

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Администрации Томской области
Томский государственный университет
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы Всероссийской научно-практической конференции
памяти В.С.Пирусского*

Томск, 10-11 ноября 2011 года

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ КАК ПРЕДМЕТА ОБУЧЕНИЯ

Загrevский О.И.¹, Загrevская Л.В.² (*Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск¹, Департамент физической культуры и спорта, г. Анжеро-Судженск²*)

В процессе учебной деятельности на спортивных дисциплинах перед студентами стоят три основные задачи:

1. Овладение теоретическими знаниями по дисциплине.
2. Освоение двигательных действий (спортивных упражнений) по программе дисциплины.
3. Овладение практическими умениями и навыками проведения занятий.

Предметом нашего исследования являются спортивные упражнения (двигательные действия). Поэтому, рассматривая процесс обучения спортивным упражнениям, рассмотрим, прежде всего, особенности предмета освоения – двигательные действия.

В общей теории учения, основы которой были заложены Я.А. Коменским, И.Г. Песталоцци, К.Д. Ушинским, Л.С. Выготским и многими другими сформировалась собственно психологическая теория учебной деятельности. Ее разработчики поставили одну из основных проблем в теории обучения – изменить сам объект деятельности в процессе действий, воспроизводящих объективные свойства познавательного предмета, при решении учебных задач обобщенными способами действий.

Своевременность и актуальность поставленных теорией учебной деятельности проблем распространяется не только на школу, вуз и другие общеобразовательные учреждения, но и, что не менее важно, на спортивную деятельность, по разным причинам недостаточно сформированную и изученную.

Понятие «спортивная деятельность» неоднозначно. Уточним, что под деятельностью обычно понимают процессы, осуществляющие жизненное, активное отношение субъекта к действительности. Через деятельность устанавливается реальная связь между миром и человеком, он воспринимает и познает его, осмысливает, создавая различные продукты, которые могут быть материальными или духовными.

Наиболее важной категорией, основой для различения видов деятельности является ее цель, т.е. характеристика объекта (или предмета) и особенностей его преобразования в процессе деятельности. Для того, чтобы установить

особенности преобразования объекта, необходимо выявить особенности самой деятельности.

Предметом спортивной деятельности является сам человек, занимающийся спортом. Таким образом, первым отличительным признаком спортивной деятельности является то, что предметом ее является сам занимающийся (С.П. Евсеев, 1987).

Очень важно и то, что продуктом (результатом) спортивной деятельности является также человек, но уже обладающий определенным набором свойств (качеств), главными из которых являются те, которые позволяют ему показать рекордное спортивное достижение.

Способом же преобразования предмета спортивной деятельности в ее продукт (т.е. в результат) является специфически организованная деятельность спортсмена (обычно в форме спортивной тренировки), реализующая цель спортивного совершенствования.

Целью же спортивной тренировки, к примеру, в гимнастике, является овладение таким набором двигательных действий, которые позволяют ему безотказно и успешно выступать на соревнованиях. Поэтому, двигательные действия в гимнастике (да и не только в ней, по существу во всей спортивной деятельности), являются ядром обучения, развития и совершенствования человека. Как отмечает С.П. Евсеев [1], они (двигательные действия) выступают не только в качестве основного «орудия» изменения человека, но и, по существу, выражают и объект, и цель (продукт) самих себя и всей спортивной деятельности.

Об особенностях гимнастических упражнений, включающих большую группу физических (строевые, порядковые и т.д.) и спортивных упражнений, отличающих их от двигательных действий в других сферах человеческой деятельности, можно сказать следующее [1]:

1. Это чрезвычайно большая зависимость конечного результата – продукта действия – от способа его выполнения.

2. Это повышенные требования к точности их временных, силовых и пространственных компонентов.

3. Необычность по интенсивности и длительности возникающих при их выполнении физических и психических напряжений.

4. Чрезмерное повышение уровня активности какой-либо мышцы приводит к падению активности других и снижению общего эффекта действий.

5. Значительная затрудненность, а иногда и вообще невозможность зрительного контроля за осуществлением даже главных управляющих движений в суставах.

6. Искусственность внешней формы двигательных действий и практически полное отсутствие в них естественных двигательных навыков, обусловленных онтогенезом и филогенезом.

7. Эта особенность заключается в том, что так называемые гравитационные, инерционные, реактивные и другие силы, во многих случаях не поддаются произвольной регуляции со стороны спортсмена, как, например, не поддается регуляции управление траекторией общего центра масс тела человека, находящегося в безопорном состоянии.

Исходя из вышеперечисленных особенностей гимнастических упражнений, можно заключить, что в современной педагогической практике невозможно грамотно и эффективно строить процесс обучения без знания особенностей предстоящей деятельности. Это относится как к деятельности преподавателя, так и к деятельности ученика.

Студентами факультета физической культуры осуществляется учебная деятельность, имеющая специфический характер в связи со сказанным выше. Ими усваивается не только опыт культуры в виде теоретических знаний различных учебных дисциплин, но и опыт двигательной деятельности. Именно усвоение студентами двигательного опыта по различным спортивным дисциплинам (лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика и т.д.) и придает учебной деятельности на факультетах физической культуры специфический характер. Он заключается в том, что в образовательном процессе предметом становятся знания, умения и навыки не только теоретического характера различных дисциплин, но и моторного (двигательного) обучения.

Моторная деятельность направлена на преобразование субъекта деятельности (учащегося), поэтому не только физические упражнения являются предметом деятельности, но и сам человек – предмет деятельности. Таким образом, учебная деятельность студентов на факультетах физической культуры (как и в специализированных спортивных вузах), характеризуется следующей формулой: образовательный процесс \rightarrow ЗУН_{теоретическое усвоение (т.у.)} + ЗУН_{моторное усвоение (м.у.)}. Здесь ЗУН – знания, умения, навыки.

ЗУН_{м.у.} направлены на преобразование субъекта деятельности с точки зрения приобретения им двигательных умений и навыков, преобразования структуры двигательных (физических) качеств, повышение уровня координации, изменение существенных свойств биосистемы организма, необходимых для двигательной деятельности. Приобретение ЗУН_{м.у.} происходит в процессе тренировочной деятельности (тренировки).

Совместное же усвоение ЗУН_{т.у.} и ЗУН_{м.у.} позволяет нам назвать такую форму занятий учебно-тренировочной, что и будет в дальнейшем подразумеваться в нашем исследовании.

Таким образом, в процессе учебно-тренировочных занятий по спортивным дисциплинам от студента требуется не только усвоение ЗУН_{т.у.}, но и ЗУН_{м.у.}, что предъявляет к нему определенные требования со стороны ЗУН_{м.у.}.

Итак, обучение физическим упражнениям в учебной деятельности студентов спортивных факультетов направлено, в частности, на совершенствование технического мастерства, включающего: техническую подготовку, физическую, психологическую, тактическую, теоретическую. В

настоящее время ни без одной из них не обойтись. По существу, система подготовки студентов на академических занятиях по спортивным дисциплинам, немислима без совершенствования технологии обучения этих сторон подготовки с учетом особенностей двигательных действий в физкультурно-спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий в гимнастике с помощью тренажеров / Учебное пособие. – Л.: изд. ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1987. – 91 с.

МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И АДАПТАЦИЯ К УСЛОВИЯМ СРЕДЫ ОБУЧЕНИЯ

Кабачкова А.В., Капилевич Л.В.

(Национальный исследовательский Томский государственный университет, г.Томск)

Здоровью студенческой молодежи придается особое значение, поскольку от него в значительной мере зависит здоровье будущих поколений. Кроме того, студенчество является резервом высококвалифицированных кадров для экономики, определяя трудовой, интеллектуальный и оборонительный потенциал страны. В то же время, студенты являются наименее социально защищенным слоем населения. Период обучения в вузе является решающей стадией становления личности, так как происходящие за годы учебы важные события и решения, к которым приходят каждый студент, оказывают существенное влияние на всю его последующую личную жизнь и профессиональную карьеру. В этих обстоятельствах студенты не могут пренебрегать своим здоровьем.

Студенческая молодежь представляет собой особую социальную группу, объединенную определенным возрастом, специфическими условиями труда и жизни. Студенческие годы совпадают с периодом окончательного формирования важнейших физиологических функций организма. Адаптация к новым социально-экологическим условиям, постоянная возрастающая интенсификация учебного процесса, значительные умственно-эмоциональные нагрузки на фоне ограниченного двигательного режима вызывают напряжение регуляторно-компенсаторных механизмов [3]. Рост заболеваемости студентов на фоне снижения общего уровня их психофизического развития отмечают многие авторы.

Заболеваемость – важнейший и наиболее изученный показатель здоровья людей. В государственном докладе «О состоянии здоровья населения Российской Федерации» (2008) большое внимание уделено ухудшению состояния здоровья молодых людей за последние годы. Так, в 2008 г. по сравнению с 2006 г. общая заболеваемость среди молодого населения страны