

Д. Г. Кузьмичева, В. Д. Кузьмичев, А. В. Петров

ОПЫТ АНГЛОЯЗЫЧНЫХ СТРАН В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, отечественный и зарубежный опыт.

На основе анализа зарубежного и отечественного опыта инженерного образования авторы делают вывод об ослаблении физической подготовки российских студентов и акцентируют внимание на том, что именно она во многом формирует здоровый образ жизни, влияющий на так называемый «человеческий фактор».

Keywords: physical education, students, foreign and domestic experience.

Based on the analysis of foreign and domestic experience in engineering education the authors conclude about the weakening of the of physical training Russian students and emphasize the fact that it is largely forms the healthy way of life that affects the so-called «human factor».

Введение

Англия в последние годы стала свидетелем беспрецедентной приверженности центральной государственной политики в образовании в области физического воспитания и спорта. Обоснование увеличения инвестиций в физическую культуру лежит в ухудшении состоянии здоровья нации по таким показателям как: ожирение, заболевания сердечно-сосудистой системы и т.д. [1].

Английская образовательная система имеет наиболее спортивно-ориентированную направленность. В связи с этим предмет «Физическое воспитание» направлен на формирование основ участия в спортивных занятиях после окончания основной и средней школы. Целью такого подхода служит, главным образом, не спортивная направленность для обучающихся, а желание стремиться к высокой спортивной результативности, а также привить желание к постоянному участию в спортивно-массовых программах и других спортивных состязаниях. Кроме этого, ученики должны быть так подготовлены к участию в различных формах двигательной активности, чтобы каждый из них получил шанс увидеть в одной из этих форм свой «спорт жизни».

Физическое воспитание в США имеет большое разнообразие в разных учебных заведениях и строится в урочной и в неурочной системе (в США уделяется большое значение спортивной направленности физического воспитания). При этом большую роль играет тестирование учащихся, и самостоятельное составление программ каждого преподавателя физического воспитания. По мнению американских специалистов, понятие физическая подготовленность включает кардио-респираторную тренированность, мышечную силу, выносливость, гибкость и рост-весовое соотношение [2]. В США два раза в год сдается тест на определение физического развития и общую физическую подготовленность [3].

Как известно, целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности [4].

Решение задач по оптимизации физического развития человека призвано обеспечить:

- 1) оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- 2) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- 3) совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- 4) многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

На современном этапе физическое воспитание аккумулировало в себе как отечественный опыт предыдущих поколений, так и зарубежный. При этом физическое воспитание в ССУЗах выделено в отдельное направление. Для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования разработана Примерная программа «Физическая культура», которая направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненно важных, социальных и профессиональных мотиваций.

В соответствии с содержанием примерной программы, физическое воспитание в рамках среднего профессионального образования преследует следующие цели:

- 1) развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

2) формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

3) овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

4) овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

5) освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

6) приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учитывает как валеологическую, так и профессиональную направленность. Ее освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Учебные занятия включают в себя: формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

В обязательную программу включены: легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, плавание, гимнастика, спортивные игры. Дополнительно включены нетрадиционные виды спорта: ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др. Оценка уровня физической подготовленности основной медицинской группы осуществляется в 5-балльной системе по различным физическим качествам: скорость, сила, координация и т.д. [5].

Российская система физического воспитания представлена следующими организационными формами. Начиная с 2011/2012 г. в предмет «Физическая культура» входит три обязательных урока, направленных на развитие функциональных возможностей обучающихся, укрепление их здоровья, совершенствование физических качеств и психической устойчивости, формирование знаний и навыков в необходимости в ЗОЖ [6].

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня представлены различными формами физической культуры [7, 8]: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках.

Внеклассная работа по физическому воспитанию - секции по видам спорта, физкультурные праздники, дни здоровья, спортивные соревнования различного уровня [9].

В содержание программ по физической культуре входят следующие виды двигательной деятельности: подвижные игры; легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжная подготовка, гимнастика с основами акробатики, плавание, самостоятельные занятия и др. В совокупности анализ зарубежных и отечественных источников литературы показывает:

1) Роль физического воспитания, как за рубежом, так и в России является наиважнейшей;

2) Физическое воспитание во всех развитых странах, в том числе и в России, состоит из трех компонентов: социальное признание (одобрение), образовательная наполняемость и формирование основополагающих двигательных умений;

3) Недостаточное научное обоснование типов и видов физических нагрузок, ориентированных на характер трудовой деятельности.

Литература

1. Donovan, M., Jones, G., & Hardman, K. (2006). Physical Education and Sport in England: Dualism, Partnership and Delivery Provision. *International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology*, 38 (1), P. 16–27.
2. Осадчая Т. Ю. Система педагогического контроля за достижениями учащихся в области физического воспитания в школах США / Т. Ю. Осадчая // Физическое воспитание студентов. – 2004. – № 2. – С. 68–78.
3. Горбань, А. П. Физическое воспитание и валеология: учеб. пособие / А. П. Горбань, А. А. Бишаева, М. В. Паукова. – М.: Союз, 1998. – 88 с.
4. Матвеев, Л. П. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию : метод. разработки для студентов ГЦОЛИФКа / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1989. – 46 с.
5. Романова, Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы / Е. С. Романова. - 2-е изд. - СПб: Питер, 2003. - 464 с.
6. Методические рекомендации для общеобразовательных учреждений Краснодарского края о преподавании физической культуры в 2011–2012 учебном году. – М., 2011. – 8 с.
7. Житнов, Е.А. Информационный поток в физическом воспитании обучающихся колледжей /Е.А. Житнов// Известия Волгоградского государственного

педагогического университета. Сер. Педагогические науки: Науч. журн. – 2013. – №2(77). – С.44 – 49.

8. Павлова А.С. Здоровьесбережение как основа непрерывного профессионального образования бакалавров по направлению «Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии» (на материале дисциплины «Физическая культура») / А.С.

Павлова, А.Д. Лифанов, И.А. Зенуков, А.Ф. Халилова// Вестник Казанского технологического университета. – 2012. – т.15. - №23. – С.226-230.

9. Наговицын Р.С. Использование мобильного аудио обучения для формирования физической культуры / Р.С. Наговицын, И.В. Ипатов, И.А. Липатова / Вестник Казанского технологического университета. – 2014. – т.17. - №7. – С. 359-362.

© **Д. Г. Кузьмичева** – доц. кафедры физического воспитания и спорта КНИТУ, dgk1966@yandex.ru; **В. Д. Кузьмичев** – ст. преп. той же кафедры; **А.В. Петров** – ст. преп. той же кафедры.

© **D. G. Kuzmicheva** – the senior lecturer of department “Physical culture and sport” of KNRTU; **V. D. Kuzmichev** – the senior teacher of the same department; **A. V. Petrov** – the senior teacher of the same department.