

4. Роль и место физического воспитания и спорта в системе реабилитации инвалидов / Д. Живкович, М. Живкович, В.К. Климова, М.В. Климова // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы I Междунар. науч. конгресса, 21-24 октября 2009 г. / Белгородский гос. ун-т. – Белгород, 2009. – С. 187-189.

## ИНТЕГРАЦИЯ НАПРАВЛЕННОСТИ И ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

*Брейкина О.А.*

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет  
Белгород, Россия*

Цель физического воспитания студентов вузов предусматривает формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Анализ содержания цели свидетельствует о необходимости построения физкультурного образования студентов на основе интегративного подхода.

Однако большинство специалистов посвящают свои исследования решению проблемы повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов, в частности медицинских специальностей, путем использования дифференцированного подхода. Одни педагоги уделяют большое внимание физической подготовленности будущих врачей [2; 3], другие концентрируют свои усилия на формировании у них навыков профилактической работы с пациентами средствами физической культуры [5].

Оба направления – с общеподготовительной и профессионально-прикладной направленностью, актуальны и регламентируются официальными документами.

Одним из требований к освоению содержания дисциплины «Физическая культура», является умение студентов применять средства физической культуры, гигиенических и природных факторов с целью собственного оздоровления, профессионального и физического совершенствования на протяжении жизни (гос. программа). Согласно ФГОС ВПО по специальности «Лечебное дело», выпускник должен обладать способностью и готовностью проводить с прикрепленным населением профилактические мероприятия по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний, осуществлять общеоздоровительные мероприятия по формированию здорового образа жизни с учетом возрастно-половых групп и состояния здоровья, давать рекомендации по здоровому питанию, по двигательным режимам и занятиям физической культурой (ПК-12).

Из сказанного следует, что предметное содержание по дисциплине «Физическая культура» и дисциплинам профессиональной подготовки студентов, обучающихся по специальности «Лечебное дело», обусловленных государственными документами во многом совпадают. Следует отметить, что многие современные ученые уже связывают компетентностный подход именно с идеями интеграции современного образования. В частности, О.В. Шемет подчеркивает: «Компетентность представляет собой способность личности интегрировать в сознании разнопредметные знания; различные виды деятельности, научные знания и личностный



опыт, теорию и практику...Интегральное образовательное пространство можно рассматривать в качестве основной организационной единицы компетентностно ориентированного образовательного процесса в ВУЗе...» [7, с. 41]. «Принимая во внимание интегративную природу профессиональной компетентности, мы полагаем, что будущий специалист может ее обрести, если будет постоянно включен в образовательный процесс, в котором актуализированы межпредметные связи» [6, с. 22].

Цель данного исследования – разработка и экспериментальная проверка эффективности методики физического воспитания студенток медицинских специальностей, основанной на интеграции общеподготовительной и профессионально-прикладной направленности в процессе учебных и самостоятельных занятий.

**Организация и методы исследования.** В экспериментальной части исследования предусмотрено два этапа: первый – предварительное обследование, второй – формирующий педагогический эксперимент, в котором участвовали студентки основной медицинской группы 2 курса медфака БелГУ, обучающиеся по специальности 060101 – лечебное дело. Из их числа были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ).

Получение фактического материала осуществлялось с помощью анкетирования студентов (230 чел.) и врачей-практиков разного возраста и стажа работы (159 чел.), педагогического тестирования знаний, физической подготовленности и физической работоспособности, антропометрии и методики определения уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко [1].

Экспериментальная методика разработана с учетом результатов предварительного обследования студентов медицинского факультета НИУ БелГУ и практикующих врачей, а также специальной литературы и документальных материалов.

Педагогический эксперимент проводился в период 2010–2011 учебного года на базе кафедры физического воспитания № 1 НИУ БелГУ. Особенности экспериментальной методики заключаются в реализации интеграции: во-первых, предметного содержания дисциплины «Физическая культура» и профессиональной подготовки по специальности «Лечебное дело»; во-вторых, общеподготовительного и профессионально-прикладного направлений физического воспитания; в-третьих, обязательных учебных и самостоятельных занятий. Таким образом, в педагогическом эксперименте имеет место внутрипредметная и межпредметная интеграция. Модель построения физического воспитания студенток экспериментальной группы представлена на рисунке.

Реализация экспериментальной методики осуществлялась в процессе учебных занятий 2 раза в неделю по 90 минут и систематической самостоятельной работы не реже 4-5 раз в неделю (табл. 1).

*Теоретическая* подготовка студенток проводилась в начале практических занятий в виде кратких сообщений (10-15 мин.), в процессе самостоятельных занятий с литературными источниками, рекомендованными преподавателем и подготовки реферата. По предметному содержанию теоретические занятия связаны с методическими аспектами общефизической и профессионально-прикладной подготовки.



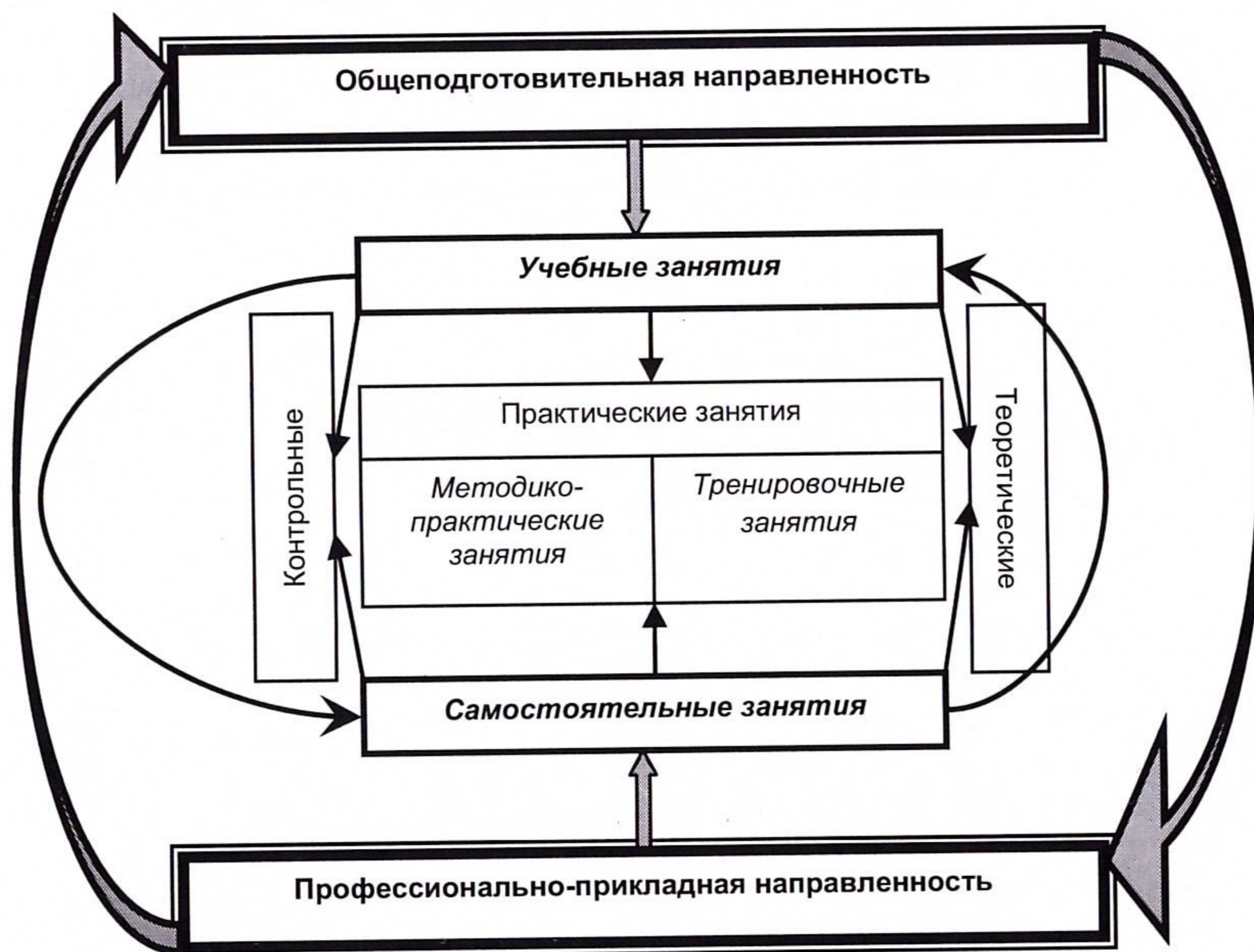


Рис. Модель построения физического воспитания студенток экспериментальной группы

Таблица 1 – Распределение часов на основные виды учебных и самостоятельных занятий

Полугодие	Теоретические	Практические		Контрольные	Всего часов	Самостоятельные
		методико-практические	учебно-тренировочные			
первое	8	5	51	4	68	44
второе	10	5	49	4	68	44
всего	18	10	100	8	136	88

Содержание теоретического материала по дисциплине «Физическая культура» для студентов второго курса медицинского факультета строилось на основании: программных документов реформирования системы здравоохранения, модернизации образования, современных концепций в определении здоровья, здорового образа жизни, культуры личности и компонентов ее определяющих, а так же примерной государственной программы по физической культуре для высших учебных заведений. В этой связи была предпринята попытка, систематизировать и последовательно расположить учебный материал в виде тематических разделов: «Основы здорового образа жизни» (первое полугодие) и «Комплексные оздоровительные технологии» (второе полугодие) (табл.2).



**«Совершенствование учебного процесса по дисциплине  
«Физическая культура» в условиях современного вуза»**

Таблица 2 – Содержание теоретических занятий для студенток экспериментальной группы

<b>Первое полугодие «Основы здорового образа жизни»</b>	
1	Основы здорового образа жизни студента. Роль средств физической культуры в повышении уровня здоровья.
2	Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.
3	Средства и методы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4	Планирование и управление самостоятельными занятиями Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями у женщин.
5	Контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.
6	Физиологическая характеристика функций организма во время занятий физической культурой.
7	Физическое утомление, основные средства восстановления.
8	Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивую умственную и физическую работоспособность.
<b>Второе полугодие «Физкультурно-оздоровительные технологии»</b>	
1	Физическая культура – основа первичной и вторичной профилактики заболеваемости.
2	Физкультурно-оздоровительные методики.
3	Психофизиологическая характеристика современных оздоровительных систем физических упражнений.
4	Индивидуальный выбор системы физических упражнений Коррекция массы тела средствами физической культуры.
5	Профилактическая и оздоровительная ценность различных видов физической активности.
6	Оценка общего состояния здоровья. Диагностика и самодиагностика состояния здоровья, оценка физической работоспособности человека.
7	Физиологическое обоснование применения средств физической культуры в оздоровительных целях.
8	Адаптивные процессы при систематических занятиях физической культурой.
9	Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам Динамика функций организма при адаптации, ее стадии.
10	Функциональные изменения в организме под воздействием занятий физическими упражнениями.

В связи с тем, что теоретический материал предлагался перед методико-практической частью занятия в сжатой форме, использовались следующие приемы и методы:

– *лекция-беседа* или диалог со студентками, сравнительно простой способ вовлечения студенток в учебный процесс. Ее преимущество состояло в том, что она позволила привлекать внимание студенток к наиболее важным вопросам темы, определить темп изложения материала;

– *групповые консультации*, представляли собой своеобразную форму проведения занятий, основным содержанием которых являлось разъяснение студенткам отдельных, наиболее сложных или практически значимых вопросов изучаемого материала. Групповые консультации в основном проводились в следующих случаях:



– когда необходимо было подробно рассмотреть практические вопросы, которые вызвали наибольшее затруднение у студенток в самостоятельном составлении комплексов оздоровительных упражнений, определении адекватной нагрузки, проведении самодиагностики;

– с целью оказания помощи студенткам в написании рефератов, в подготовке к сдаче зачетов.

*Методико-практические* занятия направлены на освоение средств и методов, способствующих самостоятельному использованию средств физической культуры в профессиональных целях и собственного оздоровления. Значительное внимание отводилось оценке индивидуального состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности, разработке индивидуальных программ физической активности с учетом будущей профессиональной деятельности.

Студенткам предлагались комплексы упражнений, раскрывались механизмы их воздействия, условия применения и способы дозирования физической нагрузки. В ходе методико-практических занятий использовались тематические задания творческого характера для самостоятельного выполнения.

*Учебно-тренировочные* занятия направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств у студенток. Предметное содержание определялось примерной государственной программой по дисциплине «Физическая культура». В процессе занятий применялся самоконтроль и взаимоконтроль воздействия физических упражнений на организм занимающихся студенток с помощью метода пульсометрии, т.е. определения ЧСС, и самоанализа ощущений в результате воздействия физических нагрузок. Студенткам предлагалось оценить полученные данные и при необходимости внести коррективы в дозировку физической нагрузки. Студенткам предлагалось использовать методы самоконтроля воздействия физических нагрузок на организм в процессе самостоятельных занятий.

*Контрольные занятия* направлены:

– во-первых, на выполнение контрольных нормативов, предусмотренных примерной государственной программой;

– во-вторых, проведение защиты творческих методических разработок комплексов физических упражнений, выбранных студентами в соответствии с ранее разработанной тематикой;

– в-третьих, на анализ и оценку дневника самоконтроля.

В частности, в ходе защиты каждая студентка представляла разработанный комплекс упражнений и демонстрировала теоретико-методические знания, использованные для его составления. По результатам защиты выставлялась дифференцированная оценка «зачтено» или «не зачтено». Для получения положительной оценки «зачтено» студентка должна продемонстрировать, как минимум, основы теоретико-методических знаний.

Дневник самоконтроля анализировался с точки зрения систематического его заполнения, регистрации результатов самоконтроля и самооценки состояния здоровья (1 раз в месяц) по методике Л.Г. Апанасенко.

Одним из критериев оценки являлось умение студенток связывать содержание изучаемой дисциплины с содержанием будущей профессиональной деятельности. Кроме того, учитывалась активность в учебном процессе в течение семестра, т.е. заинтересованность в обсуждении материала, количество и содержание задаваемых вопросов, посещаемость.



Контрольные занятия завершались выставлением недифференцированной оценки – «зачтено» или «не зачтено», с учетом результатов контроля по трем вышперечисленным позициям.

*Самостоятельные занятия.* Проведение обязательных занятий физической культурой 2 раза в неделю не достаточно для полноценного решения задач, поскольку не соблюдается принцип систематичности. В связи с этим студентки должны были самостоятельно, во внеучебное время заниматься физическими упражнениями не реже 4-5 раз в неделю.

Анализ теоретических и методических рекомендаций ведущих ученых по построению самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности позволил выделить основные требования к разработке программ индивидуальной двигательной деятельности студентов высших учебных заведений: частота занятий 4–5 раз в неделю; интенсивность занятий – 65–85% от максимальной ЧСС; наличие «пиковых» нагрузок – 90–95% от максимальной ЧСС; продолжительность занятий 30–50 мин. непрерывной аэробной работы при ЧСС 140–150 уд/мин.; применение комплексного подхода с использованием как аэробных, так и анаэробных нагрузок; характер упражнений: двигательная деятельность, в которой участвуют большие группы мышц, выполняется непрерывно, ритмично; использование физических упражнений с преодолением внешнего сопротивления умеренной интенсивности, достаточного для развития и поддержания мышечной массы тела; сочетание физических упражнений с оздоровительными силами природы, что вызывает активизацию биологических процессов и повышает общую работоспособность организма.

Исходя из организационной доступности, простоты дозирования нагрузки, отсутствия необходимости в дополнительном оборудовании и того, что каждое занятие проводится на свежем воздухе для самостоятельных занятий студенток экспериментальной группы была выбрана аэробная тренировка по системе К. Купера [4].

**Результаты и их обсуждение.** Эффективность экспериментальной методики определялась в соответствии со следующими критериями: теоретические знания и методические умения по предмету «Физическая культура»; физическое развитие; физическая подготовленность; соматического здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

По завершению педагогического эксперимента проведен опрос студенток контрольной и экспериментальной групп для выявления их самооценки знаний и умений использования результатов межпредметной интеграции в процессе обучения на медицинском факультете (табл.3). Полученные данные свидетельствуют о преимуществе студенток экспериментальной группы по всем позициям.

С целью выявления уровня сформированности теоретических знаний было проведено тестирование по 10-бальной шкале, которое выявило качество теоретических знаний до и после эксперимента.

В результате предварительного тестирования уровень теоретических знаний в контрольной и экспериментальной группах составил в среднем 2,78 балла ( $p > 0,05$ ). После окончания педагогического эксперимента показатель уровня знаний в экспериментальной группе увеличился на 5,82 балла и составил 8,52 балла. В контрольной группе этот показатель изменился всего на 1,16 балла и составил 3,36 баллов. Это подтверждает эффективность использования теоретического материала в процессе учебных методико-практических занятий и самостоятельной работы студенток с литературой.



**«Совершенствование учебного процесса по дисциплине  
«Физическая культура» в условиях современного вуза»**

Физическое развитие студенток контрольной и экспериментальной групп оценивались по последующим показателям: рост, вес, экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, кистевая динамометрия, индекс массы тела, проба Штанге, индекс Руффле-Диксона. Тестирование, проведенное до начала эксперимента показало, что достоверных различий в исследуемых показателях студенток контрольной и экспериментальной групп не выявлено ( $p > 0,05$ ).

В результате применения экспериментальной методики достоверные изменения по большинству показателей произошли у студенток экспериментальной группы ( $p < 0,05$ ). В динамике показателей студенток контрольной группы достоверных различий не выявлено.

Таблица 3 – Показатели самооценки знаний и умений использования результатов межпредметной интеграции студентками контрольной и экспериментальной групп в процессе обучения на медицинском факультете, %

№	Показатели	группы	
		КГ	ЭГ
1	Проявление воли, настойчивости в достижении целей, поставленных в процессе обучения	29,5	34,2
2	Использование знаний по предмету «Физическая культура» при ответе	43,6	67,1
3	Понимание межпредметных связей в процессе обучения, осознание их значения и необходимости	64,1	89,5
4	Умение составить оздоровительную программу для себя	75,6	96,1
5	Умение анализировать показатели состояния здоровья и ставить новые задачи	51,3	90,8
6	Направленность работы на формирование навыков самостоятельных занятий и профилактики заболеваемости средствами физической культуры	12,1	84,2
7	Знание приемов, средств и методов физкультурно-оздоровительной работы на принципах межпредметных связей	30,8	63,2
8	Активное стремление продолжить занятия физическими упражнениями самостоятельно	21,8	72,9

Определение показателей развития физических качеств проводилось в ходе обязательного тестирования в начале и в конце учебного года в процессе контрольных занятий, предусмотренного государственной программой по дисциплине «Физическая культура»: бег 60 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, бег 2000 м. Достоверных различий между показателями тестирования физических качеств у студенток контрольной и экспериментальной групп выявлено не было. Однако величина прироста результатов во всех упражнениях у студенток экспериментальной группы более выражена, чем у студенток контрольной группы. Исключение составляют результаты в беге на 2000 м. Только у студенток экспериментальной группы в этом упражнении результаты достоверно улучшились ( $p > 0,05$ ). Это объясняется большей физической активностью студенток экспериментальной группы за счет включения в самостоятельные занятия аэробной тренировки по системе К.Купера.

**Заключение.** На современном этапе совершенствование физического воспитания студентов вузов в основном осуществляется на принципах дифференциации и в меньшей мере с использованием интегративного подхода.



Разработана экспериментальная методика физического воспитания студентов вуза, обучающихся по специальности «Лечебное дело», основанная на межпредметной и внутрипредметной интеграции. Это обусловлено: во-первых, наличием совпадений в предметном содержании и требованиях к подготовке будущих специалистов, изложенных в государственных документах по физической культуре и профессиональной подготовке врачей: во-вторых, рациональностью интегрированного решения задач физического воспитания с общеподготовительной и профессионально-прикладной направленностью; в третьих – необходимостью использования обязательных учебных занятий и самостоятельных занятий студентов под руководством преподавателя для полноценного решения задач физического воспитания.

Фактические данные, полученные в ходе экспериментальной части исследования доказывают высокую эффективность разработанной методики.

#### **Библиографический список**

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология // Ростов на Дону: Феникс, 200.- 248 с.
2. Варенников Ю.Т. Методы и средства управления физической подготовкой студентов вузов : Автореф. дисс. ...канд. пед. наук.-М., 1995 – 24 с.
3. Ерофеева Т.М. Физическая культура в учебном процессе вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- М., 1995. – С. 27-35.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
5. Мандриков В.Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов// Монография. – Волгоград : ВГТУ, 2001. – 332 с.
6. Шемет О.В. Дидактические основы компетентного подхода в высшем профессиональном образовании // Педагогика. 2009. №10. С.16-22.
7. Шемет О.В. Пространственная организация компетентно ориентированного образовательного процесса в ВУЗе // Педагогика. 2010. № 6. С.40-44.

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «СПОРТИВНАЯ ТАКТИКА» И ПРИМЕНЕНИЕ ЕЁ ВИДОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**

***Булатов О.К.***

*Западно-Казахстанский инженерно-гуманитарный университет,  
Уральск, Казахстан*

Спортивные игры в системе физического воспитания в вузе являются важным фактором, который следует учитывать при организации учебно-воспитательного процесса. В научно-методической литературе приводятся данные, характеризующие различный интерес студентов к содержанию физического воспитания. По результатам исследований установлено, что наиболее предпочтительными видами спорта, изучаемыми в вузе, студенты считают волейбол, баскетбол, футбол, подвижные игры и др. Легкая атлетика и гимнастика признаются студентами менее привлекательными видами спорта. Анализируя результаты многочисленных исследований, можно заключить, что интерес студентов к различным видам упражнений зависит от возрастно-половых особенностей, популярности физических упражнений среди них, квалификации преподавателей и других факторов. на учебных занятиях по физическому воспитанию в вузе, в процессе заня-