

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СКВОЗЬ ПРИЗМУ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

METHOD OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION THROUGH THE LENS OF HEALTHY LONGEVITY

**E. Sukhanova
L. Nurksne
N. Shtukin**

Summary: The article focuses on the importance of physical education in a person's daily life and how it affects his longevity. The growing interest of people in maintaining health and longevity is emphasized, as well as the ever-increasing role of human physical culture and sports activities. The close relationship between physical activity levels and health status, as well as overall body functioning, is explored. The conceptual basis of the terms "longevity" and "teaching methods" formulated in the specialized literature is revealed. Literary sources are used as a scientific basis, as well as empirical data (the results of a sociological survey conducted in 2019 in Moscow government organizations involved in social services for older people; a long-term study conducted in Finland, which revealed a direct correlation between the level of physical activity and life expectancy). The author describes in detail the need to develop an effective methodology for teaching physical education, which would be aimed at maintaining health and longevity. It is emphasized that this technique should take into account the individual characteristics of each person, including age-related changes and physical fitness. The article highlights the key principles of this technique. They include awareness, activity, visibility, accessibility, individualization and a process of gradually increasing physical activity. Teaching methods fall into two main categories: unlearning motor skills and improving motor skills and physical abilities. Based on the research, the author comes to the conclusion that when choosing a specific teaching method, it is necessary to proceed from specific goals, principles of training, its effectiveness and scientific validity. This will help ensure that your training is as effective and safe as possible.

Keywords: physical education, teaching methods, longevity, health, athletes, physical activity, longevity research, development of physical abilities.

Суханова Елена Юрьевна

К.биол.н., доцент, ФГБОУ ВО

*Московская государственная академия ветеринарной
медицины и биотехнологии — МВА имени К. И. Скрябина
lena.suxanova@bk.ru*

Нюрксне Лариса Алексеевна

ст. преподаватель, ФГБОУ ВО

*Московская государственная академия ветеринарной
медицины и биотехнологии — МВА имени К. И. Скрябина
nurksne@mail.ru*

Штукин Николай Николаевич

Преподаватель, ФГБОУ ВО

*Московская государственная академия ветеринарной
медицины и биотехнологии — МВА имени К. И. Скрябина
domosed.avia@mail.ru*

Аннотация: Статья акцентирует внимание на важности физической культуры в повседневной жизни человека и на том, как она влияет на его долголетие. Подчеркивается рост заинтересованности людей в сохранении здоровья и долголетия, а также о всевозрастающей роли физкультурно-спортивной деятельности человека. Исследуется тесная связь между уровнем физической активности и состоянием здоровья, а также общим функционированием организма. Раскрывается концептуальная основа терминов «долголетие», «методика обучения», сформулированных в специальной литературе. В качестве научной базы используются литературные источники, а также эмпирические данные (результаты социологического опроса, проведенного в 2019 г в московских государственных организациях, занимающихся социальным обслуживанием пожилых людей; долгосрочного исследования, проведенного в Финляндии, которое выявило прямую корреляцию между уровнем физической активности и продолжительностью жизни). Автор подробно описывает необходимость разработки эффективной методики обучения физической культуре, которая была бы направлена на поддержание здоровья и долголетия. Подчеркивается, что данная методика должна учитывать индивидуальные особенности каждого человека, включая возрастные изменения и физическую подготовку. В статье подчеркиваются ключевые принципы такой методики. Они включают в себя сознательность, активность, наглядность, доступность, индивидуализацию и процесс постепенного увеличения физической нагрузки. Методы обучения делятся на две основные категории: разучивание двигательных умений и совершенствование двигательных навыков и физических способностей. На основании проведенного исследования, автор приходит к выводу о том, что при выборе конкретного метода обучения необходимо исходить из конкретных целей, принципов обучения, его эффективности и научной обоснованности. Это поможет обеспечить максимально эффективное и безопасное обучение.

Ключевые слова: физическая культура, методы обучения, долголетие, здоровье, спортсмены, физическая активность, исследование долголетия, развитие физических способностей.

Уже не первое столетие ученые посвящают свои исследования такому феномену, как долголетие. Понятие «долголетие» в словаре Ожегова и Д.Н.

Ушакова характеризуется как «долгая жизнь» или «долго длящаяся жизнь». В медицинском словаре искомый термин толкуется, как социально-биологическое явление,

характеризующееся достижением человека возраста старше 80 лет [6], что указывает на тесную взаимосвязь человеческой биологии с его общественной жизнью в природе долголетия.

Так, например, исследования Д.К. Танатовой, М.Ю. Вдовиной и Т.Н. Юдиной (2021) свидетельствуют о том, что долголетие человека обусловлено такими социальными факторами, как развитая инфраструктура в сфере здравоохранения, профилактика гигиены, организация развития в обществе физической культуры, проведение спортивных мероприятий [12], обеспечивающие продуктивность здорового образа жизни. Автор также утверждает, социальные факторы сопряжены с внутренними личностными установками человека относительно его здоровьесбережения.

Данный вывод подтверждают результаты социологического опроса, проведенного в 2019 г в московских государственных организациях, занимающихся социальным обслуживанием пожилых людей. Результаты опроса показали, что ведущими факторами долголетия являются: личностный потенциал человека (54,9%), внимание членов семьи (40,3%) и психосоматические возможности (38,9%) [2].

Биологи утверждают, что долголетие человека сопряжено со способностью системы организма постоянно воспроизводить себя, т.е. восстанавливать утраченное равновесие, преодолевать сопротивление внешней среды [6]. Процесс саморегуляции организма в научной литературе принято называть гомеостаз. На поддержание гомеостаза влияют температура, уровень солей и кислотности в организме, концентрация питательных веществ (глюкозы, ионов, кислорода, и отходов (углекислого газа и мочи)). Как показывают результаты множественных исследований, данные параметры регулируются встроенными в организм человека физиологическими механизмами, которые во многом зависят от двигательной активности человека.

С позиции физиологии и анатомии долголетие человека обусловлено таким фактором, как физиологическое старение, который представляет собой процесс перестроения физического состояния организма, приводящий к ограничениям его способностей адаптироваться к окружающей среде [9].

Большинство специалистов по физической культуре и спорту указывают на то, что долголетие человеку обеспечивает его физическая активность. Так, например, исследования С.В. Остапекно (2014) показали, что недостаток двигательной активности действует деструктивно на нервно-рефлекторные связи, что в результате приводит к расстройству регуляции деятельности всех систем организма, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.) [9].

Исследования С.В. Янченко и В.В. Вольского (2019) также свидетельствуют о наличии тесной взаимосвязи долголетия с физическим развитием. Автор утверждает, что заниматься регулярно спортом только в молодом возрасте – недостаточно. Лишь постоянная тренировка функциональных систем организма человека (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы) являются гарантом здоровья и долголетия. Практика показала, что прекращение физической активности влечет за собой сбои в работе человеческого организма [15]. Результаты их исследований показали, что систематические занятия физической культурой способствуют росту аэробных возможностей организма человека, его выносливости и работоспособности, что приводит к снижению темпов старения и увеличению продолжительности качественной жизни человека. В свою очередь, это обусловлено тем, что двигательная активность повышает минерализацию костной ткани, увеличивает приток лимфы к межпозвоночным дискам и суставным хрящам.

Результаты финских исследователей, которые длились 52 года, показали, что спортсмены живут дольше, чем люди, не занимающиеся спортом. Выборка исследования составила 1296 человек, из них 900 мужчин были профессиональными спортсменами, остальные 396 мужчин никогда не занимались спортом. Сравнительный анализ продолжительности жизни спортсменов показал, что спортсмены, у которых ведущим качеством была – выносливость, живут дольше (79,9 лет), чем те, у кого ведущим качеством успеха, является сила (74,1 год). Спортсмены скоростно-силовых видов спорта в среднем проживают 75,9 лет [17].

Последние годы рост заинтересованности людей в сохранении здоровья и долголетия, свидетельствует о всевозрастающей роли физкультурно-спортивной деятельности человека. Все чаще специалисты выдвигают физическую культуру и спорт в качестве универсального средства физического оздоровления и долголетия человека. Все вышеизложенное привело к появлению необходимости в разработке методики обучения физической культуре с учетом возрастных изменений организма человека.

Понятие «методика обучения» в методической литературе в общем смысле характеризуется, как совокупное упорядочивание знаний о принципах, содержании, методах, средствах и формах организации учебно-воспитательного процесса [3]. Очевидно, что методика обучения состоит из таких компонентов, как принципы использования методов и средств обучения, а природа данного феномена обусловлена образовательно-педагогическими требованиями.

В рамках современной физической культуры, методика обучения расценивается как новая учебная дисциплина в системе высшего профессионального физкультурного образования, возникшая в ходе ре-

формирования системы российского образования [5]. Повышение значимости роли здорового долголетия сформировало социальный запрос на повышение результативности учебно-воспитательных процессов по физической культуре во всех образовательных системах страны (школах, гимназиях, лицеях, колледжах, а также подготовки бакалавров физической культуры).

Вопросам разработки методики обучения физической культуре свои исследования посвятил Н.А. Бернштейн, изучавший природу физиологии управления движениями и П.К. Анохина, исследовавшая физиологию функциональных систем в рамках физической культуры. Психолого-педагогическим аспектам обучения физической культуре свои работы посвятили П.И. Божович, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, В.В. Гальперин, Н.Ф. Талызина, А.Ц. Пуни и другие. С позиции образования весомый вклад в развитие методики обучения физкультуре и спорту внесли труды Ю.К. Бабанского, В.П. Беспалько, М.А. Данилова, В.В. Краевского, В.С. Леднева, И.Я. Лернера, Н.Д. Никандрова. Теоретические основы физического воспитания отражены в концепциях В.В. Белиновича, В.К. Бальсевича, Гужаловского, З.И. Кузнецовой, Н.А. Лупандиной, Л.П. Матвеева, А.П. Матвеева А.А. и др.

Среди современных авторов особое внимание методике обучения физической культуре уделяют: Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко и Е.В. Крякина (2014), Г.И. Копейкина, В.Н. Крутов, В.И. Щавинский и [др.](2015), И.С. Сафаров (2021), Л.М. Кравцова (2021), Т.А. Левченко (2022) и другие. Они разрабатывают технологии учебно-воспитательных процессов в учреждениях общего и среднего образования, устанавливают связь между теоретическими знаниями, двигательными умениями и методическими навыками, анализируют педагогические технологии обучения и мн. др.

По результатам множественных исследований, было установлено, что методика обучения физической культуре включает в себя такие принципы, как: сознательность и активность (устойчивый интерес к занятиям по физкультуре), наглядность (как предпосылка освоения движения), доступность и индивидуализация (приемлемость движений и владение ими с учетом возможностей обучаемого) и постепенность увеличения нагрузки (ее динамичности) [7]. Специалисты выделяют данные принципы, как наиболее значимые в общих закономерностях обучения.

Анализ научно-методической литературы по физической культуре указывает на то, что основные методы обучения условно разделяются на две основные группы [5,7,8]:

1. Первая группа – это методы разучивания и владения двигательными умениями и навыками. В эту группу попадают такие методы, как:
 - а) словесный, который осуществляется с помощью устного изложения материала (рассказ, объяснения, описания);
 - б) метод наглядного восприятия путем показа

двигательного действия преподавателем, или с помощью видео, фото, презентаций и других предметных изображений;

- в) метод целостного упражнения, когда упражнение является простым и разучивается в полном формате (бег, ходьба, прыжки и т.д.);
 - г) метод расчлененного упражнения, используется при разучивании многокомпонентного упражнения (сложно-координационного) по частям с последующим их объединением. В этом случае метод включает в себя такие способы разучивания, как собственно-расчлененные упражнения, узкие двигательные движения и разделения.
2. Ко второй группе относятся методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических способностей:
 - а) равномерный метод, когда упражнение выполняется непрерывно в течение длительного времени. При этом величина таких показателей, как: интенсивность, ритм, темп, величина усилий и амплитуда являются постоянными. Наиболее часто данный метод применяется во время занятий по гребле, легкой атлетике, плаванию и другим циклическим видам спорта.
 - б) переменный метод, когда при выполнении непрерывного упражнения физическая нагрузка постепенно нарастает или снижается или меняется техника движений. Например, во время прохождения дистанции по гребле, плаванию или бегу все показатели движения (темп, ритм, скорость и т.д.) постоянно меняются.
 - в) повторный метод, предполагает множественное повторение упражнений, с использованием отдыха между ними для восстановления организма.
 - г) интервальный метод, аналог повторного, но его отличием является то, что тренирующим воздействием оказывается не интенсивность и длительность движений (как при повторном методе), а длительность интервалов отдыха.
 - д) игровой метод, наиболее практикуемый на начальных стадиях обучения физической культуре у детей и школьников. Его характерным отличием является наличие в двигательной деятельности замысла, сценария, сюжетной линии (например, игра кошки-мышки).
 - е) соревновательный метод, когда двигательная деятельность регламентируется передельными правилами (эстафеты, соревнования, состязания и т.д.).
 - ж) круговой метод, как последовательное выполнение комплекса физических упражнений, обусловленное развитием и совершенствованием определенных физических качеств (силы, скорости, выносливости и их сочетаний (силовой и скоростной выносливости, скоростно-силовых

качеств и т.д.)).

Обзор специальной литературы показал, что некоторые авторы выделяют три группы методов физической культуры: словесные, наглядные практические [8], что, на наш взгляд, не совсем верно, т.к. и словесные и наглядные методы обучения преследуют одни дидактические цели – освоение двигательных действий. В то время как практические методы (методы) нацелены на закрепление и совершенствование этих же действий. Следовательно, разделять словесные и наглядные методы представляется нецелесообразным.

Системный подход к методам обучения физической культурой был предложен Ю.К. Бабанским, который выделил семь методов обучения. Помимо словесных, наглядных, практических (метод строго регламентированного упражнения и частично регламентированного упражнения), соревновательных методов, автор обособил еще три группы методов [1,8,13]:

1. Методы организации и самоорганизации учебно-познавательной деятельности (перцептивные, логические, гностические и кибернетические);
2. Методы стимулирования и мотивации (формирование познания, долга и ответственности в сфере физической культуры);
3. Метод контроля и самоконтроля эффективности обучения (устный, письменный, программный и т.д.).

На наш взгляд, с одной стороны, данный подход имеет более широкое понимание с методической точки зрения, когда предполагается не только практическое освоение материала, но и усваивание его теоретических основ. С другой стороны, данная концепция не является полной. В ней отсутствуют методы обучения, направленные на совершенствование физических качеств (повторный, игровой, круговой, переменный, равномерный, интервальный методы), а они в свою очередь, являются гарантом успешного освоения материала по предмету «Физическая культура».

Исследования М.А. Новожилова (2021) указывают на то, что выбор метода обучения физической культуре обусловлен такими факторами, как: их соответствие целям занятий и принципам обучения, эффективности их применения и научной обоснованности [8].

Исследования М.М. Тураева (2021) свидетельствуют о том, что наиболее актуальными на сегодняшний день являются такие методы обучения физической культуре, как [13]:

- а) интерактивное обучение, основанное на постоянном межличностном общении и взаимодействии педагога с учащимися, учащимся друг с другом или учащимся с образовательной средой;
- б) методика обучения сверстников, построенная на основе позитивного взаимодействия с учениками с низкой успеваемостью;

в) имитационное обучение, как отражение реальных ситуаций в игровой среде посредством моделирования событий;

г) метод обучения путем решения проблем, суть которого сводится к развитию у обучающихся способности самостоятельно выявлять и решать проблемы, возникающие в ходе выполнения упражнений.

Автор данного подхода обращает внимание на то, что выбор метода должен быть оправдан эффективностью организации учебного процесса.

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно констатировать, что основными методами обучения физической культуре являются способы и приемы, направленные на изучение двигательных действий, их развитие, закрепление и совершенствование. Сами же методы обучения, как представляется, должны быть научно обоснованы и оправданы эффективностью их применения в рамках образовательных процессов. Важно соблюдать такие принципы как доступность упражнения и постепенность его освоения.

Реализация любого метода обучения невозможно без средств обучения. В теории физической культуры средствами обучения называют физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы [4]:

1. Физические упражнения – это двигательные действия. Форма и содержание двигательного действия определяется целями и задачами физического воспитания. Современная практика физической культуры выделяет упражнения, направленные на развитие физических качеств, таких как: сила, скорость, выносливость, координация, гибкость и ловкость. Эти упражнения преследуют различные цели, поэтому отличаются по своей форме и содержанию. Дозирование упражнения, их объем и интенсивность, зависит от уровня подготовки обучающегося.
2. Природная среда охватывает такие средства позитивного воздействия на здоровье и долголетие человека, как солнце, вода, воздух. Их применение обеспечивает рост работоспособности организма, и закаливает его. Так, например, по результатам ряда исследований, солнце синтезирует витамин D3 в организме человека и является мутагеном [16], укрепляет кости [17] и т.д. Исследования К.Ш. Турсунова и М.М. Тухлиева (2016) показывают важность содержащихся в воздухе компонентов, обеспечивающих практически все биологические процессы для всех живых существ [14]. Вместе с тем, многие авторы отмечают, что чрезмерное пребывание на солнце приводит к негативному эффекту, развивая серьезные заболевания у человека, вплоть до онкологических.

Эти факторы безусловно должны учитываться при организации занятий по физической культуре на открытом воздухе.

3. Гигиенические факторы. К ним специалисты относят чистоту (тела, мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение режима дня, питания, сна и двигательной активности. Специалисты доказали, что гигиенические факторы повышают эффект воздействия физических упражнений на организм человека и повышают адаптивные свойства организма.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод о том, что физическая культура, является фундаментом одного из ведущих факторов долголетия, обуславливающим его биологическую сторону. Благодаря физическим нагрузкам, организм человека успешно саморегулируется, что и обеспечивает высокую продолжительность жизни за счет сохранения должного уровня двигательной активности. На сегодняшний день существует множество исследований, подтверждающих положительное влияние физических нагрузок на качество и продолжительность жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабанский, Ю.К. Педагогика / под ред. Ю. К. Бабанского. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Просвещение, 1988. – 478 с.
2. Вдовина М.В. Активизация ресурсов граждан старшего поколения — получателей социальных услуг (итоги экспертного опроса) // Общество: социология, психология, педагогика. – 2019. – № 12. – С.15—21.
3. Вьюнова Д.С., Швец Эзнета-Гурий О.А., К вопросу о применении понятий «Педагогическая технология» и «Методика обучения» // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. – 2017. – № 3. – С.78-83.
4. Ершенко, О.И. Средства и методы физического воспитания в процессе преподавания физической культуры, 2015 // [Электронный ресурс]. Доступ: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/01/sredstva-i-metody-fizicheskogo-vozpitanija-v-protse> (дата обращения 06.10.2023).
5. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре [Текст]: учебник: для студентов учреждений высшего образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина; под ред. Ю.Д. Железняка. – 2-е изд., стер. – Москва: Академия, 2014. – 254 с.
6. Королев, В.А. Медицинская биология: учебник для вузов / В.А. Королев, Т.П. Сатаева, Е.С. Агеева, С.А. Кутя. – Симферополь: Издательский дом КФУ, 2020. – 340 с.
7. Кравцова Л.М. Основы методики физического воспитания: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта / Л.М. Кравцова – Челябинск: Изд-во «Библиотека А. Миллера», 2021 – 72 с.
8. Новожилов М.А. Методы обучения по физической культуре // [Электронный ресурс]. Доступ: <https://infourok.ru/metodi-obucheniya-po-fizicheskoj-kulture-1258584.html> (дата обращения 06.10.2023)
9. Остапенко С.В. Долголетие и физическая культура // [Электронный ресурс]. Доступ: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/09/03/dolgoletie-i-fizicheskaya-kultura> (дата обращения 06.10.2023).
10. Петровский, Б.В. Краткая Медицинская Энциклопедия / Гл. ред. Б. В. Петровский. — 2-е изд. — М.: Советская энциклопедия, 1989. — С. 430.-624 с.
11. Пристром М.С., Пристром С.Л., Семенов И.И. Старение физиологическое и преждевременное. Современный взгляд на проблему // Международные обзоры: клиническая практика и здоровье. – 2017. – № 5-6. – С. 40-64.
12. Танатова Д.К., Вдовина М.Ю., Юдина Т.Н. Социальные факторы увеличения продолжительности здоровой жизни (по материалам социологических исследований) // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2021. – № 29(3). – С. 468-473.
13. Тураев М.М. Методы преподавания физического образования и их важные аспекты // Проблемы науки. – 2021. – № 2(61). – С.35-37.
14. Турсунов, К.Ш. Ионизированный воздух — эликсир долголетия / К.Ш. Турсунов, М.М. Тухлиев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 11 (115). — С. 1835-1839.
15. Янченко С.В., Вольский В.В. Как влияет физическая активность на здоровье и продолжительность жизни современного человека // Молодой ученый. – 2019. — № 15 (253). — С. 80-83.
16. Osborne J.E., Hutchinson P.E. Vitamin D and systemic cancer: is this relevant to malignant melanoma? // British Journal of Dermatology. – 2002. – Vol. 147 (2). – PP. 197-213.
17. Cranney, A. Effectiveness and safety of vitamin D in relation to bone health // National Library of Medicine. – 2007. – № 158. – PP.1-235/
18. Kontro T.K., Sarna S., Kaprio J., Kujala U.M. Mortality and health-related habits in 900 Finnish former elite athletes and their brothers // Br J Sports Med. – 2018. – Vol. 52(2). – PP. 89-95.
19. Антипов, О.В. Физическое воспитание, ориентированное на приоритет здоровья, в условиях дистанционного обучения в аграрном вузе / О.В. Антипов, Р.В. Гежа, М.С. Лукова // Право, история, педагогика и современность: Сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Пенза, 30–31 января 2023 года / Под редакцией А.В. Яшина, А.А. Грачева, Н.И. Свечникова. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. – С. 11-15. – EDN AFTZQE.
20. Першин, Ю.Л. Реализация технологии уровневой дифференциации при проведении занятий по физической культуре со студентами МГАВМиБ / Ю.Л. Першин, А.М. Сурков, Л.А. Нюрксне // Национальная Ассоциация Ученых. – 2020. – № 60-1(60). – С. 23-27. – EDN UVNKYX.
21. Антипов, О.В. Самодиагностика здоровья студентов аграрного вуза / О.В. Антипов, А.М. Сурков, Е.Ю. Суханова // Качество жизни населения и экология: Сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 22–23 августа 2022 года / Под научной редакцией Г.В. Ильиной. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2022. – С. 3-5. – EDN ACAVKS.

© Суханова Елена Юрьевна (lena.suxanova@bk.ru), Нюрксне Лариса Алексеевна (nursne@mail.ru),
Штукин Николай Николаевич (domosed.avia@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»