

Особенности учебно-методического обеспечения дисциплины «Общая физическая подготовка»

С. Т. Аслаев*, А. А. Базунов, А. А. Базунова, О. Ф. Азнабаев

Башкирский государственный университет

Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, улица Заки Валиди, 32.

**Email: sport-bsu@mail.ru*

В статье освещены такие понятия, как общая и специальная физическая подготовка, приведены сведения о разработке на кафедре физического воспитания Башкирского государственного университета рабочей программы дисциплины «Общая физическая подготовка», соответствующей требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. Обозначены недочеты в организации массовых занятий обучающихся физической культурой, низкий уровень агитации в учебных заведениях к самостоятельным занятиям спортом и физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, общая физическая подготовка, рабочая программа дисциплины.

Введение

Ни для кого не секрет, что в последние несколько десятилетий значительная часть выпускников школ поступают в ВУЗы со слабой физической подготовкой и ослабленным здоровьем. Наряду с этим, отсутствуют достоверные показатели уровня общей физической подготовки молодежи, а также данные эффективности проводимых аудиторных и внеаудиторных занятий по дисциплинам блока «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях [1, 2].

В связи с этим проблема повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся, а также мотивации к занятиям физической культурой и физическому самосовершенствованию не утратила своей актуальности, так как улучшение физической формы способствует повышению уровня не только здоровья и интеллекта, но и психологического состояния. Одним из путей решения данной проблемы является введение в учебные планы образовательных программ (ОП) направлений подготовки и специальностей ВУЗов неспортивного профиля в блоке элективных дисциплин по физической культуре и спорту дисциплины «Общая физическая подготовка».

Обсуждение результатов

Физическая подготовка представляет собой комплекс мероприятий, направленный на воспитание двигательных физических качеств, способностей, необходимых в жизни и

спортивной деятельности. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, а специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных физических способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта или вида трудовой деятельности. Эти виды физической подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Взаимосвязь и взаимообусловленность общей и специальной физической подготовки означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключать из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от базы, созданной при общей физической подготовке.

В зависимости от решаемых задач, состава занимающихся, уровня их подготовки, этапа учебно-тренировочного процесса, удельный вес общей и специальной физической подготовки будет разным.

Данное исследование посвящено работе со студентами классических ВУЗов неспортивного профиля, поэтому общая физическая подготовка является доминирующей, так как с ее помощью решается задача всестороннего физического развития.

Несомненно, что разностороннее физическое развитие предусматривает комплексное воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), что обеспечивает активную сбалансированную деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других органов и систем организма, умение владеть своим телом, быть координированным и успешно выполнять двигательные действия в обычной жизни. Именно с формирования общей физической подготовки начинается дальнейшее развитие и совершенствование умений и навыков, достижение высших результатов [3].

Преподаватели ВУЗов неспортивного профиля чаще всего сталкиваются с небольшим арсеналом двигательных умений обучающихся и низким уровнем их общей физической подготовки, отсутствием техники выполнения простых упражнений, слабой выносливостью [2].

Таким образом, возникает противоречие между необходимостью освоения практических разделов программ дисциплин блока «Физическая культура и спорт» и недостаточно развитыми двигательными умениями и навыками, низким уровнем общей физической подготовки. Это противоречие может быть разрешено введением в учебные планы ОП направлений подготовки и специальностей ВУЗов неспортивного профиля в блоке элективных дисциплин дисциплины «Общая физическая подготовка» [4].

Многочисленные исследователи указывают на необходимость составления рабочих программ дисциплин в области физической культуры и спорта с учетом интересов и потребностей обучающихся, а также с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей обучающихся. Все эти аспекты способствуют формированию позитивной мотивации к занятиям физической культурой и решают вопросы посещаемости, успеваемости, и гарантируют рост личных достижений обучающихся, а также способствуют дальнейшим самостоятельным занятиям физкультурой, возможно, и профессиональным спортом в будущей жизни.

Следовательно, первоочередной задачей на практических занятиях при проведении занятий по дисциплине «Общая физическая подготовка» с различной спортивной направленностью должна быть ориентация на повышение уровня общей физической подготовки за счет применения разнообразных средств физической культуры. [5]

Разработанная на кафедре физического воспитания Башкирского государственного университета рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» в своих целях и задачах соотносится с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования. Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической, общеразвивающей, укрепляющей, восстанавливающей и обучающей направленности [1].

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся для каждого курса и составлен по принципу постепенного перехода от легкого уровня к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала и методов.

Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении [6].

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а преподавателю – определить их уровень физической подготовленности.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний. Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при

переводe обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2–3 видов физической подготовки.

Выводы

Таким образом, комплексность содержания занятий по общей физической подготовке обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка», разработанная преподавателями кафедры физического воспитания БашГУ, отражает все аспекты организации и методических основ учебного процесса, особенностей общей физической подготовки в ВУЗе, методики развития основных физических качеств, основы обучения плаванию, спортивным играм, способам передвижений на лыжах, легкой атлетике и атлетизму.

Литература

1. Баунов А. А., Аслаев Т. С., Аслаев С. Т. Особенности разработки учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся классических вузов по дисциплине "Физическая культура" // Доклады Башкирского университета, 2018. Т. 3. №2. С. 245–252.4.
2. Гришина Ю. И. «Общая физическая подготовка. Знать и уметь». Феникс, 2012. 212 с.
3. Матвеев С. С., Баунов А. А., Султанов А. Д., Физическая работоспособность индивидуума как проявление одного из основных элементов здоровья. // Журнал научных статей «Здоровье и образование в XXI» веке, 2017. Т. 19. №11. С. 278–281.
4. Аслаев Т. С., Баунов А. А. Влияние занятий по физической культуре и спорту на интеллектуальное развитие обучающихся // Сборник материалов III Всероссийской заочной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях». Уфа: РИЦ БашГУ, 2017. С. 88–90.
5. Аслаев Т. С., Баунов А. А. Формирование положительно мотивации обучающихся БашГУ к занятиям по дисциплине «Физическая культура» // Сборник материалов Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Чанбарисова Шайхуллы Хабибулловича, первого ректора БашГУ «Модернизация высшего образования в России: опыт истории и векторы развития». Уфа: РИЦ БашГУ, 2016. С. 34–38.
6. Баунов А. А., Аслаев Т. С., Аслаев С. Т. Особенности введения элективных курсов по физической культуре в классических вузах // Спорт-дорога к миру между народами Материалы

III международной научно-практической конференции / Под редакцией Х. Ф. Насрралах, 2017. С. 39–42

Статья рекомендована к печати кафедрой физического воспитания БашГУ (проф. С. Т. Аслаев)

Features of teaching and methodological support of the discipline “General physical training”

S. T. Aslaev*, A. A. Bazunov, A. A. Bazunova, O. F. Aznabayev

Bashkir State University

32 Zaki Validi Street, 450074 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.

**Email: sport-bsu@mail.ru*

The article highlights such concepts as general and special physical training, provides information on the development of a work program for the General Physical Training discipline at the Department of Physical Education of the Bashkir State University, which meets the requirements of federal state educational standards of higher education. There are shortcomings in the organization of mass classes of students in physical culture, a low level of agitation in educational institutions for independent exercise of sports and physical culture.

Keywords: physical education, general physical training, work program of the discipline.