(cc) BY

Николенко Юрий Антонович
магистр, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ОСОБЕННОСТИ НОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация*: в статье осуществлена попытка описания особенностей построения учебного процесса по физической культуре по новым стандартам обучения. Субъектами внимания выступают как студенты, так и преподаватели, требования к которым меняются с введением в практику новых образовательных стандартов.*

Ключевые слова*: нормирование нагрузки, новые образовательные стандарты, междисциплинарный подход.*

«Традиционная система физического воспитания складывалась под влиянием практических потребностей общества и требований к полноценной физической подготовке человека к труду» [1]. Как неотъемлемый феномен социальной жизни человеческих сообществ физическая культура и спорт на протяжении всей истории кочует из прикладной области, плотно коррелирующей с утилитарностью, в область самодостаточных и самоосновных явлений [3]. В самом начале учебного года 2018–19 Министерство просвещения совместно с Министерством спорта забило тревогу по поводу резко участившихся травм и несчастных случаев на уроках по физической культуре в школах и вузах. Одним из негативных факторов, влияющих на драматизм ситуации, является неумение преподавателей грамотно и научно обоснованно предлагать учащимся такой объем физической нагрузки, который будет оздоравливать их, а не калечить [4]. Необходимость общества в физически развитых членах, обусловлена во многом не состоянием образования в данной области конкретного исторического периода развития общества, а с теми внешними факторами, которые легитимируют выбор модели реализации природного, физического компонента, имманентно присущего

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

конкретной человеческой особи, но жестко опосредованной внешними обстоятельствами эпохи. При этом, несмотря на очевидно прикладную роль физической культуры в российском обществе в XX веке, в системе образования от детского сада до высшей школы, роль физической культуры декларативно постулируется как значимая в интеллектуальном, нравственном и эстетическом аспекте. «Допинговая проблема» неожиданно ярко проявившаяся в преддверии Олимпийских игр в Южной Корее и жесткая реакция международного олимпийского комитета в отношении спортсменов нашей страны, стала весомым поводом для специалистов задуматься о реальности и рациональности той модели физической культуры, которая реализуется сегодня в стране.

Переход с 2013 года на федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС 3+) в системе высшего образования свидетельствует о том, что в отрасли наличествует осознание необходимости коррекции организации всего образовательного процесса по физической культуре. Разделение всего курса на базовый академический и элективный, важная инновационная инициатива, призванная в первую очередь обеспечить студентам возможность выстраивания индивидуальной и, даже эксклюзивной, образовательной траектории, а преподавателям возможность реализации творческого потенциала в процессе обучения по предмету физическая культура. Элективные курсы – это практическое продолжение внедрения в практику одной из основополагающих идей Болонского процесса, постулирующая необходимость и доступность самостоятельного выбора образовательной траектории самим субъектом этого процесса. Несмотря на то, что у этой идеи есть как сторонники, так и противники, и традиционная, привычная модель укоренена глубоко, сама по себе данная парадигма, без сомнения, динамизирует образовательный процесс по физической культуре в ВУЗе, придаст ему большую влиятельность и сделает его более привлекательным для всех участников.

В данной статье делается попытка взглянуть на проблему качественной реализации ФГОС 3+ не с точки зрения тех, на кого стандарт непосредственно ориентирован, а с точки зрения специалистов, которым придется воплощать нормы

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

и императивы стандарта в практику. Предыдущий стандарт регламентировал распределение студентов в учебные группы без учета их индивидуальных предпочтений, что приводило к образованию совершенно разношерстных групп в смысле их физической подготовленности, физиологической и психологической предрасположенности. В этих условиях на преподавателя физической культуры накладывалась необходимость так нормировать физическую нагрузку на практических занятиях, чтобы она в основном носила универсальный и общедоступный характер. Понятно, что индивидуальный подход никто не отменял, и он использовался преподавателями достаточно активно, но, тем не менее, универсальность подхода к нормированию носила доминирующий характер. При реализации на практике положений ФГОС 3+ возникает феномен гомогенных учебных групп если и не по уровню подготовленности, то, как минимум, по совпадающим интересам субъектов деятельности. Групповое взаимодействие активно способствует локализации и концентрации интереса, занимающихся в зависимости от общего фона демонстрируемого одногруппниками [2]. В отличие от разношерстных групп, в гомогенных группах иначе структурируется и распределяется время непосредственно на практических занятиях. Моторная плотность занятий увеличивается в силу сокращения времени, необходимого на методические объяснения сути выполняемых упражнений, резко возрастает поддержка учащимися друг друга, у преподавателя появляется реальная возможность использовать потенциал более сильных и лучше подготовленных студентов для помощи отстающим. Возрастает процент активного времяпровождения на занятиях, создается возможность увеличения объема двигательной активности.

Известно, человек существо инерционное и склонное использовать собственный опыт в ущерб конструированию нового. Переход на иную форму нормирования нагрузки на учебных занятиях, требует от преподавателей пересмотра собственного опыта, рефлексивного критического осмысления. В первую очередь это касается хронометража и направленности тренировочной нагрузки, так как в отличие от разношерстных групп, гомогенные группы предполагают наличие такого явления в ходе учебного процесса, как пролонгированный,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

кумулятивный тренировочный эффект. Учет изменений под воздействием планомерных, распределенных на длительное время, обоснованных нагрузок позволяет преподавателю использовать эти элементы тренировочного эффекта, добиваясь более высокого уровня развития физических качеств занимающихся. Перед преподавателем физической культуры встает еще одна проблема – как средствами выбранного студентом вида двигательной активности обеспечить гармоничное развитие всех физических качеств и подготовить молодого человека к сдаче норм ГТО. Опрос студентов младших курсов технического ВУЗа (87 человек), изъявивших желание заниматься атлетической гимнастикой показал, что в их представлении длительная аэробная нагрузка средствами легкой атлетики или плавания, воспринимается в целом негативно, по их мнению этот вид физической активности не способствует успешной реализации их роста в избранном виде специализации. Тогда как в нормативах комплекса ГТО требования к развитию общей выносливости представлены и необходима особая подготовка для их успешной сдачи. Таким образом, переход на новые образовательные стандарты ставит на повестку необходимость проведения методических мероприятий для действующих преподавателей. Серия таких мероприятий может состоять не только из традиционных лекционных и семинарских занятий, но и организации так называемых «междисциплинарных круглых столов», на которых «узкие» специалисты будут демонстрировать преимущества занятий в рамках их специализации с активным обсуждением особенностей воздействия на организм занимающихся отдельных видов физической активности.

Сегодня важно понять, что перестройка учебного процесса по физическому воспитанию на более открытые и современные формы, направлена не только на студентов – субъектов активности, но и на преподавателей, вынужденных также увеличивать свою субъектность и перестраиваться от опыта к новому опыту. Такая перестройка содержания и формы учебного процесса по физической культуре в ВУЗе родит отличную от традиционной модель физического воспитания, внутри которой появятся возможности и перспективы осуществления на

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

практике выхода физической культуры из подчиненной, прикладной зоны в зону возможной самоактуализации личности.

Список литературы

1. Запесоцкий А.С. Образование: Философия, культурология, политика / А.С. Запесоцкий. – М.: Наука, 2003. – 456 с.

2. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: Монография. – СПб., 2002.

3. Веблен Т. Теория праздного класса / Т.Веблен. – М.: Прогресс. 1984.

4. Чернышев В.П. Творческое сотрудничество в процессе занятий спортом как фактор самореализации личности студентов / В.П. Чернышев, Е.Ю. Клименко, Л.Г. Чернышева // Проблемы высшего образования: Материалы междунар. науч.-метод. конф. Хабаровск. 9–12 апреля 2014 г. / Под ред. Т.В. Гомза. – С. 206–208.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)