ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

САРАТОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

**Методическая разработка**

**Прикладные аспекты внедрения элементов новых видов спорта в физкультурно-спортивную подготовку студентов.**

**(на примере гимнастики, кроссфита и воркаута)**

Гуликов С.М.- преподаватель

профессиональных дисциплин

Саратов 2019

Современное общество, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. К сожалению, здоровье пока не является первостепенной жизненной ценностью и мерой качества жизни, молодых людей, оставаясь в лучшем случае средством достижения иных, социально более значимых ценностей и целей (карьера, профессиональная компетентность, семья и т.д.). В молодежном обществе пока еще медленно вырабатывается «мода» на здоровье, культура здорового поведения. Установка на здоровый образ жизни появляется не сама по себе, а формируется в результате определенного психологического и педагогического воздействия. Повысить интерес студента к здоровому образу жизни, а вместе с тем и к изменению жизненной позиции в сторону ответственного отношения к собственному здоровью возможно только при качественном изменении подхода к образовательной деятельности.

Данная статья посвящена известной проблеме нашего образования – вопросу «чему учить» и «как учить»! Она основана на фактах, опросах специалистов, студентов, а также личном жизненном и педагогическом опыте. И хотя в ней рассматриваются прикладные вопросы обучения на уроках физкультуры в школе, те же вопросы возможно обозначить и по другим предметам. Увы, и в системе СПО и в ВУЗах мы сталкиваемся с тем же.

Мы все когда-то учились в школе, и возможно потом не единожды задавались вопросом - а что из того, что мы изучали в школе, реально пригодилось нам в жизни. И, наверное, согласимся с выводом, что объем изучаемого в школе учебного материала, и затем реально используемого в жизни, находится в огромной диспропорции. Немало в школе дается того, что - либо не пригодится в жизни, либо нужно знать лишь на уровне общих представлений. А ведь известно, что, если информация не имеет прикладной направленности и никак не используется, т.е. «не вспоминается», она попросту забывается через непродолжительное время. Но на эту информацию затрачивается время, жизненные и материальные ресурсы и многое другое. При этом, часто не дается то, что нужно для повседневной жизни, то, с чем человек может иметь дело с большой долей вероятности.

Следует отметить, что значимые шаги в направлении оптимизации школьного образования уже сделаны. Появились классы с гуманитарным и математическим уклоном в обучении, существуют кадетские и спортивные классы и другое. В самом содержании учебного материала по предмету, наряду с базовой (предписанной) частью, уже может присутствовать вариативная часть, на усмотрение педагога по данному предмету. Также, в недавно введенных ФГОС уже четко просматривается изменения в подходе к обучению: от роли «наполняющих» учащихся знаниями, педагоги переходят к роли «направляющих» обучающихся к знаниям. Так у учащихся формируется поисковая активность в самостоятельном добывании необходимых знаний. В дальнейшем это позволит им, по необходимости, заниматься самообразованием на протяжении всей своей жизни.

Но остается еще важная, пока не решенная проблема – объем и содержание изучаемых предметов. На мой взгляд, решая эту проблему, можно установить заслон нарастающей из года в год учебной нагрузке на учащихся, и поставить точку в многолетнем споре об увеличении сроков их обучения. Но для этого необходима беспристрастная экспертная оценка содержания учебной программы каждого предмета, и расстановка в нем приоритетов – что необходимо учащимся знать, а о чем иметь лишь соответствующие представления. Но, физическая культура и спорт имеют очень важную отличительную особенность. От других дисциплин её отличает сто процентная практическая составляющая и прямое сильное влияние на морфофункциональное и психофизиологическое состояние организма учащихся. В этих влияниях педагог по физической культуре и спорту стоит в одном ряду с врачами и на первый план выходит девиз из клятвы Гиппократа: « *primum non nocere* – прежде всего - НЕ НАВРЕДИ»

Приведу банальный пример из жизни. В общеобразовательном цикле, на уроках физики в рамках дисциплины «Естествознание», наряду с электричеством, мы изучаем квантовую физику, процессы термоядерного синтеза, устройство синхрофазотрона и другое. А в быту часто не можем, или боимся соединить две жилы электрического провода и починить электрическую розетку. То есть, изучая в школе архисложные физические процессы, мы не знаем, как и не умеем, порой, выполнить элементарные бытовые действия, основанные на более простых знаниях той же физики. Но ведь такие мелкие бытовые проблемы не требуют специальных знаний, умений или квалификации. Для этого достаточно школьного уровня, только знания эти должны прикладными и быть приоритетными, в отличие от термоядерного синтеза и прочего. О последних достаточно иметь общее представление.

Так рассуждают некоторые специалисты от педагогики, меняя местами и передергивая задачи дисциплин «Технология» и «Физика». Подобные бытовые вопросы, с которыми мы имеем дело ежедневно, должны быть содержанием учебного материала по соответствующим предметам.

Такие же проблемные вопросы есть и в содержании учебного материала по предмету «Физическая культура». Мы рассмотрим их на примере содержания учебного материала по разделу «Гимнастика» в известной комплексной программе физического воспитания для учащихся 1-11 классов В.И.Ляха и А.А.Зданевича (2004), многократно уже переизданной.

Учебный материал по гимнастике, предлагаемый в этой комплексной программе, был заложен в школьные программы ещё в 40-х годах прошлого столетия (более 70 лет назад), и с тех пор не претерпел необходимых изменений. Основное его содержание годами переносилось из программы в программу, без должного осмысления его значимости для реалий жизни. А за этот период времени мир стал совсем другим! Изменились условия жизни и деятельности людей с точки зрения технической оснащённости в быту и на производстве.

Значительно изменились потребности общества, появилось огромное количество новых профессиональных областей со своими требованиями к прикладной подготовке. Резко вырос риск чрезвычайных ситуаций, техногенных и природных угроз, требующих от человека готовности к ним. Изменились стратегии и тактики ведения войн и боевых действий, предполагающие иные подходы к допризывной и военной подготовке молодёжи. Поэтому необходимо иное содержание учебного материала в Программе, соответствующее требованиям современных реалий. На этой волне с начала 90-х появилось мнение упростить Программу по физической культуре.

Зачем нам метание гранаты, ведь есть подствольный гранатомёт. Зачем нам кроссы по пересечённой местности и бег на дальние дистанции, ведь есть бронетранспортер и другие средства доставки личного состава. Зачем нам развитие собственно силы, если во всех механизмах где раньше предполагалась использовать значительные мышечные усилия, теперь есть гидро -, либо электроусилители. Зачем нам прикладное плавание, если есть различные плавательные средства. И т.д. и т.п.

Но в ходе двух чеченских компаний и в ходе других локальных боевых конфликтов выяснилось, что прикладное значение физической культуры и спорта нисколько не утратило своей значимости. В ходе боестолкновений в условиях населённых пунктов применение подствольных гранатомётов не всегда предоставляется возможным и приходится по старинке метать гранаты руками. Средства доставки личного состава в ходе боя часто выходят из строя, а в условиях высокогорья вообще их применение минимально. Вот и выходят на первый план кросс, бег и марш-бросок. В случае выхода из строя гидроусилителя тяговые мышечные усилия на управляющие рычаги машин могут достигать значений 80 и более кг и не подготовленный боец вряд ли справится. Плавсредства тоже не всегда доходят до места высадки и нужно доплыть со снаряжением и вооружением, здесь помогает прикладное плавание. То же самое с лыжной подготовкой. И т.д. и т.п.

Так же, как и с примером из физики, очень часто видят проблему не в том ключе, как пример, существует мнение: «на уроках гимнастики в школе, изучаются кувырки вперед и назад (через голову). При этом, мы часто слышим от специалистов по физической культуре, что эти кувырки имеют прикладное значение – их можно использовать как самостраховку при падениях. Но задайтесь вопросом, где в жизни мы можем использовать подобную технику переворачивания через голову, кроме как на мягкой опоре? При попытках выполнения этих кувырков на жесткой опоре, а тем более, используя их как самостраховку при падениях в движении, мы можем повредить себе либо голову, либо позвоночник, либо и то и другое.

Реально, в прикладном значении, для самостраховки, учащихся нужно обучать другой технике исполнения кувырка - через плечо. Именно так выполняется самостраховка при падениях в движении, в т.ч., и на жесткой опоре. Этому учат в единоборствах, в спортивных играх, в художественной гимнастике и других видах, связанных с переворачиванием через голову на жесткой опоре. Но этого кувырка почему-то нет в школьной программе по гимнастике?! То есть, есть то, что не придется использовать при необходимости, но нет того, что может потребоваться к использованию в соответствующих обстоятельствах». Но в таком подходе не учитывается, что упражнения кувырок вперед и назад (через голову), может и не имеют прикладной ценности, хотя это тоже спорно, но являясь частью системы, также развивают определённые умения и навыки для дальнейшего освоения более сложных элементов и упражнений.

Есть другой пример. Взглянем на упражнения на равновесие (на скамье и бревне). Само, название этих упражнения указывает на основное их предназначение - эти упражнения призваны развивать у человека чувство равновесия, баланса, координацию. В жизни это может, пригодится для сохранения равновесия при движении или нахождении на ограниченной опоре. Но, существует мнение что: «обучение учащихся в этом случае направлено больше не на развитие чувства равновесия, а на формировании умений красиво двигаться на бревне или скамейке, на выполнение сложных упражнений («ласточка» и др.). И за формой этих движений забывается их направленность, то есть суть самого процесса, для чего это все нужно?! А когда в жизни сталкиваешься с необходимостью сохранить равновесие на ограниченной опоре, важна не красота движений, а подготовленность вестибулярного аппарата. И для этого нужны иные подходы к проведению занятий на развитие вестибулярной устойчивости и равновесия». В этом мнении не учитывается, что красота движения определяется более сложной техникой исполнения упражнения и поэтому так называемая «красота» определяет более высокий тренировочный эффект и подготовленность вестибулярного аппарата.

Необходимо также отметить, что сегодня во многих школьных залах практически не осталось гимнастических снарядов, и возможно, мало преподавателей владеют методикой проведения занятий по гимнастике в рамках Программы по физической культуре. Особенно это коснулось гимнастических снарядов. Обучение упражнениям на снарядах требует огромных затрат учебного времени и сил преподавателя. Многие из этих упражнений травмоопасны и требуют тщательной страховки и самостраховки.

Поэтому многие преподаватели не проводят занятий на гимнастических снарядах. И придерживаются мнения, что упражнения на гимнастических снарядах всегда приводят к травмам, а практическая их значимость, с точки зрения применения в жизни, минимальна. Ведь большинство гимнастических упражнений – это искусственно созданные формы движений, не имеющие применимости в быту. А для развития физических качеств и функций организма детей существует немало других, менее травмоопасных и доступных учащимся, упражнений.

Результаты опроса, проведенного мною на лекциях и тренировочных занятиях со студентами «СОУОР», «СГТУ» и «СГМУ» в 2014 - 2018 годах, (всего было опрошено около 300 студентов, определенная часть из них была иногородними) показали, что только 12% из них занимались в школе гимнастикой на снарядах. У остальных 88% опрошенных, в школьных спортивных залах не было гимнастических снарядов (перекладины и брусьев). Еще 18% студентов, на уроках гимнастики занимались только акробатикой и прикладными упражнениями (лазание по канату и опорные прыжки). То есть, суммируя указанные проценты, можно предположить, что примерно в 70% школ гимнастика не используется совсем, и там уже нет оснащения, предполагаемого Примерной программой! Вот нам и пример реальной жизни, и «отрыва» от нее содержания Примерной программы. Так, 96% опрошенных показали, что на уроках физической культуры, а также на тренировочных занятиях в спортивных секциях не использовалась строевая подготовка. А ведь строевые упражнения - неотъемлемая часть каждого урока физической культуры. С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий.

Следует подчеркнуть, что во времена, когда создавались первые программы по физической культуре для школ, и решался вопрос каким содержанием наполнять уроки физкультуры, выбор из существовавших на то время видов спорта был невелик. Их можно было перечислить на пальцах рук. С тех пор появилось много новых видов спорта, многие из которых, вводят в содержание уроков по физической культуре и систему физического воспитания на основе занятий во внеучебное время.

Исторически сложилось, что у нас всё новое и заграничное считается лучше и прогрессивнее, чем отечественное. Хотя при ближайшем рассмотрении оказывается, что новое и импортное имеет отечественные и далеко не новые исторические корни. В предшествующие 10-15 лет в систему физического воспитания стали активно внедряться новые виды физкультурной деятельности и спорта. Иногда это происходит бездумно, без должного анализа и экспертизы. Просто слепое копирование.

Например, Кроссфит — это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из [аэробных упражнений](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), гимнастики (упражнения на перекладине, гимнастических кольцах и брусьях) и тяжёлой атлетики. Комплекс упражнений выполняется по методу круговой тренировки. Кроссфит очень травмаопасен, так как включает в себя сложно-координационные и технически сложные движения и упражнения из спортивной гимнастики, тяжёлой атлетики и гиревого спорта. Часто занятия ведут не квалифицированные тренеры, имеющие слабые представления о методике обучения технике выполнения упражнений. Так же следует отметить очень высокую нагрузку для кардио - респираторной системы, вследствие высокой интенсивности выполнения комплексов упражнений.

Рассмотрим, ещё одну систему, Воркаут — это уличная [гимнастика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), которая может быть отнесена к любительскому виду спорта, [физической культуре](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) и включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на гимнастических снарядах: [турниках](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA), [брусьях](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%81%D1%8C%D1%8F), [шведских стенках](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0), рукоходах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Когда в ногу со временем и «веяниям моды» вносят в программу уроков или тренировочных занятий элементы воркаута, почему-то не вспоминают, что это, та самая травмаопасная спортивная гимнастика.

Здесь сразу приходит на ум, что новое это хорошо забытое старое. Много мнений бытуют в педагогической среде специалистов физической культуры и спорта. Что лучше, а что хуже. Следует помнить, что эффективная профилактика травм на уроках физической культуры это: должная профессиональная квалификация преподавателя, соответствующие техническое обеспечение, исправный спортивный инвентарь и дисциплина учащихся.

Думаю, что беспристрастная ревизия содержания материала гимнастики, с точки зрения целесообразности использования многих упражнений для обучения учащихся, может привести к тому, что некоторые упражнения будут изъяты, а какие-то добавлены. При таком подходе, гимнастика будет служить базовой основой для развития прикладных навыков учащихся, и иметь более выраженную направленность на развитие функциональных систем их организма. Поэтому, уже в 70 – 80 годах, определённая часть учителей физкультуры, хотя и следовала содержанию Программы, но использовала и другие гимнастические упражнения для развития физических способностей и функциональных систем учащихся.

Подобную ревизию содержания, необходимо сделать и в других видах спорта, средства которых сегодня используются на уроках физической культуры. Нам ведь всем важно понять, какими умениями и навыками должны обладать современные учащиеся, и прежде всего, для повседневной жизни и профессиональной деятельности. Ответы на эти вопросы будут своеобразным требованием к разработке содержания иной Примерной программы по физической культуре для образовательных учреждений, и к оснащению спортивных залов соответствующим оборудованием.