УДК 796.08

НАПРАВЛЕНИЕ «БИЛЬЯРД» В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Титовский А.В., Кондраков Г.Б., Витько С.В., Моторин И.Н.

ФГБОУ ОВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», Москва, e-mail: AVTitovskiy@yandex.ru, Titovskiy.AV@rea.ru

Действующий образовательный стандарт ФГОС 3+ по дисциплинам «Физическая культура» и «Физическая культура и спорт» позволяет использовать инновационные образовательные технологии для развития новых учебных направлений, таких как «Бильярд», в организации высшего образования (далее – ОВО). В ФГБОУ ОВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова» развитие новых учебных направлений обусловлено материальными возможностями университета. Кроме того, специализация университета и контингент поступающих в него студентов создает предпосылки для развития «Бильярда» как нового учебного направления, в котором изучаются, совершенствуется и поддерживаются необходимые для выпускников экономического, менеджерского, политологического и др. направлений качества: психологическая устойчивость, целеустремленность, быстрота принятия решений, морально-волевые качества личности, когнитивный анализ и синтез игровой ситуации, стратегическое и тактическое мышление, концентрация внимания, а также совмещенные с вышеперечисленными физические качества – точность, направленность и сила при выполнении удара. Направление «Бильярд» уникально еще и тем, что в образовательном процессе одновременно могут участвовать студенты всех медицинских групп, что снимает ряд психологических ограничений для студентов специальных медицинских групп, позволяет не дробить группу, развивать и поддерживать единство коллектива. Позитивно меняется также и организационно-управленческая система, которая не требует дополнительных штатных преподавателей-специалистов для работы со специальными медицинскими группами.

Ключевые слова: образовательный стандарт, физическая культура, учебное направление «Бильярд», психофизические качества

THE DIRECTION OF BILLIARDS IN THE EDUCATIONAL PROCESS DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE»

Titovskiy A.V., Kondrakov G.B., Vitko S.V., Motorin I.N.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, e-mail: AVTitovskiy@yandex.ru, Titovskiy.AV@rea.ru

The current educational standard FSES 3+ on the subjects of «Physical culture» and «Physical culture and sport» allows the use of innovative educational technologies for the development of new educational directions such as «Billiards», in the organization of higher education (hereinafter – PSB). In Plekhanov Russian University of Economics the development of new study areas due to the physical facilities of the University. In addition, specialization of the University and a contingent of incoming students, creates conditions for the development of «Billiards» as a new research area which studies, improves and supports necessary for graduates of economic, managerial, political etc. directions qualities: resilience, determination, speed of decision-making, moral-volitional qualities of personality, cognitive, analysis and synthesis, strategic and tactical thinking, concentration and combined with the above physical qualities – precision, focus and strength when performing a shot. Direction «Billiards» unique by the fact that in the educational process can simultaneously engage students of all medical groups that removes a number of psychological limitations for students of special medical groups, allows not to split the group to develop and maintain the unity of the team. Positive changes also the organizational and managerial system that does not require additional staffing of teachers to work with special medical groups.

Keywords: educational standard, physical culture, training direction «Billiards», physical and mental quality

Утверждение в 2015 году нового ФГОС ОВО по физической культуре открыло возможности для реализации новых направлений, программ и видов спорта, соответствующих концепции и стратегии развития, специализированных ОВО. Благодаря новым регламентам в рамках вариативной части программы «элективная (по выбору) физическая культура», нами разработан, апробирован и активно используется новый учебно-методический комплекс для занятий студентов в бильярдном зале. Комплекс построен с учетом пошагового изучения технических элементов как отдельных компонентов, складывающихся по окончании освоения в целостное представление об игре на бильярде. Упражнения комплекса выстроены в порядке последовательного усложнения технических элементов по ходу усвоения комплекса.

В экономическом университете двигательная активность студентов имеет ярко выраженную специфику, направленную на профилактику гиподинамии [1]. Наиболее востребованными у студентов стало несколько направлений: *фитнес* (занятия в тренажерном зале), где целью учебных занятий является развитие кардио-сосудистой системы, коррекция телосложения и веса, развитие мышечной системы, а также силовых

физических качеств [9]; *танцевальный зал,* где основой является аэробика и системы организма развиваются через танцевальные движения с музыкальным сопровождением; *бойцовский зал,* где на учебных занятиях студенты знакомятся с видами борьбы и овладевают приемами защиты; *зал общей физической подготовки*, где учебные занятия выстроены с учетом развития у студентов всего спектра основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости и др.), *бассейн*, где на учебных занятиях студенты получают возможность научиться держаться на воде или плавать разными стилями; и наконец, *бильярдный зал*, где в учебном процессе студенты осваивают технику выполнения ударов, получают общее представление об игре, повышают уровень общекультурного развития [4, 5].

Направление «Бильярд» решает оздоровительную [1], игровую, развивающую, интеллектуальную и психологическую направленность физического воспитания студентов всех специальностей, развивая у них физические и психофизические качества. В частности, умение переключаться с одного вида интеллектуальной деятельности на другой (позволяет снимать возбуждение одной зоны коры головного мозга, в котором шла интеллектуальная деятельность на лекционных и семинарских занятиях, и переключить возбуждение на двигательные участки коры головного мозга) [8]. Вместе с тем, выполнение упражнений на бильярде, игра с соперником заставляет повышать активность интеллектуальной деятельности, связанной с умением концентрироваться в определенные временные промежутки, использовать методы анализа и синтеза для оценки игровой ситуации, правильно тактически и стратегически оценивать игровую ситуацию [5].

Кроме того, физические нагрузки по направлению «Бильярд» не требует высокого напряжения кардиореспираторной и энергообеспечительной систем, что снимает ограничения по медицинским показаниям для занятий студентов специальных медицинских групп, позволяет им заниматься вместе со студентами основного отделения и показывать сопоставимые результаты [6]. Обозначенная уникальная возможность снимает ряд психологических ограничений для студентов специальных медицинских групп, позволяет не дробить группу, развивать и поддерживать единство коллектива, не требует дополнительных штатных преподавателей.

Напавление «Бильярд» включает в себя теоретический и практический материал по освоению основ техники бильярда, овладения основными навыками ударов, приобретение основ соревновательной практики и соревновательных компетенций для студентов экономического университета. Учебное направление «Бильярд» позволяет поэтапно овладеть комплексом основных приемов, заложив техническую базу для дальнейшего долгосрочного совершенствования тактики и стратегии игры. В основе направления концентрирован материал, подобранный с учетом современных подходов и технических требований к обучению игре в бильярд.

Для студентов ОВО, в составе которых нет спортивной специализации или факультетов физической культуры, в учебных планах необходимо предусматривать постепенное по интенсивности и объему освоение физических нагрузок с широким спектром направлений и видов спорта, таких как направление «Бильярд».

В соответствии с новыми образовательными стандартами преподавателям физического воспитания предлагается внедрять в учебную деятельность по дисциплине «физическая культура» инновационные технологии, искать новые средства и методы для вовлечения в физическую активность всех студентов, проходящих обучение в университете.

Кроме того, раздел «Бильярд» может решать и более глобальные задачи. Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года одним из самых амбициозных и заметных целевых ориентиров определена доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности обучающихся и студентов. К 2020 году указанный целевой ориентир должен достигнуть 80% для всех организаций высшего образования, такие количественные критерии обозначены МОН [4].

К реализации указанных ориентиров и осуществлению ФГОС по дисциплинам «Физическая культура» и «Физическая культура и спорт» и Спартакиады ОВО привлечены кафедры физического воспитания. Однако, по данным Росстата РФ, около 60% студентов имеют различного рода отклонения в состоянии здоровья, что создает определенные проблемы с выбором спортивных дисциплин и специализаций [3]. Для этой категории студентов и студентов без отклонений в состоянии здоровья мы предлагаем реализовать на практике хорошо отработанную модель привлечения студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом через учебные занятия и регулярные спортивные соревнования направления «Бильярд».

Курс «Бильярда» является одним из нескольких направлений, входящих в состав базовой части учебного плана Б1 (400 ч), где предусмотрены 72 часа на дисциплину

«Физическая культура» и 328 – на дисциплину «Элективная физическая культура». Раздел «Бильярд» рассчитан на 130 часов теоретического и практического усвоения материала, которые студенты проходят в течение учебного года.

Цель занятий курсом бильярда в рамках физической культуры: сохранение и повышение уровня своей физической подготовленности, работоспособности, а также укрепление здоровья для дальнейшей социальной и профессиональной деятельности. Для достижения цели важно решить следующие задачи:

1. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, приобщение к систематическим занятиям в бильярдном зале, самоорганизация и самообразование студентов.

2. Развитие основных физических качеств, сохранение или повышение физической подготовленности.

3. Обучение структуре занятий, базовым принципам и последовательности освоения упражнений курса бильярда.

4. Повышение общей адаптации организма к физическим нагрузкам, улучшение работы кардиореспираторной системы, а также обменных процессов.

В условиях динамичного роста знаний, а вместе с ними и усиления гиподинамии в современном обществе идет поиск инновационных технологий образования и оздоровления студентов, в том числе по физической культуре. Одной их наиболее востребованных современным обществом является *технология здоровьесбережения*, ориентированная на личностно-центрированный характер образования и формирование осознанного здорового образа жизни. По итогам образовательной деятельности у студентов должны быть сформированы общекультурные компетенции, позволяющие уметь самостоятельно оптимизировать, обеспечивать и развивать социальную и профессиональную деятельность.

В *результате освоения дисциплины «Физическая культура» по направлению «Бильярд» у* студентов должны быть сформированы следующие компетенции ФГОС 3+:

1. ОК – способность к самоорганизации и самообразованию.

2. ОК – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Особенностью курса «Бильярд» является формирование личностных компетенций для индивидуализации средств и методов физической культуры в социальной жизнедеятельности студентов.

По итогам освоения курса студенты приобретают ряд общекультурных компетенций (ОК) по физической культуре, в рамках которых студент должен:

1) знать:

– правила техники безопасности при индивидуальных и групповых занятиях в бильярдном зале (форма одежды и обуви, количество занимающихся на рабочем столе, правила расстановки занимающихся за столом для освоения техники ударов);

– правила пользования оборудованием и инвентарем бильярдного зала (бильярдные столы, их размеры, ширина луз и сукно, киевницы и расположение в них шаров, кии, машинки, треугльники для установки пирамиды, мелки и правила их использования);

– упражнения для формирования стойки бильярдиста, укрепления определенных мышечных групп и коррекции осанки средствами бильярда, средства профилактики малоподвижного образа жизни;

– особенности самостоятельного выполнения упражнений и упражнений в парах;

– основы и особенности базовых упражнений оздоровительной физической культуры и ее направления бильярда;

– влияние физических нагрузок в бильярдном зале на функциональное состояние организма занимающегося;

– основные принципы и задачи самостоятельной подготовки бильярдиста, самоорганизации, выбор самостоятельной траектории успеваемости;

– средства и методы самоконтроля и самообразования;

– энергозатраты при самостоятельных занятиях оздоровительной физической культурой на бильярде, средства повышения общей физической подготовленности;

– значение физической культуры в бильярдном зале для обеспечения оптимального уровня артериального давления, коррекции телосложения, развития деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных процессов и других;

2) уметь:

– применять на практике в игровых условиях знания и навыки, приобретенные по мере усвоения курса бильярда;

– эффективно использовать физические упражнения, комплексы программных упражнений, комплексы оздоровительной направленности в сохранении уровня физического здоровья и физической подготовленности;

– составлять комплексы упражнений для дальнейшего повышения уровня освоения умений и навыков в бильярде;

– воспроизводить базовые упражнения комплекса курса по бильярду и использо-

вать в своей социальной и профессиональной деятельности;

– использовать средства самоконтроля для сохранения и повышения спортивного мастерства в бильярде, вести дневник самостоятельных занятий;

– использовать информацию о функциональных особенностях организма и психоэмоциональном состоянии для грамотного построения самостоятельных занятий физической культурой на бильярде;

3) владеть:

– терминологией бильярда и элементами бильярдной техники;

– особенностями организации индивидуальных, парных и групповых занятий;

– оборудованием и инвентарем бильярдного зала для организации самостоятельных занятий;

– основными правилами игры на бильярде.

Курс «Бильярда» в физическом воспитании студентов представляет собой новое, уникальное направление физического воспитания в экономическом университете, которое привлекает к занятиям все большее количество заинтересованных студентов. Это обусловлено несколькими позитивными моментами:

– упражнения в бильярдном зале являются посильными и доступными для любого контингента занимающихся студентов;

– занятия можно проводить без предварительного разделения на специальные медицинские группы (что уменьшает и количество штатных преподавателей кафедры);

– во время занятия происходит переключение интеллектуальных видов деятельности;

– нормативы для выполнения упражнений можно унифицировать для юношей и девушек;

– статистические данные результатов тестирования не позволяют найти значимых различий между разными категориями занимающихся (пол и медицинская группа), что создает дополнительные мотивационные аспекты для студентов с ослабленным здоровьем;

– курс бильярда предполагает как индивидуальные, так и групповые занятия;

– по окончании курса, занимающийся усвоит необходимые понятия, знания и навыки игры на бильярде.

Направление «Бильярд» показало свою высокую эффективность для реализации ФГОС 3+ по дисциплинам «Физическая культура» и «Физическая культура и спорт». В первую очередь, необходимо отметить высокий уровень посещаемости занятий, включенности в процесс физического воспитания и заинтересованности студентов. Направление получило высокую оценку студентов, привлекая их не только новизной, но и единством оценочных требований для группы, что позволяет сравнивать результаты без разделения по половым и медицинским показаниям. Поскольку занятия проводятся в рамках физической культуры, по мере освоения технических элементов комплекса упражнений студенты выполняют тесты, которые используются как оценочные средства общей физической подготовленности и позволяют видеть прогресс в развитии своих функциональных показателей.

Получен ряд позитивных моментов для совершенствования менеджмента кафедры Физического воспитания на практике (работу со студентами можно проводить без разделения на специальные медицинские группы, что требует дополнительных преподавателей-специалистов лечебной или адаптивной физической культуры и ведет к сокращению штата преподавателей, задействованных в работе) [7].

В дальнейшем предполагается более подробно изучить уровень различий в освоении программы курса между юношами и девушками, остается необходимость разработки более дифференцированных программ с учетом уровня подготовленности студентов, наличия отклонений в состоянии здоровья, содержания контрольных нормативов по общей физической подготовленности, а также оснащенности зала.

Список литературы

1. Алаев М.В. Кластеризация методических задач учебной дисциплины «физическая культура» в высшем образовании // Алаев М.В., Титовский А.В., Лавриненко В.В. Физическая культура. Спорт. Изд-во ТулГУ. – 2015. – Вып. 3. – С. 3–10.

2. Витько С.Ю. Физическое воспитание как основа развития, совершенствования и гармонизации человека в условиях технического прогресса // Витько С.Ю., Внукова Е.Ю., Макаренкова Т.И., Антонова И.Н. Актуальные направления научных исследований: от теории к практике. – 2016. – № 1 (7). – С. 103–106.

3. Михальченко Е.Г. Бильярд как средство профилактики нарушений зрения в рамках физического воспитания студентов // Михальченко Е.Г., Кондратьев П.А. Приоритетные направления развития науки и образования. – 2016. – № 1 (8). – С. 155–158.

4. Практикум по проведению занятий по дисциплине «Физическая культура в бильярдном зале»: практикум / Титовский А.В., Петров А.В., Хасанова А.А., Манкевич Д.А. – Москва: Изд-во РЭУ, 2014. – С. 28.

5. Титовский А.В. Формирование соревновательных компетенций у студентов в процессе организации бильярдных турниров // Титовский А.В., Гаджиев Д.М., Нуцалов Н.М., Аверясов В.В. Теория и практика физической культуры. – Москва, 2016. – № 9. – С. 39–41.

6. Титовский А.В. Бильярд в физическом воспитании студентов-экономистов // Титовский А.В., Мамонова О.В. Известия ТулГУ. Физическая культура и спорт. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2015. – Вып. 4. – С. 59–65.

7. Титовский А.В. Стимулирование трудовой активности профессорско-преподавательского состава // Титовский А.В., Кондраков Г.Б., Макаренкова Т.И., Алаев М.В. Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. – 2016. – № 4 (88). – С. 24–31.

8. Физиология человека: в 3 томах. Т. 2. Пер. с англ. / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. – Мир, 1996. – 313 с.

9. Шутова Т.Н. Технология фитнеса в физическом воспитании студентов // Шутова Т.Н., Бодров И.М., Мамонова О.В., Кондратьев П.А. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 30–31.