹, N. N. Dyachenko¹

¹Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation

* e-mail: kaplenkoo@yandex.ru

Abstract. According to the Federal State Educational Standard, the Department of Physical Culture plans to allocate a certain number of academic hours to independent work. In this regard, the independent work of students in connection with other types of educational activities, such as basic and elective practical classes, should be a prerequisite for obtaining a credit in the subject. The task for performing this type of educational section and monitoring the implementation

is assigned to the teacher. The peculiarity of physical education lessons is its diversity. During one fixed time, students can simultaneously engage in various types of physical training. In one gym there can be a class according to the basic program and elective courses in parallel in another gym. One study group, divided into elective subgroups, masters several different sports and giving a single task for independent work is a difficult task to solve. In addition, independent practical classes cannot take place without the accompaniment of a teacher and therefore the opportunity to give practical tasks for independent work is completely excluded. Another feature of physical education lessons is the division of students into medical groups – basic, special medical (SMG) and a group of students completely exempt from practical classes. Choosing a single algorithm of tasks for independent work with such a variety of activities, various medical and sports groups is a certain difficulty. In order for the tasks and monitoring of their implementation to be the most effective and complete, it is proposed to develop "Workbooks for students in physical education".

Keywords: independent work, workbook on physical education, professionally applied physical education, diary of self-control

Введение

Самостоятельная работа – это деятельность обучающихся по усвоению учебного материала без непосредственного участия преподавателя результатом которого является проверка полученных знаний и умений. Задача преподавателя в такой работе – дать задание и проверить результат его выполнения. Задание должно быть максимально понятным, расширенным, сопровождаться пояснительным текстом и ссылками на источники литературы и электронные источники информации. Самостоятельная работа может проводиться обучающимися как аудиторно, так и вне учебного заведения в свободное время. Именно второй вариант выполнения работы приемлем для выполнения заданий кафедры физкультуры.

Для того, чтобы учебная группа, в планах которой отведены часы на самостоятельную работу, получала общее задание, не зависимо от выбора, будь то элективные курсы, СМГ, освобожденные от практических заданий или базовые уроки предлагается разработать самостоятельное задание в виде «Рабочей тетради по физической культуре». Это удобно в т.ч. и для проверки преподавателем выданного единого задания.

Задания по самостоятельной работе, предложенные в «Рабочей тетради по физической культуре» (в дальнейшем «Рабочая тетрадь») представляет собой взаимосвязанные мероприятия, направленные на активизацию и повышение эффективности всего процесса обучения. Преимущества такой работы в том, что она выполняется индивидуально каждым обучающимся и результат, полученный в итоге, не будет шаблонным. Он (результат), полученный при таком формате заданий, решает одну из самых сложных задач педагогики – индивидуальный подход.

«Рабочая тетрадь» частично компенсирует отсутствие лекционного раздела в программе по физической культуре, являющегося теоретической основой в понимании важности самого предмета «Физическая культура» как в период обучения в вузе, так и дальнейшей профессиональной деятельности обучающегося.

Предлагается рабочая модель «Рабочей тетради по физической культуре».

«Рабочая тетрадь по физической культуре» представляет собой задания по 6 темам (по 1 теме в каждом семестре). Основой для данных тем является учебник «Физическая культура студента и жизнь» под редакцией В.И. Ильинича [1], учебное пособие под редакцией Ю.И. Евсеева [2].

Темы по семестрам:

1. Физическая культура в образовании. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
2. Медико-биологические и социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни обучающегося.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Эти темы могут даваться обучающимся не зависимо к какой медицинской группе они относятся.

Задания состоят из:

1. Теоретического раздела, результатом изучения которого являются: практическое задание – составление глоссария из ключевых слов и понятий по данной теме; выводы в виде тезисов, эссе.
2. Методико-практического раздела, состоящего из различных тестов, измерений, функциональных проб, составлений личных комплексов программ по физической культуре.

Хочется обратить внимание, что «Рабочая тетрадь» включает только теоретические и методико-практические задания. Полностью практические задания, такие, например, как: бег на время, выполнение любых упражнений на развитие физических качеств, игровые упражнения не входят в задания «Рабочей тетради» по той причине, что они обязательно должны проходить под педагогическим контролем.

Пример заданий в «Рабочей тетради»

Тема № 1: Физическая культура в высшем образовании. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Теоретическое задание:

1. дать определение следующим понятиям: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания. Ответы оформить в виде глоссария.
2. Перечислить социальные функции физической культуры. Определить цели и задачи физической культуры в высшем учебном заведении.

Методико-практическое задание:

1. определить индивидуальную профессионально-прикладную направленность обучающегося в зависимости от выбранной профессии при помощи про-

фессиограммы. Проанализировать, насколько личный исходный уровень соответствует требованиям к профессии.

Тема №2: Медико-биологические и социально-биологические основы физической культуры.

Теоретическое задание: дать определение следующим понятиям: клетка, ткань, органы, система органов, организм человека, гомеостаз, онтогенез, гиподинамия, гипокинезия, максимальное потребление кислорода (МПК), весо-ростовой показатель, типы телосложения, пульс (ЧСС), дыхание, тип темперамента. Ответы оформить в виде глоссария.

Методико-практическое задание:

1. посчитать свое количество ударов минуту (ЧСС), количество вдохов в минуту, измерить артериальное давление;
2. определить свой тип телосложения, весо-ростовой показатель;
3. сделать пробы: ортостатическую, пробу Штанге, пробу Генче, динамометрию, спирометрию;
4. определить свой тип темперамента.

Тема №3: Основы здорового образа жизни обучающегося.

Теоретическое задание: составить глоссарий следующих слов и понятий: здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, здоровый образ жизни (ЗОЖ), здоровый стиль жизни, гигиена, закаливание, двигательная активность. Вредные привычки: алкоголь, табакокурение, наркомания. Самооценка, саморегуляция, самореализация.

Методико-практическое задание: определить свой уровень здоровья (преподавателю подобрать тесты к заданию).

Тема № 4: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Теоретическое задание: составить глоссарий следующих слов и понятий:

Работоспособность, утомление, усталость, учебный труд студента, психические качества трудовой и учебной деятельности, внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, волевые качества, инициативность, стойкость, аутогенная тренировка, акупрессура.

2. Методико-практическое задание: определить с помощью профессиограммы, какие из психических качеств необходимы для будущей профессии обучающегося; протестировать себя, сделать выводы, насколько обучающийся соответствует на сегодняшний день психофизическим требованиям, предъявляемым к профессии. Подобрать упражнения для поддержания и тренировки выше перечисленных психических качеств.

Тема № 5 Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Теоретическое задание: дать определение следующим понятиям.

Самоконтроль. Его цель и задачи. Перечислить простейшие методики самоконтроля. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

2. Методико-практическое задание: составить дневник самоконтроля.

Составить комплексы упражнений УГГ (утренней гигиенической гимнастики), План тренировочных занятий для формирования одного из видов физических качеств.

3. Тема № 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

1. Теоретический раздел: дать определение понятию ППФП.

2. Методико-практическое задание: согласно профессиограммы составить свой комплекс упражнений, физкульт-минутки, физкульт-паузы, способствующий улучшению профессиональной деятельности.

Приведенные выше задания могут меняться, дополняться в зависимости от возможностей и наличия оборудования для проведения различных исследований.

Заключение

Возможности применения «Рабочей тетради» обучающимися и преподавателями СГУГиТ имеют большой диапазон. Задание по всем темам или любой теме из предложенных может быть дано преподавателем обучающимся:

1. освобожденным от практических занятий по физкультуре полностью на весь курс обучения или частично на длительный срок, например, на один из семестров.

2. Обучающимся специальной медицинской группы (СМГ) как дополнительно к практическим занятиям, т.к. время урока с данным контингентом составляет 45 минут.

3. Обучающимся дистанционно, если в этом возникает необходимость.

4. Обучающимся имеющим большое количество пропусков за семестр, как дополнительное задание к практическим часам.

Выполнение заданий «Рабочей тетради» обучающимися, в учебных планах которых стоит самостоятельная работа, позволяет в полном объеме пройти учебный материал по физической культуре. Теоретические и методико-практические задания расширят как общий кругозор знаний по физической культуре, так и помогут каждому индивидуально изучить свои физические, функциональные, психологические состояния и особенности.

Задания «Рабочей тетради» помогут так же сориентироваться в дальнейшей профессиональной деятельности. Применение полученных знаний по профессионально-прикладной физической культуре (ППФП) будут способствовать наиболее эффективному труду, рациональному и полезному отдыху, что в дальнейшем приведет к трудовому долголетию в выбранной профессии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардрики, 2007. – 366 с.: ил.

2. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Изд. 8-е, испр. – Ростов н /Д : Феникс, 2012. – 444. [1] с. : ил. – (Высшее образование).

© О. М. Капленко, Н. Н. Дьяченко, 2022