

УДК 378.147

Л. Д. Хода**КОНТРОЛЬ ПОЭТАПНОГО ФОРМИРОВАНИЯ
ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ
В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ТЕХНИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ БАКАЛАВРИАТА**

Представлен вариант проведения контроля поэтапного формирования общекультурной компетенции в рамках дисциплины «Физическая культура» на контрольном занятии студентов 1 курса технического направления в весеннем семестре.

Ключевые слова: физическая культура, общекультурные компетенции, поэтапное формирование, контроль формирования.

Весь процесс учебной деятельности дисциплины «Физическая культура» технических направлений бакалавриата строится по модульно-рейтинговой педагогической технологии [1, с. 52]. Он охватывает следующие модули: теоретический, практический, контрольный. Каждый модуль оценивается определенным количеством рейтинг-баллов. Оценка формирования компетенций заложена в контрольном модуле [3, с. 52].

Процесс контроля усвоения теоретического материала на лекционных и семинарских занятиях дисциплины «Физическая культура» имеет определенные сложности, т. к. объем их во всех семестрах очень мал (4–6 часов), а во 2 семестре аудиторные занятия составляют 12 часов (6 часов лекционных и 6 семинарских занятий). В течение этого времени на лекционном занятии необходимо донести весь необходимый теоретический материал и дать задание для СРС, а на семинарском занятии – провести контроль знаний и оценку формирования компетенций данного этапа.

Педагогическая технология в таких условиях предполагает поиск средств и способов организации деятельности студентов, планирования, обеспечения и оценивания всех аспектов усвоения знаний (диагностическая, обучающая, контролирующая) [2, с. 73].

Нами была выбрана репродуктивная (традиционная) технология обучения, включающая в себя слушание объяснений преподавателя, работу с учебным пособием, наблюдение за изучаемыми объектами, выполнение практических действий по инструкции.

Хода Людмила Дмитриевна — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания (Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, Нерюнгри); e-mail: lkhoda@yandex.ru

© Хода Л. Д., 2015

В рамках рассматриваемой технологии предусмотрено смещение акцента с процесса преподавания на процесс учения самих студентов, освоения ими опыта самообразования под руководством преподавателя на основе использования развивающих методов обучения – эвристического и проблемного – на лекционных занятиях и алгоритм парацентрической технологии на семинарских занятиях.

В соответствии с данной технологией студенты большую часть времени занимаются самостоятельно, а педагог оказывает помощь как опосредованно, так и непосредственно. Студенты работают каждый в соответствии со своими возможностями, способностями, и поэтому скорость продвижения при изучении темы у них различная. После контроля они переходят к изучению новой темы, для этого у педагога должен быть подготовлен методический материал, пользуясь которым, студенты значительно легче осваивают учебный материал. В результате применения такой технологии создаются реальные возможности реализации индивидуально-образовательных траекторий студентов, что составляет основу организации личностно-ориентированного обучения.

Контроль этапного формирования компетенции проводится при оценке самостоятельной работы, подготовленной педагогом для каждого студента. Выбор форм и методов работы на занятии остается за преподавателем.

Основная тема теоретического материала во втором семестре – «Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания». Семинарские занятия разбиты на темы: «Средства и методы мышечной релаксации в спорте» (2 часа), «Основы методики самомассажа» (2 часа). Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат (2 часа). На семинарских занятиях выполняются проверочные работы, по результатам которых проводится оценка формирования компетенции. На последнем семинарском занятии проводится проверочная работа «Расчет двигательной активности и суточных энерготрат».

Мы предлагаем апробированные материалы семинарского занятия с использованием парацентрической технологии.

Схема проведения занятия

Т е м а с е м и н а р с к о г о з а н я т и я: «Физиологическая характеристика двигательной активности и формирование движений». Тип занятия: семинарское занятие с элементами проблемного и парацентрического обучения в рамках технологии личностно-ориентированного обучения. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, индивидуальный.

П о д г о т о в л е н н ы й м а т е р и а л:

1. Лист учета деятельности студентов;
2. Индивидуальные пакеты студентов с алгоритмом работы, двумя заданиями и методическими инструкциями к работе. Во всех пакетах

находится методический материал по теме занятия (таблицы зон мощности в спортивных упражнениях, показатели расхода энергии при различных видах физических упражнений, формулы расчета энергетического баланса, общего показателя расхода энергии, основного обмена). Проблемные задания у всех индивидуальные.

Ц е л и з а н я т и я:

1. Закрепление знаний о влиянии двигательной деятельности на организм человека;
2. Формирование умения вести контроль показателей деятельности различных систем организма под влиянием двигательной деятельности, энергообменом и расходом энергии.

С р е д с т в а о б у ч е н и я: теоретический материал в форме презентации, раздаточный материал для индивидуальной работы студента, измерительный (аппаратный) инструментарий, «Методические рекомендации для СРС студентов 1 курса» (стр. 19–28).

Х о д з а н я т и я:

Введение

Подача информации в обобщенном виде с акцентом на узловых моментах: основные положения, связь с предыдущими и последующими занятиями.

Представление проблемной ситуации: работа Закона энергетического баланса при различных видах двигательной деятельности (нагрузки).

Вопросы:

1. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные процессы и резервные возможности организма человека;
2. Обмен веществ и энергии в покое и при различных нагрузках;
3. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности;
4. Гипокинезия и гиподинамия;
5. Биоритмы и их влияние на работоспособность;
6. Физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных действий.

Основная часть

1. Индивидуальная работа студентов с индивидуальными пакетами.

Студенты знакомятся с проблемными задачами, определяют алгоритм решения задачи и выбирают методический материал.

2. Обсуждение полученных студентами результатов.

Заключение

1. Подведение итогов занятия, оценка активности и самостоятельности.
2. Оценка формирования компетенции, получение баллов в рейтинге.
3. Рекомендации по дальнейшему изучению темы.

А л г о р и т м р а б о т ы с т у д е н т а:

1. Ознакомьтесь с методическими материалами.
2. Изучите задание – проблемную ситуацию.

3. Запишите проблемную ситуацию в тетрадь.
4. Определите последовательность выполнения действия для решения задач.
5. Запишите в тетрадь алгоритм работы для разрешения проблемной ситуации.
6. При необходимости алгоритм работы можно обсудить с преподавателем.
7. Выполните необходимые измерения с помощью аппаратов.
8. Решите задачи.
9. Запишите вывод о решении проблемной задачи.
10. Подойдите на индивидуальный контроль к преподавателю.
11. Выполните второе задание в том же алгоритме.
12. Расскажите о решении Вами проблемной ситуации.

З а д а н и я д л я с т у д е н т о в:

1 вариант:

1. Определите количество суточных энергозатрат, длительность двигательной деятельности и виды спорта для девушки 19 лет ростом 168 см, весом 65 кг для того, чтобы она могла:

- а) поправиться;
- б) похудеть;
- в) остаться без изменений.

2. Определите дни с положительными значениями физического биоритма на вторую половину февраля и март, в которые происходит наибольший энергорасход.

2 вариант:

1. Определите, при каких условиях будет худеть девушка 20 лет ростом 166 см, весом 70 кг, учитывая суточные энергозатраты на основной обмен и занятия аэробикой в течение 60 минут.

2. Определите индивидуальный тип ритмической активности и суточные периоды наибольшего энергорасхода.

3 вариант:

1. Определите калорийность суточного рациона студентки 19 лет весом 60 кг.

2. Определите показатель кистевой динамометрии и энергорасход при его определении.

4 вариант:

1. Определите энергозатраты студента 20 лет весом 81 кг на занятии по волейболу (при разных видах двигательной деятельности и ЧСС в течение 90 минут). Определите общий показатель расхода энергии.

2. Определите ростовой индекс Брока-Бругуша.

5 вариант:

1. Определите энергозатраты студента 20 лет весом 73 кг на занятии по футболу (при разных видах двигательной деятельности и ЧСС в течение 90 минут). Определите общий показатель расхода энергии.

2. Определите индивидуальный показатель крепости телосложения.
6 вариант:

1. Определите суточные энергозатраты на основной обмен студента 21 года ростом 173 см и весом 65 кг на занятии по футболу (при разных видах двигательной деятельности и ЧСС в течение 90 минут). Определите его энергозатраты при ходьбе на лыжах в течение 1 часа при среднем показателе ЧСС – 125 ударов в минуту.

2. Определите индивидуальный весоростовой индекс (Кетле).

Задания для студентов могут содержать и другие варианты.

Представленная схема проведения занятия по парацентрической технологии позволяет студенту работать в индивидуальном режиме усвоения знаний и формирования умений, а преподавателю – определить объем материала, усвоенного студентом и уровень сформированности компетенции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Загревская А. И. Компетентность будущего специалиста как результат физкультурного образования студентов в высшей школе // Теория и практика физической культуры. 2012. № 11. С. 51 – 54.
2. Хода Л. Д. Содержание учебной деятельности по формированию общекультурной компетенции в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» ФГОС // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2013. № 4. С. 72 – 75.
3. Хода Л. Д. Текущая оценка формирования общекультурных компетенций в рамках дисциплины «Физическая культура» ФГОС направлений бакалавриата // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 1. С. 51 – 53.

* * *

Khoda Lyudmila D.

THE CONTROL OF GRADUAL DEVELOPMENT OF CULTURAL COMPETENCE IN THE FRAMEWORK OF SUBJECT «PHYSICAL EDUCATION» TECHNICAL DIRECTIONS OF A BACHELOR DEGREE

(North-Eastern Federal University named after M. K. Ammosov, Neryungri)

The paper presents the way of controlling gradual development of cultural competence in the framework of the subject «Physical education» at the control lesson of freshmen of technical direction in the spring term.

Keywords: physical education, cultural competence, gradual formation, control of formation.

REFERENCES

1. Zagrevskaya A. I. Competence of the future as a result of specialist sports education of students in higher education [Kompetentnost' budushchego spetsialista kak rezul'tat fiz-kul'turnogo obrazovaniya studentov v vysshey shkole], *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2012, no. 11, pp. 51 – 54.
2. Khoda L. D. The content of training activities for the formation of common cultural competence within the discipline «Physical Culture» GEF [Soderzhanie uchebnoy

deyatelnosti po formirovaniyu obshchekul'turnoy kompetentsii v ramkakh uchebnoy distsipliny «Fizicheskaya kul'tura» FGOS], *Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy*, 2013, no. 4, pp. 72 – 75.

3. Khoda L. D. Ongoing evaluation of formation of common cultural competence in the discipline «Physical Culture» GEF bachelor [Tekushchaya otsenka formirovaniya obshchekul'turnykh kompetentsiy v ramkakh distsipliny «Fizicheskaya kul'tura» FGOS napravleniy bakalavriata], *Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya*, 2014, no. 1, pp. 51 – 53.

* * *