

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ДОЛЖНОГО УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ ВЫПУСКНИКА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING IN ENSURING THE PROPER LEVEL OF READINESS OF THE GRADUATE OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE

S. Garbuzov
A. Matsko
A. Kostenko
Yu. Nikiforov
N. Balakireva

Summary: This article updates the understanding that, along with the health problems of the younger generation, more and more attention is paid to the professional training of university specialists, in which the student has ample opportunities to prepare for successful implementation. In this regard, there is a need to update and improve the system of physical training based on understanding the meaning, purpose, and objectives of professional activity.

The author examines the history of the formation of physical culture as a compulsory discipline in higher educational institutions in the period from the 18th century to the present day. The features of teaching discipline in general educational institutions at the present stage are considered, and the role and place of sports in the system of higher education is highlighted.

This article shows the role of physical culture in preparing students for future professional activities.

At the same time, the system of physical education should create the most favorable conditions for the integrated development of future graduates of the Faculty of Physical Culture and Sports.

Keywords: physical culture, professional activity, competencies, training of a physical education teacher, conditions for training physical education teachers, higher educational institutions, sports, history, historical aspect.

Гарбузов Сергей Петрович

Кандидат педагогических наук, доцент, Армавирский
государственный педагогический университет
Garbuzow.sergey2017@yandex.ru;

Мацко Андрей Иванович

Кандидат педагогических наук, доцент, Армавирский
государственный педагогический университет
andrmaz@mail.ru

Костенко Анаид Арсеновна

Кандидат психологических наук, доцент, Армавирский
государственный педагогический университет
anna-psiholog@mail.ru

Никифоров Юрий Борисович

Кандидат педагогических наук, доцент, Армавирский
государственный педагогический университет
nfagu@yandex.ru

Балакирева Наталья Алексеевна

Старший преподаватель, Армавирский государственный
педагогический университет
aglayas@mail.ru

Аннотация: В данной статье актуализируется понимание того, что, наряду с проблемами здоровья молодого поколения, все больше внимания уделяется профессиональной подготовке специалистов вузов, в которых перед студентом открываются широкие возможности подготовиться к успешной самореализации. В связи с этим возникает потребность в обновлении и совершенствовании системы физической подготовки на основе понимания смысла, цели, задач профессиональной деятельности.

Автор рассматривает историю становления физической культуры как обязательной дисциплины в высших учебных заведениях в период с XVIII века до наших дней. Рассматриваются особенности преподавания дисциплины в общеобразовательных учреждениях на современном этапе, а также особо выделяется роль и место спорта в системе высшего образования.

В данной статье показана роль физической культуры в подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности.

При этом система физического воспитания должна создать максимально благоприятные условия для комплексного развития будущих выпускников факультета физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, профессиональная деятельность, компетенции, подготовка учителя физической культуры, условия подготовки учителей физической культуры, высшие учебные заведения, спорт, история, исторический аспект.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в высших заведениях России в соответствии с законодательством Российской Федерации о физической культуре и спорте представляет собой важнейший компонент целостного развития личности. Будучи одним из главных

компонентов формирования общей культуры и профессиональной подготовки обучающихся, физическая культура как учебный курс, включена в перечень обязательных дисциплин для изучения в учебных заведениях вне зависимости от будущей специальности студентов.

Для средневекового образования в России, в том числе физического воспитания, характерна ярко выраженная сословность. Это обстоятельство также относилось и к физическому воспитанию, поскольку зачастую возможность заниматься спортивными занятиями была предопределена принадлежностью к определенному сословию. Впервые занятия физической культурой появились в учебных программах учебных заведений при Петре I в начале XVIII века. При императрице Екатерине II на систему физического воспитания большое влияние оказывал французский подход к спортивному образованию, однако, по-прежнему среди дворянского сословия общий уровень физической культуры оставался низок.

Начало XIX века отмечено появлением государственной системы образования и преобразованиями в области просвещения. Между тем, отношение к физической культуре как к учебному предмету существенно не изменилось: дисциплина по-прежнему преподавалась исключительно в военных учебных заведениях, а вместо нее дворяне предпочитали заниматься гимнастикой, включавшей в себя бег, прыжки, борьбу, упражнения на снарядах и т.д.

В начале XX века физическое воспитание студентов в России становится систематическим, а также отмечается рост внимания к физическому воспитанию в университетах, что было вызвано инициативой самих студентов. В 1901 г. гимназист И.В. Лебедев обратился к ректору Санкт-Петербургского университета А.Х. Гольстенус с докладной запиской «Об устройстве кабинета физического развития».

Первая мировая война и революция 1917 г. обострили необходимость физической подготовки населения страны с военной точки зрения. В 1918 г. в Москве был открыт Институт физической культуры - первое в России подобное учебное заведение, ректором которого был назначен крупный специалист по физическому воспитанию профессор Игнатъев В.Е. В 1919 г. в Петрограде на базе Высших курсов П.Ф. Лесгафта было создано специализированное высшее учебное заведение - институт физического образования.

В 1931-1934 гг. появляется физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», направленный на «повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения». ГТО стал основой программ по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях и спортивных секций страны.

В период с 1941 г. по 1946 гг. в высших учебных заведениях были временно объединены военные кафедры и кафедры физического воспитания. В 1948 г. Советский союз становится членом Международного Олимпийско-

го Комитета (МОК), после чего в учебные программы образовательных учреждений вводятся спортивные задачи, популяризируются спортивные соревнования и студенческие спартакиады.

В 1960-е гг. происходит разделение студентов по уровню физической подготовки на три группы: подготовительная, спортивного совершенствования и специальная. В 1980-1990 гг. общественность констатирует возросшие проблемы физического воспитания в учебных заведениях, возникает вопрос о необходимости изучения дисциплины в университетах. После распада СССР в 1992 г. был принят закон «Об образовании», согласно которому дисциплина «Физическая культура» стала обязательной для изучения в гуманитарных вузах [1]. Однако, принятие нового закона не способствовало укреплению основ физического воспитания в высших учебных заведениях, а зачастую занятия спортом не оказывались привлекательными для молодежи. Задачи по укреплению здоровья и формированию мотивации к занятиям спортом у студентов, возложенные на обновленную систему образования,

На современном этапе перед дисциплиной «Физическая культура» стоит задача развития целостной личности, развитию духовных и физических сил студента. Учебный курс содержит теоретический, практический и контрольный учебный материал. В 2011 г. университеты перешли на двухуровневую систему обучения, согласно которой большое внимание уделяется организации учебного процесса и общего укрепления здоровья обучающихся. Содержание дисциплины определяется государственной учебной программой для вузов [2, с. 13]. Теоретическая часть дисциплины включает в себя лекции и беседы на практических занятиях и самостоятельное изучение студентами специальной учебной литературы [3, с. 2]. На современном этапе физическая культура как обязательная дисциплина включена во всех федеральные образовательные стандарты (ФГОС) [4, с. 2].

Чтобы предоставить молодежи подлинный спортивный опыт в ВУЗах, часто используют модель спортивного образования. В модели, учащиеся распределяются по командам, где они соревнуются на протяжении всей учебной единицы (сезона), которая обычно длится не менее 12 уроков. В своих командах учащиеся в течение сезона выполняют различные роли, например, судьи, тренера, спортсмена или секретаря. В дополнение к организации учебной единицы в виде спортивного сезона, модель обладает пятью другими ключевыми характеристиками [5]: а) членство, б) официальное соревнование, в) ведение учета, г) праздник, д) кульминационное событие.

Стратегии обучения согласно данной модели четко не определены и могут варьироваться в зависимости от различных контекстуальных факторов учебного блока.

Однако, учителя физкультуры используют в основном три стратегии обучения согласно модели: прямое обучение, совместное обучение и взаимное обучение. Непосредственное обучение обычно используется на первых уроках модели, так как учащиеся еще знакомятся с моделью. Совместное обучение обычно происходит по мере того, как учащиеся осваивают модель. Например, после первых уроков у студентов есть возможность принимать решения в своих командах относительно стратегий практики и учебника. Кроме того, имеет место взаимное обучение, например, когда студенты разделяют ответственность за успех своей команды. Хотя можно использовать ряд стратегий обучения, модель обычно рассматривается как подход, управляемый учащимся.

Целью модели является развитие «компетентных, грамотных и увлеченных спортсменов». Компетентность относится к способности различать и применять навыки и стратегии игр. Грамотность определяется как способность учащегося применять хорошие и плохие методы спортивной культуры. Энтузиазм относится к «желанию учащихся участвовать, потому что они стали ценить опыт и удовольствие, получаемые от участия». Хотя лучше всего измерять их с помощью поведения, ученые обычно исследуют эти желаемые результаты учащихся с помощью установленных социальных и психологических конструкторов, таких как мотивация, удовольствие и просоциальные установки, с помощью анкет для самоотчетов. В частности, желаемые результаты компетентности и энтузиазма связаны с конструкциями, установленными в теории самоопределения (компетентность и внутренняя мотивация), в то время как результат грамотности часто оценивается с помощью просоциальных установок, специфичных для спорта.

Модель спортивного образования предлагает наиболее близкий подход к спортивному опыту, адаптированный к школьному контексту. Модель была создана, потому что занятия по физическому воспитанию не должны ограничиваться обучением приемам и тактике из нескольких видов спорта. Физическая культура должна побуждать учащихся культивировать привычки к занятиям спортом и улучшать свою спортивную культуру на этом пути. Итак, данная модель - это учебная программа и учебная инструмент, созданный для предоставления более богатого спортивного опыта учащимся во время занятий физкультурой.

В большинстве исследований признается, что рассматриваемая методика является более эффективной моделью, чем традиционная модель прямого обучения, в отношении различных факторов, таких как отношение учащихся, мотивация или самоопределение в отношении физкультуры, в основном у слабоуспевающих учащихся. Согласно теории самоопределения, внутренней мотивации способствует выполнение компетентности,

автономии и связанности. Принципы связаны с этими концепциями, что может объяснить, почему исследования нацелены на то, чтобы они были связаны с большей мотивацией учащихся, чем традиционные модели. Например, характеристики модели, такие как праздничный финал, ориентированный на ученика подход и автономия, вовлеченность и отношения со сверстниками в физкультуре, могут способствовать большей мотивации. Кроме того, использование динамических ролей во время занятий рассматривается как аспект с очень высоким отношением к мотивации учащихся. Напротив, некоторые исследования показали, что фокус модели на формальной конкуренции оказывает пагубное влияние на мотивацию студентов.

Спортивное образование - это учебная программа и модель обучения, разработанная для использования в рамках физического воспитания. Изменения могут быть внесены в соответствии с каждой возрастной категорией, видом деятельности или условиями. Он наиболее эффективен при игровой деятельности и с участниками, имеющими хороший базовый уровень компетентности.

Благодаря спорту студенты узнают, насколько важно вести здоровый образ жизни. Спорт может помочь предотвратить ожирение и способствовать здоровому питанию. Спорт побуждает молодых людей есть больше овощей и фруктов. Они реже, чем их сверстники, страдают ожирением и чаще вырастают активными взрослыми. Занятия спортом являются частью школьной программы, и дети, которые занимаются спортом, вырастают и становятся более физически подготовленными. Они становятся более общительными и общительными, более конкурентоспособными и сильными. Их уверенность возрастает, и они более открыты для знакомства с новыми людьми и различными ситуациями. Это прививает детям чувство, что трудолюбие является добродетелью с раннего возраста.

Учебный процесс в ВУЗе значительно отличается от учебного процесса в средней школе: возрастает объем информации, увеличивается доля самостоятельной работы, снижается уровень контроля со стороны преподавателей. В период адаптации первокурсников большую роль играют занятия физической культурой. Именно в процессе коллективных спортивных мероприятий, на занятиях физической культуры снижается психоэмоциональное напряжение, характерное для адаптационного периода.

Результатом этого является снижение психофизического тонуса, формированию нервно-эмоционального стресса. Все это усложняет процесс усвоения профессиональных знаний, умений и навыков, снижает эффективность прохождения практических занятий.

Кроме того, около 40% выпускников ВУЗов заканчивают обучение с ослабленным здоровьем, что снижает качество будущей профессиональной деятельности [7].

Рассмотрим в данной статье роль физической культуры в подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности.

Роль по формированию второй группы компетенций возложена, в том числе на занятия физической культуры.

Компонентами физической культуры являются:

- Физическое развитие (процесс формирования естественных биологических свойств организма в течение жизнедеятельности);
- Физическое воспитание (совокупность гимнастических упражнений, правила и образец их выполнения);
- Фоновые виды физической культуры (утренняя гимнастика, пешие прогулки, велопогулки, и другие физические упражнения, не сопряжённые со большими физическими нагрузками);
- Оздоровительно-реабилитационная физическая культура (медицинская гимнастика, спортивная ходьба, бег трусцой, плавание и другие упражнения).

Компетенции, которые приобретаются на занятиях физической культурой необходимы будущему специалисту в любой отрасли деятельности, для продуктивного решения производственных задач.

В соответствии с наличием данных компетенций можно выделить несколько уровней проявления физической культуры будущего специалиста. Уровни ранжированы с учетом требований работодателей: от нежелательного до востребованного [8]:

1. Предминальный уровень. (Отсутствие потребности в познавательной активности, отрицание связи физической культуры и формирования личности будущего профессионала. В мотивационной сфере преобладает негативная установка).
2. Номинальный уровень. (Апатичное отношение к физической культуре, неконтролируемое использование ее отдельных средств под влиянием сторонних факторов, например, ролик в социальных сетях или мнение однокурсника).
3. Потенциальный уровень. (Позитивное отношение студентов к физической культуре, постановка цели самосовершенствования и профессиональной деятельности. Наличие необходимых знаний, умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности).
4. Творческий уровень. (Ценность значимости и необходимости использовать физическую культуру для формирования всесторонне развитой личности).

Границы выделенных уровней владения физической культуры динамичны и подвержены корректировкам. В этом велика роль комплексного воздействия, включающего в себя следующие методы работы:

1. Специальная учебная дисциплина «Физическая культура».
2. Внеучебные спортивные мероприятия.
3. Просветительская работа о значении физической культуры и здорового образа жизни.
4. Профессиональный спорт.
5. Контроль со стороны кураторов в области соблюдения режима дня, гигиены питания, личной гигиены.

Специальная учебная дисциплина «Физическая культура», включенная в программу всех специальностей ВУЗа на протяжении всех курсов обучения, играет ведущую роль в формировании общих компетенций выпускника, перечисленные в данной статье ранее.

Данная дисциплина является общепрофессиональной.

В процессе обучения преподаватели используют различные формы занятий: в зависимости от цели: теоретические (лекции), практические (тренировки, комплекс упражнений), контрольные (выполнение нормативов).

Большинство студентов университета должны заниматься профессиональным спортом (футбол, хоккей, волейбол, художественная гимнастика, бокс, легкая атлетика и т.д.).

В задачи кураторов студенческих групп университета должны быть включены задачи разъяснительной работы в области соблюдения режима дня, гигиены питания, личной гигиены. На сайте университетов необходимо разместить рубрику «Вестник здорового человека», цель которого популяризировать спорт и здоровый образ жизни. Авторами данной рубрики выступают студенты старших курсов университета.

Все эти направления работы в комплексе позволят сформировать у выпускников ВУЗов общепрофессиональные навыки современного специалиста [6, с. 118].

Выводы

Физическая культура способствует сохранению и укреплению здоровья, развитию физических качеств, совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышая умственную и физическую работоспособность. Необходимость применения самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности возникает в связи с механизацией, автоматизацией производства, развитием инновационных технологий, ростом гиподинамии, снижением здоровья, физической подготовленности, умственной

и физической работоспособности. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов направлена на развитие личностных качеств характера (воли, самостоятельности, инициативности), совершенствование нравственно-психического состояния, физическое самосовершенствование, ведение здорового образа жизни.

Физическое воспитание состоит из множества различных видов спорта и занятий, что дает учащимся возможность соревноваться и изучать различные игры. Этот урок включен в расписание студентов как часть их повседневной школьной жизни, что, по сути, дает им возможность отдохнуть от академических курсов; тем не менее, несмотря на то, что физкультура имеет много общего с внеклассными занятиями, это все же школьный курс, который дает учебный опыт, выходящий за рамки веселых занятий и игр.

Эффективная программа физического воспитания должна включать увлекательные уроки, подготовленных учителей физкультуры и достаточное количество времени для обучения. Он должен знакомить учащихся с темами фитнеса и хорошего самочувствия, такими как личное здоровье, благополучие и двигательная компетентность. Уроки должны быть увлекательными, чтобы учащиеся понимали материал. Участвуя в различных мероприятиях и играх, студенты могут найти свои интересы и расширить свои знания в области фитнеса и хорошего самочувствия.

Занятия спортом могут помочь будущим педагогам обрести уверенность и лидерские качества. Это помогает студентам преодолеть все препятствия и научиться справляться с ними. Физическая активность способствует росту и улучшает психическое и физическое здоровье. Многие из этих мероприятий необходимы для физического развития.

ЛИТЕРАТУРА

1. Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 № 3266-1 (в ред. от 28.02.2022 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_1888/ (дата обращения: 03.03.2023).
2. Агеевец А.В., Ефимов-Комаров В.Ю., Ефимова-Комарова Л.Ю., Куликов М.Л., Пучкова М.В. Физическая культура в вузе. Что это? // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №3 (193). С. 48-57.
3. Били-Лазарь А.А., Вахрушева П.В., Вольский В.В. Физическая культура в высшем учебном заведении // Наука, техника и образование. 2019. № 4 (57). С. 53-61.
4. Григорьев В.А., Давиденко Д.Н., Чистяков В.А. Государственный образовательный стандарт стабилизационный инструмент развития физической культуры в вузах // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. № 4. С. 32-49.
5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: Физкультура и спорт. 2011. 274 с.
6. Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. Формирование физической культуры личности студента - неотъемлемая часть профессионального становления будущего специалиста // Alma mater (Вестник высшей школы). 2014. № 6. С. 118-120.
7. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. Физическая культура. М.: Феникс. 2011. 383 с.
8. Заплата О.А. Изучение нервно-психической устойчивости студентов технического вуза в процессе физического воспитания // Человек и образование. 2010. № 4. С. 148-151.

© Гарбузов Сергей Петрович (Garbuzow.sergey2017@yandex.ru), Мацко Андрей Иванович (andrmaz@mail.ru), Костенко Анаид Арсеновна (anna-psiholog@mail.ru), Никифоров Юрий Борисович (nfagu@yandex.ru), Балакирева Наталья Алексеевна (aglayas@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»