

Преподавание курса «Физическая культура» в системе СПО в условиях реализации требований ФГОС

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы формирования у обучающегося готовности использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Ключевые слова. Физическая культура, технологии разноуровневой дифференциации, здоровьесбережение, дифференцированный подход, физическая нагрузка.

Новая направленность профессиональных образовательных стандартов требует обновлённого подхода в постановке целей в преподавании курса «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Одной из основных целей становится формирование у обучающегося готовности использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Современный урок физической культуры должен отвечать современным требованиям организации образовательного процесса:

- осуществление индивидуального подхода к обучающимся, учет его психофизических особенностей;
- организация занятий с использованием различных видов деятельности;
- внедрение разнообразных технических средств и современных фитнес-технологий;
- формирование атмосферы сотрудничества и взаимопонимания, психологического комфорта.

Основной задачей при организации занятий физической культурой становится *здоровьесбережение*. Прежде всего, это обеспечение неукоснительного соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Кроме того, соблюдение основных принципов здоровьесберегающих технологий:

- опора на знание возрастных особенностей обучающихся и учет их индивидуальных возможностей (по результатам медицинских осмотров), а значит. Осуществление постоянного визуального контроля за состоянием обучающихся, напоминания о необходимости самоконтроля за состоянием всех органов и систем организма;

- вариативность методов и форм обучения, способствующая созданию атмосферы увлеченности, интереса и способствующая формированию потребности в занятиях физическими упражнениями;

- оптимальное сочетание динамических и статических нагрузок;

- культивирование у обучающихся знаний по вопросам здоровья и осознания ответственности за своё здоровье и всестороннее физическое развитие.

Одной из основных сложностей организации занятий физической культурой в техникуме становится значительная разница в уровне физической подготовленности обучающихся, оказавшихся в одной учебной группе. Частично преодолению этой проблемы служит использование образовательной технологии разноуровневой дифференциации, обеспечивающий дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом пола, физического развития, состояния здоровья, двигательной подготовленности. Применение технологии разноуровневой дифференциации, предоставление возможности работать в собственном темпе, достигая уровня, близкого к пределу индивидуальных возможностей, способствует обеспечению равных возможностей для достижения ситуации успеха всеми обучающимися. Технология разноуровневой дифференциации – это возможность реабилитации отстающих и продвинутого обучения тех, кто способен заниматься с опережением.

Применение технологии разноуровневой дифференциации на занятиях физической культурой можно продемонстрировать на примере использования комплекса упражнений на развитие силы различных мышечных групп.

Дифференцированный подход реализуется через индивидуализацию физической нагрузки, которая в значительной мере определяется дозировкой физических упражнений, т.е. количеством упражнений, количеством повторений, временем, отводимым на выполнение упражнений, а также условиями их выполнения:

- вариации амплитуды движений (увеличение/уменьшение);

- различный темп движения (больше/меньше);

- выполнение упражнений в облегченных условиях.

Упражнения комплекса	Облегченный вариант	Усложненный вариант
Подтягивания	Австралийские подтягивания – с опорой на ноги (высота перекладины – на уровне пояса)	До касания перекладины грудью
Приседания	Полуприседы (и.п. – ноги врозь)	Приседания на одной ноге (пистолетик)
Сгибания и разгибания рук в упоре	С колен	Отжимания на брусьях
Упражнения для дельтавидных мышц	Жим стоя с резиновым амортизатором, в виде кольца (сопротивление 12-	Жим стоя с резиновым амортизатором, в виде кольца (сопротивление 20-

	16 кг)	24 кг)
Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы.	Подъем ног к перекладине из виса

Рассматривая физическое воспитание с точки зрения воспитательной функции (формирование волевых, коллективных качеств, целеустремленности, стрессоустойчивости и др.), необходимо признать исключительно важную роль физической культуры в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний, в формировании осознанной ответственности за свое здоровье и всестороннее физическое самосовершенствование.

Физическая культура, как составная часть профессиональных образовательных программ, способствует формированию не только общих, но и профессиональных компетенций, с учетом требований конкретной профессии или специальности к выпускнику профессионального образовательного учреждения.

В ЧТЖТ осуществляется подготовка по следующим специальностям:

- Организация перевозок и управление на транспорте;
- Электроснабжение;
- Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта);
- Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы);
- строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

Условия труда: работа как в помещении, так и на открытом воздухе. Возможно выполнение работ в очень неудобных позах. Большая нагрузка на опорно-двигательный и зрительный аппарат.

Требования к индивидуальным особенностям специалиста. Для успешной деятельности необходимо наличие следующих профессионально-важных качеств:

- аккуратность;
- явно выраженная склонность к работе с техникой;
- склонность к ручному труду;
- физическая выносливость;
- способность концентрировать внимание;
- высокая эмоциональная устойчивость;
- хороший технический слух;
- наблюдательность;
- развитое техническое мышление.

Обновленные цели требуют поиска новых способов их достижения, использования современных методов и технологий. На своих занятиях мы используем современные фитнес технологии, такие как ТАБАТА и ком-

плексы упражнений ПИЛАТЕСА, способствующих укреплению мышц кора (спины и брюшного пресса), СТРЕТЧИНГ.

Протокол Табата – принцип построения интервальной тренировки. Состоит из серий коротких 30-секундных интервалов: 20 сек максимальной нагрузки через 10 сек отдыха. 8 таких повторений занимают 4 мин – это один цикл Табата. Между циклами отдых. Подготовленные спортсмены могут выполнять несколько циклов за одну тренировку, новичкам может хватить одного цикла. В протокол Табата можно включать динамичные упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, велоспорта, тяжелой атлетики, бокса.

Пилатес – это тренировка, направленная на укрепление мышечного корсета. Эффективность пилатеса проверена, это система очень популярна. Джозеф Пилатес, спортсмен-самоучка, разработал эту систему оздоровления, которая изначально была задумана как тренировка для раненых во Второй Мировой Войне. Пилатес возвращал к жизни солдат с повреждениями опорно-двигательного аппарата.

Пилатес предлагает серию упражнений на все группы мышц. Каждое базовое упражнение пилатеса включает в себя работу с основными мышцами тела – центром силы: это мышцы пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц. Их укрепление и растяжение обеспечит здоровый позвоночник.

Упражнения системы пилатес ориентированы на оздоровление позвоночника. Они тонизируют и укрепляют внутренние мышцы, создают мышечный корсет, развивают равновесие, улучшают телосложение, помогают справиться с болями в спине.

Стретчинг – это комплекс упражнений, направленный на то, чтобы мышцы и связки всего тела достигли определенной гибкости и эластичности. В процессе занятия мышцы получают значительную долю расслабления, мышцы полноценно снабжаются кровью и сохраняют свою эластичность и всегда находятся в тонусе.

Список использованной литературы

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е издание, переработанное и дополненное. – Москва: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. – (Корифеи спортивной науки) . – ISBN 978-5-278-00833-0 . – ISBN 978-5-8134-0168-8.

2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.– ISBN: 5-17-012478-3, 5-271-02939-5.

3. Территория здорового образа жизни / [сайт] <http://www.taybo.ru/> (дата обращения: 01.04.2021).

4. Здоровый образ жизни [сайт] <https://yandex.ru/turbo/zozhmania.ru/> (дата обращения: 01.04.2021).

5. Технология разноуровневой дифференциации [сайт] <https://multiurok.ru/> (дата обращения: 01.04.2021)

6. Стретчинг [сайт] <http://fit-liga.ru/strejjching/> (дата обращения: 01.04.2021).

Информация об авторе

Логинова Ирина Алексеевна – преподаватель высшей квалификационной категории, цикловая методическая комиссия физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Читинский техникум железнодорожного транспорта ЗаБИЖТ ИрГУПС, 672000, г. Чита, ул.Бутина,3

Леонова Анна Викторовна – преподаватель первой квалификационной категории, цикловая методическая комиссия физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Читинский техникум железнодорожного транспорта ЗаБИЖТ ИрГУПС, 672000, г. Чита, ул.Бутина,3