DOI: 10.17117/na.2016.02.02.063

<http://ucom.ru/doc/na.2016.02.02.063.pdf>

Поступила (Received): 14.02.2016

Венгерова Н.Н. Педагогическое проектирование как условие реализации элективного курса по физической культуре в высшей школе

Vengerova N.N.
**Instructional design as a condition for the implementation of an
elective course for physical education in higher education**

Профессиональный стандарт определяет содержание подготовки будущих специалистов в рамках высшего профессионального образования, вообще, и в частности, по дисциплине физической культуры. Распределение учебных часов на базовый и элективный курс – отличительная особенность образовательного стандарта третьего поколения «+». Педагогическое проектирование учебного процесса в рамках элективного курса расширяет диапазон используемых нетрадиционных средств (физкультурно-оздоровительных технологий) и повышает его эффективность

Ключевые слова: педагогическое проектирование, алгоритм, элективный курс, профессиональный стандарт

The professional standard defines the content of training of future specialists in higher professional education, generally, and specifically in the discipline of physical culture. Distribution of teaching hours in basic and elective course – a distinctive feature of the educational standard of the third generation "+". Pedagogical design of educational process within the framework of elective course extends the range of used non-traditional means (physical education and health technologies) and improve its efficiency

Key words: instructional design, algorithm, elective course, professional standard

Венгерова Наталья Николаевна

Кандидат педагогических наук, профессор
Санкт-Петербургский государственный
экономический университет
г. Санкт-Петербург, ул. Садовая, 21

Vengerova Natalia Nikolaevna

Candidate of Pedagogic Sciences, Professor
Saint-Petersburg state economic university
Saint-Petersburg, Sadovaya st., 21

В настоящее время в Российской Федерации отмечается негативная тенденция, связанная с ухудшением здоровья, снижением физической и функциональной подготовленности студенческой молодежи, основу которой определяют неблагоприятные социально-экономические и экологические факторы, воздействие гиподинамии, интенсификация образовательного процесса, недостатки действующей программы физкультурного образования и низкая эффективность процесса физического воспитания в вузах (Виленский М.Я., 2011; Ильинич В.И., 2005; Кузнецов В.Я., 2000).

Одной из первостепенных задач физического воспитания современных студентов является необходимость творческого освоения культуры двигательной

активности во всех ее проявлениях, индивидуально приемлемых для каждого человека, актуализированных в качественной учебной деятельности, высокой функциональной подготовленности и здоровом образе жизни (Бальсевич В.К., 2006; Лубышева Л.И., 2001).

Наилучшая реализация подготовки к профессиональной деятельности студентов возможна при знании уровня их функциональной подготовленности и нахождения эффективных методов ее повышения с учетом индивидуальных наклонностей и способностей студентов. Таким образом, вопросы физической подготовки будущих специалистов и нахождение эффективных методов ее повышения являются актуальной проблемой и требуют углубленного изучения.

Профессиональный стандарт, разработанный Министерством труда и социальной защиты РФ, в котором представлено описание трудовых функций специалиста, определяет основное содержание компетентности выпускников высшей школы, а также компетенций, которые необходимо сформировать в процессе обучения в образовательном учреждении.

Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС ВО), разработанный в соответствии с компетентностно-ориентированным подходом, который включает в себя перечень общекультурных и ценностно-смысловых компетенций, реализуется и дисциплиной «Физическая культура». Следует отметить, что «компетентностный подход в высшем профессиональном образовании ориентирован на формирование личности специалиста – в единстве его теоретических знаний, практической подготовленности, способности и высокой мотивации к осуществлению всех видов профессиональной и социальной деятельности» (Сальников Н.Л., 2008).

Общекультурные компетенции по физической культуре, перечисленные в ФГОС ВО, весьма значительны, но в содержательной части заключаются в знаниях: основ теории физической культуры, методики занятий физическими упражнениями, основ организации здорового образа жизни и двигательной активности, самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, а также формированию готовности к постоянному стремлению к физическому самосовершенствованию.

Дисциплина «Физическая культура» в редакции ФГОС ВО третьего поколения «+» представлена базовым и элективным курсом, который является механизмом актуализации и индивидуализации процесса обучения (Таймазов, В.А., 2010) студентов. В рамках элективного курса дисциплины «Физическая культура» особое место занимает раздел профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Как известно, профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленный процесс по использованию средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности. Главными задачами ППФП студентов является повышение функциональных возможностей организма и общей работоспособности, развитие физических качеств до должного уровня, коррекция осанки и телосложения. Проектирование педагогического процесса по физической культуре в рамках элективного курса заключается в реализации алгоритма, представленного на рисунке 1.

Рис. 1. Блок-схема алгоритма педагогического проектирования элективного курса (физкультурно-оздоровительных занятий)

Рис. 1. Блок-схема алгоритма педагогического проектирования элективного курса (физкультурно-оздоровительных занятий) для студентов высшей школ

Не смотря на профиль специализации студентов (медицинское, экономическое, техническое образование), прикладными физическими качествами являются – общая выносливость, гибкость, координационные способности (ловкость, быстрота реакции), сила (динамическая, статическая, необходимая для сохранения рабочей позы). Элективный курс по физической культуре предполагает использование нетрадиционных средств физической культуры, а именно физкультурно-оздоровительных технологий (таблица 1).

Таблица 1. Виды физкультурно-оздоровительных технологий в процессе реализации элективного курса по физической культуре в вузе

№	Физические качества	Виды физкультурно-оздоровительных технологий
1.	Гибкость	Стретчинг, адаптированная йога, Flex
2.	Координационные способности	Средняя и высокая интенсивность: классическая аэробика (Hi, Low), степ-аэробика, танцевальная аэробика, фитбол (Fitball)
3.	Скоростно-силовая выносливость	А-бокс, Тай-бо, Body combat, тераэробика (Therarobics)
4.	Силовая выносливость	Средняя и высокая интенсивность: Тераэробика (Therarobics), ABT, THN, BUMS, TABS. Пилатес, калланетика, функциональный тренинг
5.	Аэробная (общая) выносливость	Средняя и высокая интенсивность: классическая аэробика (Hi, Low), степ-аэробика, Rope Skipping, восточные танцы (танец живота, индийские), зумба, интервальная тренировка (Interval)

С целью формирования правильной осанки у студентов целесообразно использовать средства боди-балета, танцевальные упражнения, Flex.

Таким образом, педагогическое проектирование в рамках элективного курса осуществляется в несколько этапов, и подразумевает использование значительного количества средств, заимствованных из арсенала фитнес-индустрии, т.е. физкультурно-оздоровительных технологий. Положительный результат синтеза в использовании традиционных средств физической культуры и физкультурно-оздоровительных технологий при реализации компетентного подхода, позволит повысить эффективность учебного процесса. Повысится уровень не только теоретических знаний в рамках лекционных и методических занятий, но и уровень самоорганизации двигательной активности студентов, а также их ориентации в услугах учреждений фитнес-индустрии (фитнес клубов, студий и т.д.).

Список используемых источников:

1. Бальсевич В.К. Концепция физического воспитания детей и молодёжи // Физическая культура, спорт и здоровье нации. СПб., 2006. С. 25–33.
2. Виленский М.Я. Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: КНОРУС, 2011. 240 с.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.: Аспект Пресс, 2005. 144 с.
4. Кузнецов В.Я., Лотоненко А.В., Чуриков Н.К. Факторы и условия, определяющие потребности и интересы студентов в физкультурной деятельности. Воронеж: ВГУ, 2000. 39 с.

5. Лубышева Л.И. Методология обоснования содержания физического воспитания учащейся молодежи // Материалы совместной научн.-практ. конференции РГАФК, МГАФК, ВНИИФК. М., 2001. С. 162–166.
6. Сальников Н.Л., Бухарин С.Б. Реформирование высшей школы: концепция новой образовательной модели // Высшее образование в России, 2008. №2. С. 3-11.
7. Таймазов В.А., Давиденко Д.Н., Степанов В.С. Формирование культуры здоровья студентов в процессе общего физкультурного образования // Культура здоровья студенческой молодежи. Йошкар-Ола: Марийский ГТУ, 2010. С. 3-11.

© 2016, Венгерова Н.Н.

Педагогическое проектирование как условие реализации элективного курса по физической культуре в высшей школе

© 2016, Vengerova N.N.

Instructional design as a condition for the implementation of an elective course for physical education in higher education