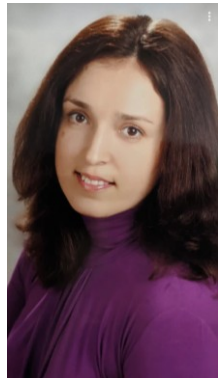


Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 126-130.
Physical Culture and Health. 2022, 84 (4), 126-130.

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_126

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
МЕТОДОМ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ



Галина Яковлевна Хромых¹, Александр Петрович Костюков²,
Марина Николаевна Мужаровская³, Михаил Васильевич Новиков⁴

Воронежский государственный технический университет^{1, 2, 3, 4}
Воронеж, Россия

¹Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
e-mail: galina-vgtu@mail.ru
ORCID 0000-0002-2975-3714

²Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации
e-mail: akos190948@mail.ru
ORCID 0000-0003-3800-7964

³Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
e-mail: marinat-23@mail.ru
ORCID 0000-0003-2698-8902

⁴Преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
e-mail: novikovchl.36@mail.ru
ORCID 0000-0002-1865-7495

Аннотация. В данной статье проанализированы педагогические аспекты взаимодействия между преподавателями и студентами в учебном процессе. Отмечено, что занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших способов самоактуализации личности студентов.

Предлагается более широкое использование смежных дисциплин на занятиях по физической культуре и спорту.

Акцентируется внимание на более глубоком изучении школьного курса биологии, в частности, анатомии и физиологии, и определяющего влияния знаний этих дисциплин на развитие и совершенствование физических и волевых качеств и психологической устойчивости, адаптации молодого организма к различным ситуациям, происходящим в социуме.

Специалисты по физическому воспитанию должны руководствоваться данными биологических дисциплин, в частности, физиологии, учитывая, что при воздействии основным средством физической культуры - физическим упражнением на организм человека изменяется морфологическая культура и функции ряда тканей, органов и систем. Для рациональной организации физического воспитания знание физиологических закономерностей жизнедеятельности организма совершенно необходимо.

Виды спорта, связанные с воздействием на организм таких факторов, как резкие перепады давления, недостаточное содержание кислорода в крови или во внешней среде, значительные ускорения и т. д., получили развитие только после того, как было дано физиологическое обоснование условий, при которых возможно безопасное выполнение ряда упражнений из этих видов спорта.

Организм человека состоит из огромного количества различных образований, которые взаимодействуют между собой, обеспечивая естественные акты жизнедеятельности. Знания в области анатомии и физиологии имеют не только образовательное, но и большое прикладное значение.

Ключевые слова: педагогическое общение, взаимодействие преподавателя и студентов, интегрированные занятия, самосовершенствование личности.

Для цитирования: Пути совершенствования учебно-воспитательного процесса методом интегрированных занятий по физической культуре и спорту / Г. Я. Хромых, А. П. Костюков, М. Н. Мужаровская [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 126-130. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_126.

Введение

Имея большой опыт учительской и преподавательской деятельности, наблюдая и сравнивая её реализацию нашими коллегами, приходим к выводу, что ино-

гда нарушаются требования решений некоторых образовательных и педагогических задач, в частности: формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, физическому совершенствованию, и потребностями в регулярных занятиях физическими упражнениями.

©Хромых Г.Я., Костюков А.П., Мужаровская М.Н., Новиков М.В., 2022

Часто нарушается принцип демократизации – важнейшего направления в педагогической работе. Демократизация предполагает отказ от жёсткого подчинения и переход к сотрудничеству между преподавателем и студентами. Недопустимо два часа доминировать над группой студентов, не вступая с ними в диалог. Основным способом активизации саморазвития студентов является взаимодействие с преподавателем, когда происходит не только обмен информацией, но и развивается интерес обучающихся к изучению и дальнейшему саморазвитию.

Процессы взаимодействия и воздействия на студентов регламентируются благодаря опыту работы и индивидуальному стилю преподавателя.

Вполне закономерно, что вариантов стиля работы великое множество, но важно соблюдать структуру педагогической деятельности, которая включает следующие компоненты: цель, объект, предмет, способ осуществления действий, результат. И если в этой цепочке нарушается или исключается, в силу каких-либо обстоятельств, даже один компонент, результат может быть отрицательным. Мы хотели бы акцентировать внимание – на способе осуществления действий, который предполагает взаимоотношения между обучающимися и обучающимися.

Что происходит на практике: преподаватель проводит занятие, соблюдая требования проведения учебного процесса. Как правило, решается задача развития или совершенствования определённых физических качеств в контексте тематического планирования.

Все соблюдено: нагрузка, дозировка, временные параметры, пульсограмма и т.д. Но в конце занятия создаётся впечатление, что оно нужно было самому преподавателю – не было диалога, не было атмосферы взаимопонимания, доверия, не было дополнительной информации, не было комментария по качеству выполнения упражнений.

Студенты – любознательная, ищущая категория обучающихся людей, которые живо и с интересом воспринимают все новое и неизвестное для них, поэтому преподаватель, включая профессиональное общение, должен формулировать разумные вопросы, объяснять, получать ответы, соглашаться или возражать, поддерживать в самостоятельном поиске и, что особенно важно, создавать «ситуацию успеха».

Каждое занятие подразумевает решение поставленной задачи, но обязательно через познание возможностей самого себя и мотивацию личности.

На первых занятиях учебного семестра первокурсники участвуют в тестировании: бег 100 м, подтягивания и прыжок в длину с места. Таким образом преподаватель знакомится с их физическими возможностями, производит отбор лучших и, назначая тренировки, готовит группу студентов к участию в соревнованиях «Приз первокурсника».

Наш предмет особый: тренировочный процесс, учебные занятия проводятся, в первую очередь, основываясь на знаниях анатомии и физиологии человеческого организма.

Общаясь с первокурсниками, понимаешь, что знания в понятии взаимосвязи биологии и физической культуры минимальные. Среди студентов находятся умельцы, которым проще отремонтировать компьютер, чем, к примеру, ответить на вопрос: «Сколько вдохов и выдохов делает человек за 1 минуту в покое и как этот показатель увеличивается при мышечной работе?». В подобном случае, пытаясь найти точный ответ студенты сами задают вопросы. Здесь и берет своё начало про-

цесс взаимодействия между студентами и преподавателем.

Сообща приходим к правомерности затронутой темы. Улучшение здоровья и развитие различных функций каждого студента является мотивацией его физического совершенствования.

В результате короткой паузы, небольшой информации, происходят изменения в отношении к нашему предмету – через самопознание к развитию личности студента.

Недостаточный объём знаний в области анатомии можно объяснить тем, что абитуриенты готовятся к поступлению в технический университет, где профилирующими предметами являются математика и физика.

Преподавателю физического воспитания необходимо донести до студентов те знания о строении и функционировании человеческого организма, без понимания которых невозможно достичь оптимальных результатов в физическом развитии. Необходимо уделять особое внимание взаимосвязи всех систем организма человека с оптимальной работой мышечной системы.

Некоторые факты по теме «Поговорим о себе» перестраивают настрой занимающихся и направляют в нужное русло, к примеру:

1. Стопа – это маленькая конструкция, состоящая из 26 костей, обладающая хорошо выраженными рессорными свойствами и являющаяся одним из важных элементов опорного аппарата человека.

2. Диффузия кислорода и углекислого газа происходит через мембраны альвеол, площадь которых равна 90 м².

3. Сердце за сутки перекачивает около 10 000 литров крови. За один удар в аорту выбрасывается около 130 мл.

4. Общая длина кровеносных сосудов человека примерно равна 100 000 км.

5. За 30 секунд бега с максимальной скоростью в мышцах образуется до 50 грамм молочной кислоты.

6. При физической работе, например, при ходьбе, энергии расходуется на 80-100 % больше по сравнению с покоем, при беге – на 400 % и более.

7. Чувство жажды появляется при потере воды, равной одному проценту от веса тела. Потеря более 5 % может привести к обмороку, а более 10 % к смерти.

Результаты исследования

Известно, что успешность учебно-воспитательного процесса во многом зависит от умения преподавателя прогнозировать и внедрять идеи обучения в практику, решать стратегические задачи. Каждый год в ВУЗ приходят не просто индивиды, а личности, находящиеся в процессе формирования. Нет большей задачи для преподавателя, чем развитие способности стремления студента к самоактуализации.

Задать вектор направления самосовершенствования на всю жизнь, научить любить и ценить потребность в движении. Эта важная миссия преподавателя, которая поможет избавить молодых людей от разной зависимости, начиная в первую очередь, от малоподвижного образа жизни – т.н. «сидячего», и заканчивая – неконтролируемым приёмом фармакологических веществ (подразными «предлогами»).

Движение подразумевает под собой профилактику от многих болезней и успешную реализацию своего потенциала в дальнейшей профессиональной деятельности.

В ходе исследования и проведённого анализа анкетирования среди первокурсников 2015 года (были взяты три контрольные группы) обнаружилось следующее: прошли школу спортивных тренировок – 21 %;

занимались физической культурой на уроках в школе и участвовали в школьных соревнованиях по разным видам спорта – 57 %; занимались на уроках физической культуры и не участвовали в соревнованиях – 22 %.

В свете сегодняшних требований вовлечения молодежи в активные и систематичные занятия спортом – это неудовлетворительный результат. Все проблемы, связанные с таким положением дел известны каждому специалисту.

Необходимо было что-то поменять в учебном процессе. Поменяли немного – стали проводить интегрированные занятия : физическая культура плюс биология (отдельные знания в области анатомии и физиологии). Короткая информация по существу дела и в нужный момент помогает студентам лучше познать себя и улучшить собственные показатели. Теория совмещена с практикой – это приводит к положительному результату.

В 2018 году в обозначенных контрольных группах был проведён анализ данных анкетирования по типу 2015 года. Выяснилось следующее : посещают учебные занятия и дополнительно занимаются в спортивных секциях – 52 %; посещают учебные занятия и занимаются самостоятельно избранным видом спорта – 43 % (не в спортивных секциях); занимаются физической культурой, через посещение учебных занятий – 5 % (без дополнительной физкультурной или спортивной нагрузки отдельно, где-либо ещё).

Аналогические исследования были проведены со студентами, которые обучались по курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» с 2017 по 2020 годы и с 2018 по 2021 годы.

В результате анкетирования студентов были выявлены следующие показатели:

2017 – 25 % – 45 % – 20 %

2018 – 28 % – 47 % – 25 %

В конце обучения – в 2020 г., и соответственно – в 2021 г., используя дополнительную информацию во время проведения занятий, мы получаем следующие цифры:

2020 – 50 % – 42 % – 8 %

2021 – 44 % – 50 % – 6 %

За 3 года обучения произошла положительная динамика, студенты научились способам самосовершенствования.

Исходя из этого, понимая важность и значение затрагиваемого вопроса, осознавая его глубину и образовательную перспективу, руководствуясь нашим профессиональным долгом, предлагаем : целенаправленно включать информационные знания по биологии (в частности – анатомии человека и физиологии), совмещая их с практической частью занятий по физической культуре.

В Таблице 1 – отражены темы, которые могут быть рассмотрены и обсуждены совместно со студентами, формируя их познавательные интересы, направленные на самосовершенствование личности и самоактуализацию.

Таблица № 1 –Примерный тематический план (посеместрам)

Курс	Семестр	Тема, обсуждаемая на практических занятиях
1 Курс	1 Семестр	Гидравлика позвоночника и рессорные свойства стопы – основа здоровья человека
	2 Семестр	Основные группы мышц туловища и конечностей и режимы их работы
2 Курс	3 Семестр	Сердце и мышцы как единый насосный механизм
	4 Семестр	Значение капиллярной сети в обмене веществ
3 Курс	5 Семестр	Потребление кислорода при мышечной работе и кислородный долг
	6 Семестр	Физиологическое обоснование принципов тренировки

Выводы

Низкий уровень компетентности в области физической культуры и знаний человеческого организма в целом, предопределяет пассивное отношение большинства студентов к физическому самосовершенствованию личности. В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации», утверждённой постановлением Правительства РФ от 07 августа 2009 г. № 1101-р, сказано, что всеми возможными способами и методами необходимо формировать у рос-

сиян стремление к здоровому образу жизни, её высокому уровню и качеству, утверждать в обществе культ здорового тела, здорового духа, здоровых традиций и здоровой жизни.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Список литературы

1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. Монография / С.В. Алексеев, Г.Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, С.И. Филимонова. М. : Теория и практика физической культуры, 2013. 780 с.
2. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие/ Э.Б. Кайнова. М. : ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007. 208 с.
3. Лубышева Л.И. Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога / Л.И. Лубышева, В.А. Магин. М. : Теория и практика физической культуры, 2005-191 с.
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г.: утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. №1101-р.
5. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев. М. : Мысль, 1976. 158 с.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. М. : Физическая культура и спорт, 1978. 223 с.
7. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов / А.Г. Дембо. М. : Физкультура и спорт, 1981. 118 с.
8. Дмитриев С.В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий / С.В. Дмитриев. Н.-Новгород: НГПУ, 1995.151с.
9. Круглова Л.К. Основы культурологии. Учебник / Л.К. Круглова. СПб. : СПбГУВК, 1995. 393 с.

10. Наталов Г.Г. Предметная интеграция теоретических основ физической культуры и спорта и физического воспитания [логика, история, методология]: Дис.д-ра пед. наук / Г.Г.Наталов.Краснодар,1998.105с.
11. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н.И.Пonomarev.СПб:СПбГАФКИМ. П.Ф.Лесгафта,1996.284с.
12. Фролова Н.Д. Здоровье формирующие технологии физического воспитания / Н.Д.Фролова, Н.В.Чирвина, Л.С.Осетрова: учебн. пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений.Краснодар,2004.69с.

References

1. Alekseev S. V. Physical culture and sport in the Russian Federation: new challenges of our time. Monograph. / S. V. Alekseev, G. G. Gostev, Yu. F. Kuramshin, A.V. Lotonenko, L. I. Lubysheva, S. I. Filimonova // SIC "Theory and practice of physical culture", 2013-780s.
2. Kainova E. B. General pedagogy of physical culture and sports: textbook/ E. B. Kainova. Moscow: FORUM Publishing House: INFRA-M, 2007-208 p.
3. Lubysheva L. I. Innovative technologies in the professional training of a sports teacher/ L. I. Lubysheva, V. A. Magin.-M.: Publishing house "Theory and practice of physical culture", 2005-191 p.
4. Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2020: approved by the decree of the Government of the Russian Federation dated August 07, 2009 - No. 1101-R.
5. Aseev V.G. Motivation of behavior and personality formation / V.G.Aseev.-M.: Mysl, 1976.-158с.
6. Ashmarin B.A. Theory and methodology of pedagogical research in physical education / B.A.Ashmarin.-M.: Physical culture and sport, 1978.-223s.
7. Dembo A.G. Causes and prevention of deviations in the state of health of athletes / A.G.Dembo.-M.:Physical culture and sport, 1981-118s
8. Dmitriev S.V. Didactic foundations of value-semantic and biomechanical modeling of motor actions / S. V. Dmitriev. N.-Novgorod: NGPU, 1995.-151s.
9. Kruglova L.K. Fundamentals of cultural studies. Textbook / L.K.Kruglova.-St. Petersburg:SPbGUVK, 1995.-393s.
10. Natalov G.G. Subject integration of the theoretical foundations of physical culture and sports and physical education[logic, history, methodology]:Dis. Dr. ped.Sciences / G.G.Natalov.-Krasnodar, 1998.-105s.
11. Ponomarev N.I. Physical culture as an element of society and human culture / N.I.Ponomarev.-St. Petersburg: SPbGAFKIM. P.F.Lesgaft, 1996.-284s.
12. Frolova N.D. Health forming technologies of physical education / N.D.Frolova, N.V.Chirvina, L.S.Osetrova: textbook. a manual for students of higher and secondary vocational educational institutions.-Krasnodar, 2004.-69с.

Поступила в редакцию 03.11.2022
Подписана в печать 29.12.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_126

WAYS TO IMPROVE THE EDUCATIONAL AND EDUCATIONAL PROCESS BY THE METHOD OF INTEGRATED PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Galina Ya. Khromykh ¹, Alexander P. Kostyukov ²,
Marina N. Muzharovskaya ³, Mikhail V. Novikov ⁴

Voronezh State Technical University ^{1, 2, 3, 4}
Voronezh, Russia

¹ Senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports
e-mail: galina-vgtu@mail.ru
ORCID 0000-0002-2975-3714

² Senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports, Honored Worker
of Physical Culture of the Russian Federation
e-mail: akos190948@mail.ru
ORCID 0000-0003-3800-7964

³ Senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports
e-mail: marinam-23@mail.ru
ORCID 0000-0003-2698-8902

⁴ Teacher of the Department of Physical Education and Sports
e-mail: novikovchl36@mail.ru
ORCID 0000-0002-1865-7495

Abstract. This article analyzes the pedagogical aspects of the interaction between the teacher and students. It is noted that physical education and sports are one of the most important ways of self-actualization of the students' personality.

Attention is focused on a deeper study of the school biology course, in particular, anatomy and physiology, and the determining influence of knowledge of these disciplines on the development and improvement of physical and volitional qualities and psychological stability, adaptation of the young organism to various situations occurring in society.

Specialists in physical education should be guided by the data of biological disciplines, in particular physiology, given that when exposed to the main means of physical culture - physical exercise on the human body, the morphological culture and functions of a number of tissues, organs and systems change. For the rational organization of physical education, knowledge of the physiological laws of the vital activity of the body is absolutely necessary.

Sports related to the effects on the body of factors such as sudden pressure drops, insufficient oxygen content in the blood or in the external environment, significant acceleration, etc., were developed only after a physiological justification was given for the conditions under which it is possible to safely perform a number of exercises from these sports. A wider use of related subjects in physical education and sports classes is proposed.

The human body consists of a huge number of different formations that interact with each other, providing natural acts of vital activity. Knowledge in the field of anatomy and physiology is not only educational, but also of great applied importance.

Key words: pedagogical communication, teacher and student interaction, personality self-improvement vector, integrated classes.

Cite as: Khromykh, G. Ya., Kostukov, A. P., Muzharovskaya, M. N., Novikov, M. V. (2022) Ways to improve the educational and educational process by the method of integrated physical culture and sports. *Physical Culture and Health*. (4), 126-130. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_4_126.

Received 03.11.2022

Accepted 29.12.2022