

УДК 372.857

ИНТЕГРАЦИЯ ЗНАНИЙ ПО ПРЕДМЕТАМ БИОЛОГИЧЕСКОГО ЦИКЛА В АСПЕКТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФИЛИАЛЕ ВГУЭС Г. АРТЕМА

Зайцева Л.В.

ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса», Артем, e-mail: ZaytsevaLV2014@mail.ru

В статье представлен опыт исследовательской работы преподавателя физической культуры со студентами филиала Владивостокского государственного университета экономики и сервиса в г. Артеме в процессе обучения по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение собственного здоровья на уроках физической культуры процесс формирования потребностей и мотивов к физкультурной активности. Студенты в процессе исследовательской работы проделали путь от простого здоровьесбережения к активному здоровьесформированию и самостоятельному здоровьесозданию. Итогом проделанной работы является соединение различных приёмов, навыков, знаний и методик в технологической карте здоровьесформирующего урока.

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровьесформирование, здоровьесозидание, обучение физической культуре в вузе, интегрированный урок

INTEGRATION OF KNOWLEDGE ON THE SUBJECTS OF THE BIOLOGICAL CYCLE IN TERMS OF HEALTH PRESERVATION-EVIDENCE FROM THE PHYSICAL CULTURE LESSON AT THE BRANCH OF VLADIVOSTOK STATE UNIVERSITY OF ECONOMICS AND SERVICE IN ARTYOM

Zaitseva L.V

Vladivostok State University of Economics and Service, Artem, e-mail: ZaytsevaLV2014@mail.ru

The article presents the experience of the physical training teacher and the students of the branch of Vladivostok State University of Economics and Service in Artyom in the learning process in relation to the knowledge, skills and practical actions focused on the preservation of their own health on the lessons of physical culture, the formation of needs and motives to the sports activity. In the course of the research work the students went through the way from the ordinary health preservation to active health formation and self-sufficient health creation. The result of this work is a combination of different methods, skills and techniques in the process card of a health-generating lesson.

Key words: health preservation, health formation, health creation, physical culture teaching at higher educational institutions, integrated lesson

Здоровье является основным составляющим элементом благополучной жизни человека. Человек, как высшая ступень развития биологической эволюции, является биосоциально-культурной системой, влияние на которую оказывают такие факторы, как природные, врожденные особенности индивида, среда, социум, а также активность самого человека. За последние годы отмечается ухудшение показателей здоровья молодежи, в том числе и студенческой. Это происходит при снижении «качества жизни» на фоне увеличения требований к уровню подготовки специалистов, усиления интенсификации учебного процесса в условиях инновационных реформ образования. Неумолимая статистика, противоречивая в цифрах, но единодушная в оценке тенденций, свидетельствует о росте числа «болезней цивилизации», а также и о том, что большинство известных человеку болезней молодеют, а некоторые из них – это вообще болезни молодых. В иерархии

ценностных ориентаций студенчества, представляющих ядро личностных ресурсов здоровья и содержание его духовной составляющей, которая, в конечном итоге определяет «индивидуальную ответственность человека за свое здоровье» [6].

Формирование здоровьесбережения – длительный процесс, целью которого является повышение уровня здоровья. Никто не может помочь человеку улучшить здоровье, если он сам этого не пожелает. Решение этой цели связано с формированием умений, навыков, охватывающих организацию труда и отдыха, досуга, питания, физическую активность, личную гигиену, профилактику вредных привычек. Студенты должны уметь творить здоровье своими руками, а преподаватели, психологи и медики должны просто помочь им делать правильные шаги [9, с 171]. Таким образом, становится очевидной актуальность проблемы выявления особенностей в условиях гуманизации образова-

ния существующая теория и технология массового обучения должна быть направлена на формирование сильной личности, способной жить и работать в непрерывно меняющемся мире, способной разрабатывать собственную стратегию здоровьесбережения, т.е. личности саморазвивающейся, здоровой и активной на рынке труда [2]. Активное введение в традиционный учебный процесс интегрированных уроков по физической культуре, направленных на развитие личностно-мотивационной и аналитико-синтетической сфер студента, перестройку из пассивного усвоения знаний, в активный процесс формирования навыков и способностей их применения в практической деятельности студентов филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г.Артеме.

Цель данной работы является: формирование основания по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение собственного здоровья на уроках физической культуры. Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Повышение значимости знаний предметов биологического цикла и способностей их применения в практической деятельности

2. Повышение уровня физического и функционального развития, самооценки состояния здоровья.

3. Совершенствование нормативно и программно-методического обеспечения процесса физического воспитания.

4. Повышение значимости физкультурно-спортивных занятий в вузе.

Готовность современного студента к формированию здоровьесбережения представляется актуальной проблемой, потому именно на педагогов во многом возлагается решение проблемы обеспечения здоровья студентов еще на этапе обучения в вузе. Культура здоровья как система знаний, ценностно-смысловых установок, эмоционально-волевого опыта педагога и его готовности к практической деятельности лежит в основе укрепления и совершенствования здоровья как своего, так и своих учеников с использованием эффективных средств здоровьесозидающей деятельности [1]. Очевидно, что существующая компенсация недостатка двигательной активности в общеобразовательном учреждении всех субъектов учебного процесса во многом зависит от педагогического коллектива по физической культуре (здоровьесбережения), очевидна.

Во многих исследованиях, посвященных процессу формирования культуры здоровья студентов акцент сделан на возмож-

ностях собственно образовательной среды вуза и с привлечением потенциала учебных дисциплин таких как: физическая культура, безопасность жизнедеятельности, физиология, основы медицинских знаний, валеология и другие. (Т.В.Антонова, Л.П. Борисова, Т.А. Глухих, С.Ю. Лебедченко, Н.И. Новоселова и др.); развивается идея активного поиска студентами «здоровотворческого смысла» (С.Н.Горбушина) образования и собственной повседневной жизнедеятельности. В работе Г.Ф. Ореховой рассматривается готовность к здоровьетворению и здоровому образу жизни, включающие в себя познавательные, волевые, мотивационные, нравственные характеристики [4]. С.В. Гертнер под готовностью студентов к оздоровительной работе, в котором выражает степень усвоения ими социального опыта в аспекте здоровьесбережения, направленного на сохранение и укрепление своего собственного здоровья, его способности к саморегуляции поведения и деятельности. По мнению О.Н.Песиной, готовность следует рассматривать как системную характеристику: мотивационного (подготовка к оздоровительной деятельности); диагностического (контрольного) – владение методами диагностики на доврачебном уровне; технологического (базовая двигательная подготовка, технология оздоровительной деятельности).

Педагог в контексте здоровьесбережения должен знать о здоровье как педагогической проблеме, о профессиональном здоровье и путях его сохранения, владение технологией оздоровительной деятельности как комплексом педагогических умений и навыков, совокупностью приемов и способов для достижения цели здоровьесберегающей деятельности. Таким образом, критериями готовности педагога к формированию здоровьесбережения обучающихся в нашем исследовании выступают элементы в ее структуре, взаимосвязь всех составляющих ее компонентов культуры здоровья обучающихся, формирования у них стратегии здоровьесбережения этой культурой и стратегией с здоровьесозидающей направленностью педагогической деятельности. Ценности и идеалы здоровья, обусловленные здоровьесберегающими национальными традициями, мировоззренческие аспекты здоровьесбережения и здоровьетворчества (знания, убеждения, личная позиция), способности и приемы приобщения обучающихся к здоровьесформирующей деятельности, ориентированное на сохранение и приумножение здоровья как ведущей ценности жизни является личностная составляющая культура здоровья педагога. На основании из-

ученных нами источников к формированию здоровьесбережения физическая культура выступает как здоровьесберегающий ресурс в образовательном процессе.

На основании изученных нами источников и с учетом педагогической практики к формированию здоровьесбережению студентов проводилось исследование на базе филиала ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса», в г.Артеме, в котором приняли участие 120 студентов первого курса 66 юношей и 54 девушки, в возрасте 15-19 лет. В настоящее время недостаточно изучена динамика особенностей отношения к физкультурно-оздоровительным занятиям, на основе развития познавательных интересов и умений способностей их применения в практической деятельности, обследуемых студентов филиала ВГУЭС. В исследовании использовались методики воздействия знаний предметов биологического цикла на функциональное состояние студентов отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе (без отклонений в здоровье). Работа осуществлялась в течение одного учебного года (в начале и в конце). В процессе исследования проводился опрос студентов с целью определения их отношения к оздоровительной работе на занятиях физической культурой. Использовался тест «Как вы относитесь к своему здоровью» [10], а так же семинары-тренинги для повышения значимости сферы «Здоровье» и ЗОЖ.

Анализ результатов опроса выявил комплекс объективных условий и субъективных

факторов, характеризующих отношение и мотивацию студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности «до и после» (табл.1,2).

Из таблиц 1,2 видно, что в конце учебного года повысился уровень значимости к учебным занятиям уроков физической культуры. Для оптимизации физического развития и функционального состояния студента, самооценки здоровья, формирования мотивации к занятиям физической культурой учащейся молодежи важно выявить их интерес в этой сфере. Анализ методических подходов, форм и методов организации системной работы по сохранению и укреплению здоровья, формированию ценности здоровья и здорового образа жизни в образовательных учреждениях Артемовского городского округа (далее – АГО). Результаты исследования «до» показали низкий уровень знаний и умение применять их в практической деятельности: только 21% умеют определить пульс в покое и мышцы, которые задействованы в физических упражнениях, 15% умеют измерить мышечную силу, 13% студентов ориентируются во время физических нагрузках о ее интенсивности по ЧСС, и 9% нормы время восстановления пульса, во время исследования наблюдались следующие результаты (рис.1).

Среди побудительных причин, определяющих процесс формирования потребностей и мотивов к физкультурной активности приоритетными являются: определение силы мышц кисти (динамометрия) – 97% , уровень здоровья по восстановлению пульса – 95%, частота сердечных сокращений

Таблица 1

Отношение студентов к учебным занятиям по физической культуре до исследовательской работы

1 курс ФГБОУ ВО Юноши 66 чел	Нравится		Нравится не всегда		Не нравится	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
	35	53,0	20	30,0	11	17,0
Девушки 54	40	74,0	10	18,0	4	8,0
Всего 120	75	62,0	30	26,0	15	12,0

Таблица 2

Отношение студентов к учебным занятиям по физической культуре в процессе исследовательской работы

курс ФГБОУ ВО Юноши 66 чел	Нравится		Нравится не всегда		Не нравится	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
	50	76,0	10	15,0	6	9,0
Девушки 54	45	83,0	9	17,0	0	0
Всего 120	95	79,0	19	16,0	16	15,0



Рис.1. Приоритеты по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям во время исследования

(ЧСС) – пульс в покое – 88%, отражение сердечно – сосудистой системы при максимальной нагрузке – 83 %. Тревожным моментом является недооценка студентами таких субъективных факторов, формирующих мотивацию, как понимание значимости АД (артериального давления), ЖЭЛ (жизненная емкость легких), мышц, участвующих в физических упражнениях. Однако в процессе обучения по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение собственного здоровья на уроках физической культуры процесс формирования потребностей и мотивов к

физкультурной активности учащихся приводит к значительному (40-60%) повышению уровня знаний и умений применять их в практической деятельности (рис.2).

Данные таблицы по нашему мнению достаточно полно отражают познавательный интерес студентов Филиала ВГУЭС в г. Артеме. В среднем рост познавательного интереса студентов за время исследования составляет от 50% (АД артериальное давление, Мышцы задействованы в физических упражнениях, ЖЭЛ жизненная емкость легких) до 80% (время восстановления пульса, динамометрия, частота сердечных сокраще-

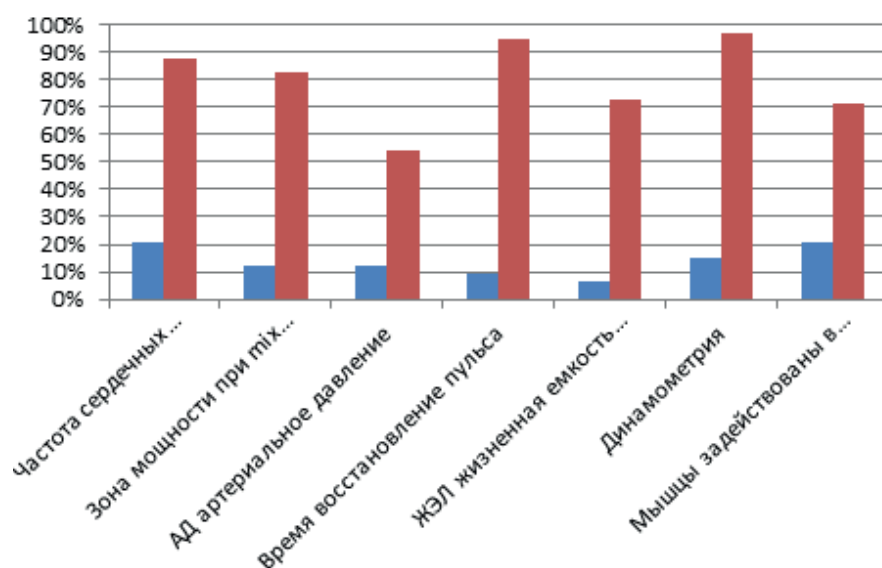


Рис.2. Позитивные результаты значимости знаний и умений применять их в практической деятельности «до и после» исследовательской работы студентов филиала ВГУЭС

ний (ЧСС) – пульс в покое). Они позволяют построить учебный процесс с учетом требований к оздоровительной работе и принятие студентов здоровьесберегающих подходов к ней, ценностное отношение к собственному здоровью. Результаты данного исследования позволили сделать вывод, что преподаватели, на которых возлагается большая ответственность обеспечения здоровья студентов, предъявляются повышенные требования к образовательному процессу. В связи с этим необходимо использовать новые методические приемы в преподавании физической культуры с целью достижения здоровьесбережения у студентов филиала ВГУЭС.

Интегрированный урок знаний по предметам биологического цикла в образовательном процессе ставит первоочередной задачей повышение качества образования и воспитания, обеспечения более высокого уровня преподавания, прочного овладения обучающимися основами наук. Решением этой задачи обосновывается необходимость, с одной стороны, повышения значимости знаний и способностей их применения в практической деятельности, а с другой дифференциации обучения для достижения цели в аспекте здоровьесбережения. Интеграция вызвана необходимостью установления органической связи между различными системами знаний биологического цикла их обобщения, формирование целостного представления обучающихся о природе, а дифференциация предусматривает углубление знаний в определенной области, вызывающей у студентов интерес.

В начале учебного года студенты обучались навыкам самоконтроля. Общие сведения о самоконтроле: данные врачебных осмотров, фиксирование нарушения режима дня, проведение систематических наблюдений в течение учебного года. Методик диагностики психофизических особенностей и физических способностей (Проба Купера – скоростная работа и работа на выносливость [5]; Весовой индекс Кетле; Штанге – проверка дыхания и другие) [8]. Навыки самоконтроля, позволили студентам контролировать состояние своего здоровья в зависимости от предлагаемой физической нагрузки, это явилось дополнительным фактором мотивации к самостоятельной активной двигательной деятельности.

Формирование навыков самоконтроля и методик диагностики психофизических особенностей и физических способностей студентов проводятся на интегрированных уроках знаний по предметам биологического цикла. В образовательном процессе задачи повышения качества образования

и воспитания, прочного овладения обучающимися основами наук решаются путём установления органической связи между различными системами знаний биологического цикла. Обобщение, формирование целостного представления обучающихся о природе способствуют повышению значимости знаний и способности их применения в практической деятельности, а дифференциация предусматривает углубление знаний в определенной области, вызывающей у студентов особенный интерес.

Студенты в процессе исследовательской работы проделали путь от простого здоровьесбережения к активному здоровьесформированию и самостоятельному здоровьесозданию. Итогом проделанной работы является соединение различных приёмов, навыков, знаний и методик в технологической карте здоровьесформирующего урока. Технологическая карта представляет интеграцию знаний по предметам биологического цикла на уроке физической культуры.

Итак, в результате проведенной работы мы пришли к следующим выводам:

Формирование здоровьесбережения у студентов в образовательном процессе в филиале ВГУЭС в области физической культуры – это новая информационно-познавательная форма работы со студентами, включает не столько физическую подготовку студента, сколько компетентность в области знаний предметов биологического цикла, т.е. овладение средствами, методами совершенствования своего тела, умение укреплять и сохранять свое здоровье и здоровье окружающих. Активность, самостоятельность и самоуправление студентов в процессе исследовательской работы способствовали процессу формирования навыков и способностей. Студенты филиала ВГУЭС приобрели навыки самоконтроля, самооценки своего состояния здоровья, что позволило им контролировать состояние своего здоровья в зависимости от предлагаемой физической нагрузки и явилось дополнительным фактором мотивации к самостоятельной активной двигательной деятельности. Опыт проведения интегрированных уроков интересен и привлекателен как для педагогов, так и для студентов. Необходимо отметить, что повышения познавательного интереса, использования разнообразных средств физических упражнений, прежде всего повысили интерес к уроку, активизировали двигательную активность студентов по всем разделам программного материала. К уроку привлекаются все студенты (в роли «командиров» групп, соавторов составления комплексов физических упражнений, направленных на развитие различных мышц тела, информа-

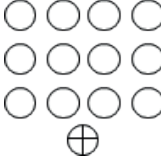
Технологическая карта урока

Педагог Зайцева Любовь Васильевна

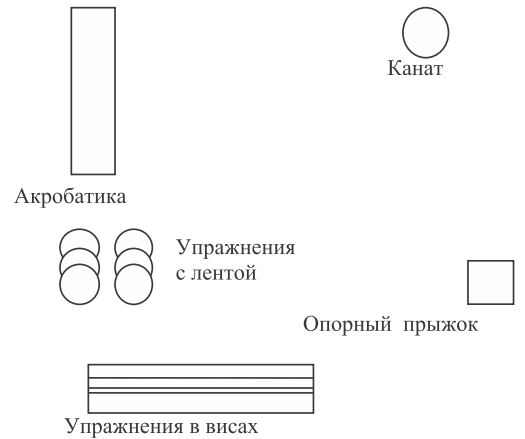
Дисциплина Физическая культура Группа А/ПСО

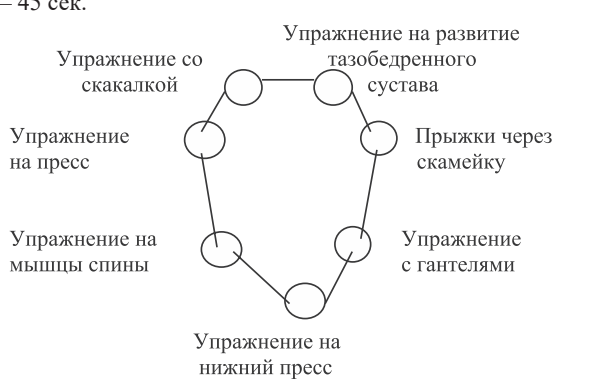
Тема урока: «Саморазвитие и самовыражение на уроках физической культуры»

	Этапы работы	Содержание этапа															
1.	<p>Организационно-мотивационный этап (5 минут). - цели, которых необходимо достичь мне на данном этапе урока: 1. Обеспечить нормальную внешнюю обстановку для работы на уроке, психологически подготовить студентов к общению и предстоящему занятию. 2. Привлечь внимание учащихся к предстоящей учебной деятельности, учебной дисциплине и теме урока. 3. Сформировать общие компетенции, способствующие воспитанию социально значимых качеств личности студента. 4. Определить дидактические задачи урока, последовательное решение которых приведет к достижению всех целей. - цели, которые должны быть достигнуты обучающимися на данном этапе урока: 1. Готовность к восприятию получаемой информации на уроке. 2. Формирование сознательного отношения к процессу обучения. Используемые методы: - по способу взаимодействия преподавателя и студентов – объяснительно-иллюстративные; - по источнику информации – словесные и наглядные. Оборудование и технологическое оснащение данного этапа урока: мультимедийное и компьютерное оборудование, Презентация, критерии оценки качества знаний, журнал, конспект урока, учебно-методическое оборудование, подготовленное к проведению урока. Урок проводится в спортивном зале.</p>	<p>1. Построение 2. Рапорт 3. Приветствие (осуществление первичного контакта со студентами). 4. Сообщение темы занятия Тема сегодняшнего занятия: «Саморазвитие и самовыражение на уроках физической культуры (гимнастика)» 5. Сообщение цели, задач занятия и компетенций. Цель: интеграция знаний по предметам биологического цикла: (физиология – о работе сердца, врачебный контроль – распределение нагрузки - пульсовый контроль, мышцы задействованы в период выполнения упражнений) применяемых в практической деятельности. - закрепление упражнений: акробатика - перекаты, стойки; в висах на гимнастической стенке; в равновесии на гимнастической скамейке; упражнение с лентой, лазанию по канату, опорный прыжок; - развитие основных физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость); - воспитание у учащихся чувства коллективизма, стремление к прекрасному. Формирование общих компетенций: ОК 2. Развивать способность к творческой самореализации и самоопределению ОК 4. Самостоятельно формировать информационную базу по определенной теме. Для того чтобы достичь результатов поставленных целей нашего занятия, сформировать компетенции, мы должны решить следующие задачи: 6. Активизация знаний. 1. Выполнение теоретического задания: 1.2 Ответы на поставленные вопросы. 2. Выполнение практического задания: 2.1 Выполнение упражнений; 2.2 Заполнение дневника самоконтроля. 7. Сообщение плана и порядка проведения занятия План занятия: 1. Построение. Рапорт. Задачи урока. 2. Проверка домашнего задания (дневников самоконтроля). 3. Информация о работе сердца. 4. Пульсовой контроль: 60 -80 уд. в мин. (до разминки) 5. Разминка- в движении, индивидуальная, групповая, фронтальная 6. Работа по заданию – по группам, снарядам с конкретным определением пульсового режима (зон мощности), времени и темпа выполнения упражнения на снарядах, с отягощениями. 7. Пульсовый контроль. 8. Развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, ловкости методом круговой тренировки. 9. Пульсовый контроль: 12 – 15 уд. в 10 сек. 10. Подведение итогов. 11. Домашнее задание. Ваши знания будут оцениваться на каждом этапе урока в соответствии с критериальными показателями рейтинговой системы оценки качества знаний студентов. Оценка будет выставляться по двум основным направлениям: Критерии оценки за данное занятие:</p> <table border="1" data-bbox="700 1809 1342 1998"> <thead> <tr> <th>Критерии</th> <th>2 этап (балл)</th> <th>3 этап (балл)</th> <th>4 этап (балл)</th> <th>Итого за занятие (балл)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>оценка уровня освоения темы</td> <td>0.5</td> <td>1.0</td> <td>1,0</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>оценка освоения компетенций</td> <td>05</td> <td>1,0</td> <td>1,0</td> <td>2.5</td> </tr> </tbody> </table>	Критерии	2 этап (балл)	3 этап (балл)	4 этап (балл)	Итого за занятие (балл)	оценка уровня освоения темы	0.5	1.0	1,0	2.5	оценка освоения компетенций	05	1,0	1,0	2.5
Критерии	2 этап (балл)	3 этап (балл)	4 этап (балл)	Итого за занятие (балл)													
оценка уровня освоения темы	0.5	1.0	1,0	2.5													
оценка освоения компетенций	05	1,0	1,0	2.5													

	Этапы работы	Содержание этапа												
2.	<p>Актуализация практических занятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> - цели, которых необходимо достичь мне на данном этапе урока: 1. Создать убеждение о важности умения контролировать и регулировать свою нагрузку. 2. Отработать технологию составления дневников самоконтроля. 3. Подготовить организм студентов к основной части урока. - цели, которые должны быть достигнуты обучающимися на данном этапе урока: 1. Научиться определять пульс в различных жизненных ситуациях. 2. Научиться заполнять дневник самоконтроля и уметь анализировать полученные данные. 3. Отработать методику общеразвивающих упражнений. 4. Подготовить организм учащегося к интенсивной и объемной работе. <p>Показатель выполнения задач этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценить выполнение домашнего задания; - уметь определить зону мощности по ЧСС; - осознанные ответы студентов на поставленные вопросы (дневник самоконтроля). - подготовить организм к основной части урока. <p>Используемые методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по способу взаимодействия преподавателя и студентов – фронтальный метод, поточно-групповой; - по источнику информации – словесные и наглядные; - по степени активности: - репродуктивные методы – выполнение задания по инструкции - (самостоятельная работа) - творчески-воспроизводящие (моделирование ситуации, деловая игра). <p>Оборудование и технологическое оснащение данного этапа урока:</p> <p>мультимедийное и компьютерное оборудование, критерии оценки качества знаний, музыкальный центр, оборудование спортивного зала: гимнастические снаряды, стенка, «козел», скамейки, коврики, маты, ленты, канат, скакалки, обручи. «хула-хупы», гантели.</p>	<p>Слово преподавателя:</p> <p>Прежде чем мы приступим к разминке, вы мне покажете дневники самоконтроля с выполненным домашним заданием.</p> <p>Для индивидуального контроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности необходимо вести дневник самоконтроля. Запись результата самоконтроля в личный дневник позволяет планировать и корректировать пути дальнейшего совершенствования учебно – тренировочного процесса. В личном дневнике, который можно вести в произвольной форме, должны найти отражение такие вопросы, как выполнение режима дня, характер питания, самочувствие и результаты выполнения контрольных упражнений.</p> <p>Информация учащимися о работе сердца.</p> <p>Сердце – мышечный насос, 200-250г, прогоняющий кровь по сосудам во все части тела. В течение человеческой жизни перекачивается около 250 тысяч тонн крови, ЧСС в покое 60 – 80 ударов в минуту. Во время физической работы, в зависимости от возраста, пола тренированности (20 лет, 40, 60 лет) около 200, 180, 160 уд/мин. Измерение пульса у всех учащихся в покое 60-80 уд/ мин (за 10 сек*)</p> <p>Зона мощности при развитии двигательных качеств:</p> <p>ЧСС (частота сердечных сокращений)</p> <p>Начало урока: 10-12 уд. за 10 сек.</p> <p>110 – 130 уд. в мин. – зона низкой интенсивности.</p> <p>130 – 160 уд. в мин. – зона средней (умеренной) интенсивности.</p> <p>160 – 170 уд в мин. - зона большой (максимальной) интенсивности.</p> <p>90 уд в мин - зона восстановительная.</p> <p>Пульсовый контроль - студенты измеряют пульс до разминки.</p> <p>2.Разминка</p> <p>Строевые приемы: повороты налево, направо.</p> <p>Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, упражнение на 16-ть счетов на развитие двигательной памяти, на формирование правильной осанки с медицинскими мячами..</p> <p>Бег: перемещение приставным левым, правым боком, шаг галлопа правым и левым плечом, со сменой ног впереди и сзади.</p> <p>Перестроение группы из колонны по одному в колонну по четыре.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Комплекс упражнений с гимнастическими палками</p> <p>Способ проведения разминки – поточный.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на верхний плечевой пояс: мышцы рук, головы, плеч. 2. Упражнения на поясничный отдел: спины, груди. 3. Упражнения нижний пояс: тазобедренный сустав, мышцы ног 4. Упражнение сидя из различных исходных положений на гибкость <p>Пульсовый контроль: студенты измеряют пульс и определяют зону интенсивности.</p> <p>Подведение итогов второго этапа.</p> <p>Критерии оценки за данный этап:</p> <table border="1" data-bbox="703 1736 1353 1989"> <thead> <tr> <th>Критерии</th> <th>Функциональное состояние организма (дневник самоконтроля) (балл)</th> <th>Решение ситуационной задачи Пульсовый контроль (балл)</th> <th>Общий балл</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>оценка уровня освоения темы</td> <td>0,2</td> <td>0,3</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>оценка освоения компетенций</td> <td>0,2</td> <td>0,3</td> <td>0,5</td> </tr> </tbody> </table>	Критерии	Функциональное состояние организма (дневник самоконтроля) (балл)	Решение ситуационной задачи Пульсовый контроль (балл)	Общий балл	оценка уровня освоения темы	0,2	0,3	0,5	оценка освоения компетенций	0,2	0,3	0,5
Критерии	Функциональное состояние организма (дневник самоконтроля) (балл)	Решение ситуационной задачи Пульсовый контроль (балл)	Общий балл											
оценка уровня освоения темы	0,2	0,3	0,5											
оценка освоения компетенций	0,2	0,3	0,5											

	Этапы работы	Содержание этапа
3.	<p>Изучение нового учебного материала.</p> <p>- цели, которых необходимо достичь мне на данном этапе урока:</p> <p>1. Познакомить студентов с упражнениями на гимнастических снарядах.</p> <p>2. Способствовать формированию и развитию двигательных навыков, позитивной мотивации и росту интереса у студентов к изучаемой теме.</p> <p>- цели, которые должны быть достигнуты обучающимися на данном этапе урока:</p> <p>1. Совершенствовать и закрепить пройденный материал.</p> <p>2. Иметь представление о мышцах, задействованных в выполнении отдельных упражнений.</p> <p>2. Продолжить развитие координационных движений с динамической нагрузкой на мышцы шеи, спины, ног и живота.</p> <p>Показатель выполнения задач этапа:</p> <p>- Практическое выполнение упражнений на гимнастических снарядах;</p> <p>- выполнение заданий преподавателя по ходу отработки упражнений;</p> <p>- отвечать на поставленные преподавателем вопросы.</p> <p>Используемые методы:</p> <p>- по способу взаимодействия преподавателя и студентов – групповой метод;</p> <p>- по источнику информации – словесные и наглядные;</p> <p>- по степени активности:</p> <p>- репродуктивные методы – выполнение задания по карточкам – (самостоятельная работа)</p> <p>Пульсовый контроль.</p> <p>Оборудование и технологическое оснащение данного этапа урока:</p> <p>мультимедийное и компьютерное оборудование, критерии оценки качества знаний, музыкальный центр, оборудование спортивного зала: гимнастические снаряды, стенка, «козел», скамейки, коврики, маты, ленты, канат, скакалки, обручи. «хула-хупы», гантели.</p>	<p>1. Совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков на гимнастических снарядах: акробатика – перекаты из упора присев, стойка на лопатках, «мост»; упражнения на гимнастической стенке: из виса выполнить вис углом (девушки), из виса выполнить вис на согнутых руках (юноши); опорный прыжок: подготовительные и подводящие упражнения, прыжок ноги врозь; упражнения с лентой: восьмерки, змейки, спирали, круги, взмахи (составить упражнения с этими элементами), лазание по канату в два и три приема (юноши).</p> <p>Применение личностно - ориентированных технологий: индивидуальная дозировка упражнений; коллективный способ обучения – групповой, командный</p> <p>Перестроение студентов по малым группам.</p> <p>Студенты делятся на несколько малых групп и выполняют по указанию преподавателя с помощью актива из числа студентов в каждой группе «свои» задания. Задания выполняются одновременно всей малой группой, поочередно (по одному, по два студента). Смена заданий в малых группах производится по команде педагога.</p> <p>Обучающиеся распределяются по малым группам с учетом пола, уровня физической подготовки, состояния здоровья. Актив малых групп следит за порядком и дисциплиной в группе, обеспечивает страховку и оказывает помощь участникам малых групп при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</p> <p>Работа студентов по малым группам:</p> <p>1 группа</p> <p>Акробатика: перекаты из упора присев, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа.</p> <p>Цель: координация движений с динамической нагрузкой на мышцы шеи, спины.</p> <p>Выполнение: при перекатах обратить внимание на группировки (на постановку головы);</p> <p>При стойке на лопатках руки завести под спину, ноги - перпендикулярно потолку. Страховка – индивидуальная страховка, самостраховка.</p> <p>Количество: 6-8 раз.</p> <p>2 группа</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке: для девушек - из виса выполнить вис углом (держат 5 сек.).</p> <p>Для юношей - из виса выполнить вис на согнутых руках (5 – 8 раз).</p> <p>Цель: выработка ровной осанки в висах, развитие мышц живота (пресса) в статическом положении</p> <p>из виса углом, развитие мышц плечевого пояса.</p> <p>Выполнение: из виса углом ноги удерживать в статическом положении;</p> <p>из виса выполнить вис на согнутых руках, подбородком коснуться перекладины.</p> <p>Количество: 5- 6 раз за подход.</p> <p>3 группа</p> <p>Опорный прыжок ноги врозь: для юношей через коня, для девушек через «козла»</p> <p>Цель: координация, динамическая нагрузка на ноги.</p> <p>Выполнение: подводящие и подготовительные упражнения с опорой о снаряд. Страховка выполняется спереди.</p> <p>Количество: 5- 6 раз за подход.</p> <p>4 группа</p> <p>Лазание по канату в два и три приема (юноши).</p> <p>Цель:</p> <p>Требование к технике выполнения гимнастических упражнений способствует выработке скоростно – силовых упражнений.</p> <p>Выполнение: лазание по канату в два и три приема, обратить внимание на захват ног, при спуске с каната руками перебирать поочередно.</p> <p>Количество: 3-4 подхода.</p>

	Этапы работы	Содержание этапа												
3 (продолжение).		<p>5 группа Упражнения с лентой: восьмерки, змейки, спирали, круги, взмахи (составить упражнения с этими элементами). Цель: координация, динамическая нагрузка на верхний плечевой пояс, выработка ровной осанки при выполнении упражнений с лентой. Выполнение: при отработке упражнений с лентой обратить внимание на технику выполнения элементов. Количество: 7-8 раз за подход. На выполнение каждого упражнения отводится 5 - 8 минут. Поочередное выполнение упражнений осуществляется по кругу. Размещение учащихся на уроке по группам</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>В заключение проводится пульсовый контроль, определяется зона интенсивности. Вывод по теме занятия. Подведение итогов этапа. Критерии оценки за данный этап:</p> <table border="1" data-bbox="702 1164 1308 1433"> <thead> <tr> <th>Критерии</th> <th>Акробатическое упражнение (балл)</th> <th>Упражнения в висах (балл)</th> <th>Общий балл</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>оценка уровня освоения темы</td> <td>0,5</td> <td>0,5</td> <td>1,0</td> </tr> <tr> <td>оценка освоения компетенций</td> <td>0,5</td> <td>0,5</td> <td>1,0</td> </tr> </tbody> </table>	Критерии	Акробатическое упражнение (балл)	Упражнения в висах (балл)	Общий балл	оценка уровня освоения темы	0,5	0,5	1,0	оценка освоения компетенций	0,5	0,5	1,0
Критерии	Акробатическое упражнение (балл)	Упражнения в висах (балл)	Общий балл											
оценка уровня освоения темы	0,5	0,5	1,0											
оценка освоения компетенций	0,5	0,5	1,0											

	Этапы работы	Содержание этапа												
4.	<p>1. Совершенствовать свои физические качества: - выносливость; - силу; - прыгучесть; - развитие тазобедренного сустава.</p> <p>2. Заполнить дневник самоконтроля с данными по физическому развитию.</p> <p>3. Научиться определять зону мощности на данном этапе по ЧСС и контролировать свое состояние по внешним признакам.</p> <p>4. Выработать соответствующие навыки и умения коммуникативных отношений при работе в коллективе.</p> <p>Используемые методы: - по способу взаимодействия преподавателя и студентов – метод непрерывной интервальной работы - круговой тренировки; - по источнику информации – словесные и наглядные; - репродуктивные методы – выполнение задания по инструкции -самостоятельная работа.</p> <p>Оборудование и технологическое оснащение данного этапа урока: мультимедийное и компьютерное оборудование, критерии оценки качества знаний, музыкальный центр, карточки заданий для групп, оборудование спортивного зала: гимнастические снаряды, стенка, «козел», скамейки, коврики, маты, ленты, канат, скакалки, обручи, «хула-хупы», гантели; гимнастические предметы: обручи, мячи, диск «Здоровья».</p>	<p>На каждой «станции» упражнения выполняются в течении 30 сек., с возможно большим числом повторений (но при условии правильного выполнения движений) упражнения фиксируются студентами в дневнике самоконтроля и оцениваются по пятибалльной системе. Между «станциями» вводится отдых 30 – 45 сек.</p> <div style="text-align: center;">  <p>Упражнение со скакалкой</p> <p>Упражнение на пресс</p> <p>Упражнение на мышцы спины</p> <p>Упражнение на развитие тазобедренного сустава</p> <p>Прыжки через скамейку</p> <p>Упражнение с гантелями</p> <p>Упражнение на нижний пресс</p> </div> <p>1. Упражнения со скакалкой на развитие прыгучести 2. Упражнение на развитие тазобедренного сустава с обручем, «хула-хупы», тренажер «Здоровье». 3. Упражнение через скамейку из положения стоя, прыжок влево - вправо через скамейку. 4. Упражнение с гантелями на развитие мышц рук. 5. Упражнение на нижний пресс 6. Упражнение на мышцы спины – из упора лежа на животе на большом гимнастическом мяче поднять ноги вверх. 7. Упражнение на верхний пресс – из положения лежа на спине подъем туловища в сед.</p> <p>2. Задание Пульсовый контроль. Перестроение группы из колонны по одному в колонну по четыре. Комплекс восстанавливающей гимнастики 3. Задание. Пульсовый контроль. По внешним признакам можно судить о хорошем или плохом состоянии занимающихся физической подготовкой. Хорошее состояние определяется: - по цвету лица - розового, матового, покраснение лица; - выражению лица - спокойное, решительное; - выделению пота - появление испарины; - дыханию - учащенное, глубокое, ритмичное; - координации движений - движения уверенные.</p> <p>Плохое состояние: - резкое побледнение, пятна на лице; - страх апатия сонливость; - обильное выделение пота; - поверхностное, аритмичное дыхание; - потеря равновесия.</p> <p>Текущий контроль состоит из оценки ЧСС через 5 – 10 мин. после окончания занятий. За это время у здоровых людей он должен восстановиться до показателей, примерно равных, исходным (около 90 уд. в мин.). Замедление восстановления пульса указывает на чрезмерную нагрузку.</p> <p>Подведение итогов четвертого этапа. Критерии оценки за данный этап:</p> <table border="1" data-bbox="715 1724 1343 1989"> <thead> <tr> <th>Критерии</th> <th>Тестовое задание ОФП (балл)</th> <th>Практическая работа пульсовый режим (восстановление пульса) (балл)</th> <th>Общий балл</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>оценка уровня освоения темы</td> <td>0,5</td> <td>0,5</td> <td>1,0</td> </tr> <tr> <td>оценка освоения компетенций</td> <td>0,5</td> <td>0,5</td> <td>1.0</td> </tr> </tbody> </table>	Критерии	Тестовое задание ОФП (балл)	Практическая работа пульсовый режим (восстановление пульса) (балл)	Общий балл	оценка уровня освоения темы	0,5	0,5	1,0	оценка освоения компетенций	0,5	0,5	1.0
Критерии	Тестовое задание ОФП (балл)	Практическая работа пульсовый режим (восстановление пульса) (балл)	Общий балл											
оценка уровня освоения темы	0,5	0,5	1,0											
оценка освоения компетенций	0,5	0,5	1.0											

	Этапы работы	Содержание этапа															
5.	<p>Задание на дом, включающее:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цели, которых необходимо достичь мне на данном этапе урока: <p>1. Проанализировать деятельность студентов на всех этапах занятия и оценить их работу в соответствии с разработанными критериями.</p> <p>2. Определить и разъяснить виды и формы внеаудиторной самостоятельной работы студентов.</p> <p>Используемые методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по способу взаимодействия преподавателя и студентов – объяснительно-иллюстративные; - по источнику информации – словесные и наглядные. <p>Оборудование и технологическое оснащение данного этапа урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> мультимедийное и компьютерное оборудование, критерии оценки качества знаний студентов. 	<p>1. Подведение итогов работы студентов на уроке. Выставление оценок за урок и их комментариев (в баллах).</p> <p>2. Домашнее задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнение упражнения на координацию. ✓ Внеаудиторная работа: заполнить дневник самоконтроля (Лечебная физкультура. В.И. Дубровский: учебник для вузов). <p>Критерии оценки за внеаудиторное занятие: 2 балла.</p> <p>Подведение итогов урока. Критерии оценки за данный этап:</p> <table border="1" data-bbox="703 546 1340 786"> <thead> <tr> <th data-bbox="703 546 863 622">Критерии</th> <th data-bbox="863 546 995 622">2 этап (балл)</th> <th data-bbox="995 546 1123 622">3 этап (балл)</th> <th data-bbox="1123 546 1224 622">4 этап (балл)</th> <th data-bbox="1224 546 1340 622">Общий балл за урок</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="703 622 863 703">оценка уровня освоения темы</td> <td data-bbox="863 622 995 703">0,5</td> <td data-bbox="995 622 1123 703">1,0</td> <td data-bbox="1123 622 1224 703">1,0</td> <td data-bbox="1224 622 1340 703">2,5</td> </tr> <tr> <td data-bbox="703 703 863 786">оценка освоения компетенций</td> <td data-bbox="863 703 995 786">0,5</td> <td data-bbox="995 703 1123 786">1,0</td> <td data-bbox="1123 703 1224 786">1,0</td> <td data-bbox="1224 703 1340 786">2,5</td> </tr> </tbody> </table>	Критерии	2 этап (балл)	3 этап (балл)	4 этап (балл)	Общий балл за урок	оценка уровня освоения темы	0,5	1,0	1,0	2,5	оценка освоения компетенций	0,5	1,0	1,0	2,5
Критерии	2 этап (балл)	3 этап (балл)	4 этап (балл)	Общий балл за урок													
оценка уровня освоения темы	0,5	1,0	1,0	2,5													
оценка освоения компетенций	0,5	1,0	1,0	2,5													

ций знаний по предметам биологического цикла.) Подобные уроки в филиале ВГУЭС позволяют значительно повысить эффективность занятий, высокую степень усвоения ими программ по физической культуре в аспекте здоровьесбережения и пропагандирует здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. М., 1989. - 159 с.

2. Гуманитарные проблемы современности: человек и общество Голикова С.В., Горева О.М., Гурьянова И.В., Кабахидзе К.Л., Козлова Н.С., Купряшкин И.В., Лепешев Д.В., Осипова Л.Б., Пустошинская О.С., Пушкина И.М., Царева Н.А., Шестак О.И., Шилова Н.Н. - Новосибирск, 2014. Книга 22. - 248 с.

3. Дубровский В.И. Лечебная Физкультура: учебное пособие для высших учебных заведений. - М.: «Владос» 2001. - 608с.

4. Дьяченко М.И. Психология высшей школы: учебное пособие для вузов. Минск, 1981. - 144 с.

5. Заацорский В.М. Физические качества спортсмена: учебное пособие для вузов. М.; Физкультура и спорт, 1970. - 200с

6. Кузьмина Ю.В. Самооценка уровня здоровья и образа жизни студентов во взаимосвязи с биосоциальными факторами и личностными ресурсами. Автореферат дис. канд. псих.наук. - Т., 2011. - 23 с.

7. Малайчук Н.Н. Культура здоровья педагога (личностный и профессиональный аспекты) Автореферат дис. доктора псих.наук. Тюмень 2009. - 34с.

8. Психология здоровья: Учебник для вузов под редакцией Г.С. Никифорова. - М.; СПб. «Питер», 2006. - 607 с.

9. Психология и Педагогика: методика и проблемы практического применения. Сборник материалов. XXVII Международной научно-практической конференции /Под общей редакцией С.С.Чернова. - Новосибирск: Издательство НГТУ., 2012. С.170- 175.

10. Тест: Как вы относитесь к своему здоровью [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.pravda.ru/health/08-03-2009/304063-test_zdr-2/