

Ю.Б. Никифоров // Бокс : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – С. 47-50.

5. Никифоров, Ю.Б. Модельные характеристики боксеров высокой квалификации [Текст] / Ю.Б. Никифоров, А.И. Родионов. М.А. Овакян // Бокс : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С. 22-24.

6. Огуренков, Е.Н. Современный бокс и кибернетика [Текст] / Е.Н. Огуренков, Л.Т. Кузин // Теория и практика физ. культуры. – 1973. – № 9. – С. 61-66.

7. Туманян, Г.С. Спортивная борьба : отбор и планирование [Текст] / Г.С. Туманян ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М. : [б.и.], 1984. – 143 с.

8. Фролов, О.П. Методика оценки соревновательной деятельности в боксе [Текст] / О.П. Фролов, И.В. Евстигнеев // Проблемы комплексного контроля в спорте высших достижений : тез. докл. Всесоюз. конф. / Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1983. – С. 12-13.

## **ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

*Елена Викторовна Матухно, кандидат педагогических наук, доцент,  
Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет (КНАГТУ)*

### **Аннотация**

В статье описана технология формирования физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий, особенностью которой является комплексное использование традиционных, нетрадиционных оздоровительных средств на практических занятиях и методов активного обучения, используемых на теоретических занятиях.

**Ключевые слова:** технология, классификационные параметры, целевой компонент, особенности содержания образования, организационный и результативный компоненты.

## **TECHNOLOGY OF PHYSICAL CULTURE'S FORMATION FOR STUDENTS THAT IS FREED FROM PRACTICAL LESSONS**

*Elena Viktorovna Matuhno, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
The Komsomol-on-Amur State Technical University*

### **Annotation**

The article depicts the technology of physical culture formation for students that is freed from practical lessons, the distinctive feature of which is a complex using of traditional and nontraditional health improving means at practical lessons and methods of active learning used in theoretical studies.

**Key words:** technology, classificatory parameters, target component, distinctive educational process's feature, organizational and resultative components.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Преобразования в начале 90-х гг. XX в. и вступление России в систему рыночных отношений изменили социокультурную ситуацию в различных сферах жизнедеятельности. Не обошел стороной этот процесс и систему высшего образования. В обострившейся конкурентной борьбе на рынке образовательных услуг, когда главным критерием выступает качество образования, существенно возросли требования к профессиональной подготовке, а опосредованно – и к физическому воспитанию будущих специалистов. Традиционно сложившаяся система физического воспитания студентов, освобожденных от практических занятий, в вузах не физкультурного профиля не всегда отвечает современным требованиям.

Сложившаяся неблагоприятная ситуация на кафедрах физического воспитания не физкультурных вузов, а именно - спад посещаемости занятий по физическому воспитанию студентами, освобожденными от практических занятий, до 30-40%; негативное отношение к регламентирующему характеру учебных занятий по физической культуре, не позволяющий учитывать физкультурно-оздоровительные интересы и потребности занимающихся; снижение двигательной активности; низкий уровень знаний

по дисциплине – послужила поводом для разработки инновационной технологии формирования физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий.

#### МЕТОДИКА

При составлении технологии формирования физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий, учитывались индивидуальные особенности обучающихся, уровень физического здоровья и класс заболеваний (рис. 1).

В соответствии с классификацией Г.К. Селевко, выделяем следующие компоненты проектируемой технологии: классификационные параметры, целевой компонент, особенности содержания образования, организационный и результативный компоненты [1. С.26-27].

В этой логике ниже описываем впервые разработанную технологию формирования физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий, и рассматриваем классификационные параметры:

- по уровню применения: общепедагогическая, частнопредметная;
- по философской основе: гуманистическая;
- по ориентации на личностные структуры: мотивационно-ценностная, когнитивно-рефлексивная, эмоционально-чувственная, физическая, волевая;
- по характеру содержания: обучающая, комплексная;
- по организационным формам: индивидуальная, индивидуально-групповая;
- по подходу к обучающемуся: личностно-ориентированная.

Данная технология формирования физической культуры освобожденных студентов базируется на основополагающих научных взглядах и подходах, которые предлагаются отечественной педагогикой: системно-целостный подход, историко-социологический и личностно-ориентированный подход.

Реализация описываемой инновационной технологии формирования физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий, осуществляется в три этапа: первый этап – идентификация; второй этап – индивидуализация; третий этап – актуализация. Все этапы строго определены и логически взаимодействуют.

Анализ образовательной программы подготовки студента, освобожденного от практических занятий, и результаты экспериментальной работы позволили выделить наиболее значимые для формирования физической культуры разделы учебной дисциплины «Физическая культура». К ним мы относим: теоретический, практический и самостоятельный.

Учебные занятия являются основной формой развития физической культуры. Разновидности учебных занятий: теоретические, практические, контрольные; индивидуальные занятия; самостоятельные занятия под контролем преподавателя.

В нашем вузе получили распространение такие формы организации учебной деятельности со студентами, освобожденными от практических занятий, как физкультурно-оздоровительные группы, решающие следующие задачи: вовлечение освобожденных студентов в регулярные занятия доступными физическими упражнениями; утверждение в коллективе вуза здорового образа жизни и на этой основе укрепление здоровья занимающихся, повышение уровня их общей работоспособности. ФОГ осуществляют также функцию пропаганды физической культуры, спорта, здорового образа жизни в вузе.

Учебно-методическим сопровождением реализации разработанной нами технологии является комплекс, состоящий из курса «Подготовка студентов к ведению физкультурно-оздоровительной деятельности через экологическое воспитание и образование», учебных пособий – «Мое здоровье – здоровье окружающих», «Самоменеджмент здоровья», «Физическая культура как фактор здорового образа жизни», «Оздоровительные основы доступных физических упражнений» и методических пособий «Дыхательные упражнения», «Оздоровительные системы Востока».



Рис. 1. Технология формирования физической культуры освобожденных от практических занятий по физическому воспитанию студентов

Наиболее эффективными методами обучения в вузе являются: традиционные методы обучения (рассказ, объяснение, работа по карточкам), методы активного обучения (с целью формирования познавательного интереса к теории физической культуры) и методы физического воспитания.

К методам физического воспитания мы относим:

- метод наглядности применяется на начальном этапе разучивания упражнений нетрадиционных оздоровительных средств (элементы гимнастики хатха-йоги, китайская оздоровительная гимнастика бадуаньцзин, гимнастика для рук и ладоней японского врача Иосиро Цуцуми);
- равномерный, переменный методы применяются для совершенствования дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма;
- фронтальный метод используется в процессе выполнения нетрадиционных оздоровительных гимнастик.

В качестве основных средств формирования физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий, выделены: доступные физические упражне-

ния, естественные силы природы, гигиенические факторы. Их комплексное взаимодействие обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект.

Результативный компонент разработанной нами технологии нацелен на поэтапное повышение уровня знаний в сфере физической культуры и двигательной активности студентов, освобожденных от практических занятий, за счет включения в целенаправленную физкультурно-оздоровительную деятельность в системе физического воспитания.

#### ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

На основе инновационной технологии нами была разработана учебная программа, которая предполагает относительно свободный выбор вида доступной двигательной активности, и обеспечивает реализацию дифференцированного и индивидуализированного подходов к занимающимся с учетом физкультурно-оздоровительных интересов, состояния здоровья, мотивационных устремлений к двигательной активности.

Предлагаемая нами программа по дисциплине «Физическая культура» рассчитана на 3-летний период (объем 408 ч). Около 40% аудиторного времени уделяется практическим занятиям с использованием доступных физических упражнений, 55% времени – теоретическим занятиям, 5% времени – самостоятельной подготовке.

В результате были сформированы 2 группы – экспериментальная (в количестве 32 студентов, освобожденных от практических занятий) и контрольная, той же численностью освобожденных студентов.

В течение трех лет автор данного исследования применяла методы активного обучения на лекционных занятиях со студентами, освобожденными от практических занятий, которые включали в себя несколько видов: нетрадиционные лекции, программированное обучение, технические средства обучения (ТСО). Практический раздел для данного контингента обучающихся состоял из легкой атлетики оздоровительной направленности, нетрадиционных видов доступных физических упражнений, дыхательных упражнений, доступных элементов игр и доступных физических упражнений, выполняемых на тренажерах.

Контрольная группа, согласно традиционной рабочей программе по физическому воспитанию, только писала реферативную работу.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате внедрения в учебный процесс экспериментальной программы для студентов, освобожденных от практических занятий, мы смогли повысить уровень знаний, двигательной активности, развить личностные и профессиональные качества, необходимые для будущей профессиональной деятельности.

Проведение теоретических занятий в диалоговом режиме с ЭГ не только содействовало увеличению знаний по физической культуре и другим дисциплинам вуза, развитию познавательного интереса, но и позволило сделать образовательный процесс рефлексивным, сознательным, определяющим успешность их профессиональной деятельности.

Проведение практических занятий с доступной оздоровительной направленностью позволило: перевести данные занятия в личностно значимую ориентацию; оказать благотворное влияние на эмоциональное состояние студентов; обеспечить тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, которые являются одним из показателей здоровья человека; восполнить недостаток двигательной активности; оказать влияние на развитие морально-волевых качеств. Всего этого не наблюдалось в контрольной группе.

Выводы, полученные в результате экспериментальной работы, привели к заключению, что традиционная система обучения студентов, освобожденных от практических занятий, требует реформирования. Предлагаемый вариант разработанной технологии предоставляет освобожденным студентам возможности выработать собствен-

ную траекторию подготовки и занять позицию личной ответственности за результаты своего труда. Такое построение процесса обучения позволит обеспечить его гибкость и динамичность, чтобы при необходимости подвергаться модификации и переориентации.

#### ВЫВОД

Обобщая вышесказанное, можно с уверенностью сказать, что предлагаемая современная инновационная технология формирования физической культуры решает проблему создания, внедрения и культивирования новых форм организации физкультурно-оздоровительной деятельности для студентов технических вузов, освобожденных от практических занятий, и открывает возможность повышения эффективности физического воспитания данного контингента обучающихся в условиях высшего технического образования.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии : учебное пособие / Г.К. Селевко. – М. : Изд-во Московского гос. ун-та, 1998. – 156 с.

#### **ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ СОПРЯЖЕННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КРУГОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Манук Завенович Оганнисян, преподаватель,  
Славянский – на – Кубани государственный педагогический институт,  
Валерий Александрович Баландин, доктор педагогических наук, профессор,  
Юрий Константинович Чернышенко, доктор педагогических наук, профессор,  
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
(КГУФКСТ),  
г. Краснодар*

#### **Аннотация**

В данной статье представлены результаты педагогического эксперимента по использованию кругового и соревновательного методов физического воспитания сопряженно (в годичном цикле) на академических занятиях по физической культуре. В эксперименте приняли участие юноши и девушки 18 – 19 лет.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, студенты, круговой и соревновательный методы, сопряженно.

#### **DYNAMICS OF STUDENTS' LEVEL OF PHYSICAL CONDITION IN PROCESS OF CIRCUIT AND COMPETITIVE METHODS' ASSOCIATED USING IN PHYSICAL EDUCATION**

*Manyk Zavenovich Ogannisian, teacher,  
Slavic - on - Kuban State Pedagogical Institute,  
Valery Aleksandrovich Balandin, doctor of pedagogical sciences, professor,  
Jury Konstantinovich Chernyshenko, doctor of pedagogical sciences, professor,  
The Kuban State University of Physical Training, Sports and Tourism,  
Krasnodar*

#### **Annotation**

This article presents the results of pedagogical experiment upon using the circuit and competitive methods for fitness conditioning in an associated manner (in circannian cycle), during academic physical culture lessons. Teens of both sexes at the age of 18-19 years took part in the experiment.

**Key words:** fitness conditioning, students, circuit and competitive methods, in an associated manner.