

UDC 378

DOI: 10.34671/SCH.SVB.2019.0303.0008

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

© 2019

Ортабаев Заруай Солтанович, старший преподаватель
кафедры физического воспитания*Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова
(362025, Россия, Владикавказ, улица Ватутина, 46, e-mail: bekoevamarina@mail.ru)*

Аннотация. Статья посвящена выявлению соответствия уровня физической подготовленности студентов первых курсов требованиям, предъявляемым к данной категории обучающихся в условиях высшей школы на основе мониторинга с использованием диагностического инструментария, объективно оценивающие степень физического и психического здоровья, общей физической подготовленности в целом. На основе анализа результатов лонгитюдного мониторинга физической подготовленности студентов первых курсов, позволивших прогнозировать состояние дальнейшего развития исследуемых физических качеств, нами разработаны рекомендации по планированию учебного процесса для повышения уровня физической подготовленности студентов в учебных занятиях по физической культуре. Систематический мониторинг физической подготовленности студентов первых курсов позволяет своевременно вносить коррективы в содержание занятий по физической культуре и спорту, формировать ценностно-мотивационное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности и к здоровому образу жизни, повышать познавательно-воспитательный интерес студентов не только к занятиям, но и к выполнению упражнений с повышенной психологической и волевой напряженностью, развивать готовность к самостоятельным физическим упражнениям. Такой подход к физической культуре и спорту в высшей школе дает возможность в большем объеме использовать средства физической подготовки, спортивные и подвижные игры, нестандартные для системы физических упражнений игры, а также поточный и круговой метод выполнения упражнений. Показатели по различным спортивным достижениям студентов приводят в соответствие с усредненными нормативами, что противоречит личностно-ориентированному подходу и не способствует формированию ценностного отношения студентов к физической культуре и спорту. Это говорит о том, что необходимо на всех нефизкультурных факультетах создать условия, при которых у обучающихся будет вырабатываться потребность к занятиям физической культурой, ценностное отношение к здоровому образу жизни. В статье доказывается тезис о том, что прежде чем преподаватель начнет деятельность по формированию мотивации, необходимо провести мониторинг уровня физической подготовленности студентов, что позволит выяснить причины, по которым студенты не хотят заниматься физической культурой.

Ключевые слова: мониторинг физической подготовленности, физическое воспитание, спортивно-оздоровительная деятельность, ценностное отношение к здоровому образу жизни, подвижные игры, показатели спортивных достижений.

PLANNING OF EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL TRAINING ON THE BASIS OF THE RESULTS OF MONITORING PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS

© 2019

Ortabaev Zaruay Soltanovich, senior lecturer
of the physical education department*North Ossetian State University Named K.L. Khetagurov
(362025, Russia, Vladikavkaz, Vatutin Street, 46, e-mail: bekoevamarina@mail.ru)*

Abstract. The article is devoted to identifying the compliance of the level of physical fitness of first-year students with the requirements of this category of students in high school on the basis of monitoring using diagnostic tools that objectively assess the degree of physical and mental health and overall physical fitness in general. Based on the analysis of the results of longitudinal monitoring of physical fitness of first-year students, which made it possible to predict the state of further development of the studied physical qualities, we developed recommendations for planning the educational process to increase the level of physical fitness of students in physical education classes. Systematic monitoring of physical fitness of first-year students allows for timely adjustments to the content of physical education and sport classes, to form a value-motivational attitude to fitness and health activities and to a healthy lifestyle, to increase students' cognitive and educational interest not only in classes, but also exercise with increased psychological and volitional tensions, develop readiness for independent physical exercise. Such an approach to physical culture and sports in higher education makes it possible to use more physical training facilities, sports and outdoor games, games that are not standard for the system of physical exercises, as well as an in-line and circular method of exercise. The indicators on various sports achievements of students are brought in line with the averaged standards, which contradicts the personality-oriented approach and does not contribute to the formation of students' value attitude to physical culture and sports. This suggests that it is necessary in all non-physical faculties to create conditions under which students will develop a need for physical education, a value attitude to a healthy lifestyle. The article proves the thesis that before the teacher starts activity on the formation of motivation, it is necessary to monitor the level of physical fitness of students, which will allow to find out the reasons why students do not want to engage in physical culture.

Keywords: monitoring of physical fitness, physical education, sports and fitness activities, value attitude to a healthy lifestyle, outdoor games, indicators of sporting achievements.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. В последние годы отмечается устойчивая тенденция снижения уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих в вузы. Связано это с увеличением учебной нагрузки, приводящей к переутомлению и гиподинамией, проблемами в социальном и межличностном общении. Кроме того, продолжается практика необоснованного освобождения от занятий физической культурой в школах, есть проблема оснащения спортивного инвентарем спортивных залов, да и наличие самих залов. В связи с этим наблюдается снижение интереса к занятиям физической

культурой, что сказывается на уровне физической подготовленности, здоровье и качестве жизни, способности к адаптации в новых образовательных условиях. «Актуальность изучения адаптации возрастных когорт в системе социально-структурных отношений, как пишет в своем исследовании Л.Е. Гаврилюк, определяется задачами оптимизации учебной деятельности, разработкой мер, способствующих максимально возможному сокращению адаптационных периодов, выявлением факторов успешной адаптации» [1, с. 59-61].

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на ко-

торых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. За последнее десятилетие в педагогических исследованиях, связанных с проблемами модернизации педагогических технологий (Н.С. Абрамова, О.И. Ваганова, Ж.В. Смирнова) [2], роста эффективности всего образовательного процесса (Б.Т. Дзусова) [3], одним из аспектов, вызывающих наибольший интерес, является выявление, обоснование и проверка педагогических условий (К.А. Елыгина, М.М. Кутепов, Н.В. Ямбаева) [4], обеспечивающих успешность осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности среди молодого поколения (И.Н. Воробьева, Г.Т. Годжиев) [5]. «От грамотного подбора технологий и методов обучения, по мнению зависит успешность будущего выпускника [2, с. 13-15]. Ученые, занимающиеся изучением данной проблемы (О.А. Андриенко, В.Н. Гром, В.А. Огульчанский, И.А. Подгорная, М.И. Matviichuk) [6; 7; 8; 9], указывают, что повышение умственных и физических нагрузок у школьников без оптимальной их компенсации физической активностью приводит к существенному ухудшению общего состояния здоровья выпускников школ, что в свою очередь сказывается и на профессиональной подготовке специалиста. «Физическая культура и спорт, как отмечают некоторые ученые (В.Н. Гром, являются не только эффективным средством физического развития студентов, но и укреплением его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности, разумной формы организации и проведения досуга. Область физической культуры и спорта влияет и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций» [7, с. 160-163]. «Процесс формирования творческой компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту, по мнению В.А. Огульчанского и И.А. Подгорной, является управляемым процессом, и поэтому необходимо создать в учебно-воспитательном процессе вуза педагогические условия, позволяющие студентам эффективно развивать креативное мышление, творчески осмысливать и осваивать инновационные технологии физического воспитания» [9, с. 181-185].

Формирование целей статьи (постановка задания). В связи с вышеизложенной ситуацией возникла объективная необходимость в мониторинге физической подготовленности студентов первых курсов, обеспечении гармоничного развития и высокого уровня физической подготовленности подрастающего поколения, которые выступают одними из приоритетных требований современного общества к системе образования в области физической культуры и спорта. Исходя из этого, цель данной статьи заключается в определении алгоритма планирования учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» на основе данных ежегодного мониторинга физической подготовленности студентов первых курсов для более эффективного планирования дальнейшего учебного процесса в области физического воспитания.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. Физическая подготовленность является одним из основных критериев здоровья и работоспособности студенческой молодежи и характеризуется достигнутым уровнем развития физических качеств. Качественное физическое воспитание в системе высшего образования имеет значение не только потому, что существенно влияет на уровень профессиональной компетентности студентов – будущих специалистов (И.В. Жеребцова, М.И. Кабышева, Ж.И. Киселева, Т.А. Кошурина, О.А. Науменко), но и в значительной степени определяет возможность ведения достойного образа жизни [10; 11]. Положительная динамика показателей физической подготовленности лучше всего говорит о качестве проведения занятий по физи-

ческой культуре, а знание студентами этих показателей формирует осознанное отношение, не только к этим занятиям (А.С. Радченко, И.В. Соколова) [12], но и к своему здоровью. Любая двигательная, сознательная и целенаправленная деятельность предполагает учет ее результатов (Н.Г. Айварова, Э.Р. Кочиева, М.В. Наумова) [13; 14]. Одной из форм такого учета является мониторинг физической подготовленности студентов первых курсов нефизкультурных факультетов, осуществляющий важную роль в физическом воспитании (Д.М. Калугин, Е.А. Митин; В.Ф. Усманов), определяя его направленность и предполагаемый уровень психического и физического здоровья [15; 16]. «Умение мыслить логически, выполнять умозаключение без наглядной опоры, как отмечает О.А. Андриенко [17], сопоставлять суждения по определенным правилам – необходимое условие успешного усвоения учебного материала. Широкие возможности в этом плане дают сетевые образовательные технологии».

Использование мониторинга как диагностического инструментария в системе высшего образования, позволяет объективно оценить уровень физической подготовленности студентов, корректировать содержание занятий физической культурой в планировании учебного процесса, мотивировать студентов к укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни и организации активного досуга [18-25]. В качестве критериев физической подготовленности выступают требования в виде обязательных и дополнительных тестов по физической подготовке (К.А. Елыгина, М.М. Кутепов, Н.В. Ямбаева) [4], с учетом гендерных различий и направлений подготовки (О.А. Андриенко) [6], разрабатываемые вузовскими специалистами по физическому воспитанию.

Задачами нашего эмпирического исследования были: провести диагностику уровня физической подготовленности студентов первых курсов; оптимизировать содержание физкультурных занятий с учетом выявленного уровня физической подготовленности студентов; выработать практические рекомендации для повышения уровня физической подготовленности студентов первых курсов нефизкультурных факультетов путем коррекции содержания учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт».

В процессе опытно-эмпирического исследования были использованы следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы и электронных Интернет-ресурсов, педагогические наблюдения, мониторинг физической подготовленности, методы математической обработки результатов исследования. В течение последних пяти лет преподаватели кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени К.Л. Хетагурова» под нашим руководством проводили мониторинг физической подготовленности студентов первого курса института психолого-педагогического сопровождения инклюзивного образования, анализ результатов которого показал, что более 65% первокурсников не могут выполнить тест по общей выносливости (бег 2000 м-жен; 3000 м-муж.) на положительную оценку (результаты выполнения контрольных упражнений оценивались с учетом балльной системы оценки, представленной в рабочей программе по дисциплине «Физическая культура и спорт»). Свыше 50% студентов имели низкий уровень развития быстроты (бег 100м). Каждый шестой студент показал низкий уровень подготовленности в тестах, характеризующих уровень развития силы.

В 2018-2019 учебном году, также был проведен мониторинг основных физических качеств у студентов первых курсов нефизкультурных факультетов ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени К.Л. Хетагурова», в котором участвовало 186 студентов, среди которых: 110 девушек и 76 юношей.

Как показал анализ усредненных данных мониторинга

га основных физических качеств у студентов-первокурсников 2018-2019 учебного года, большинство студентов не справились с тестами, оценивающими такие качества как быстрота и выносливость, оценки в «1» – «2» балла получили 67% и 64% респондентов соответственно. В то же время, мониторинг скоростно-силовых способностей и силы показало, что большинство студентов получили положительные оценки, демонстрируя средний и высокий уровень развития этих способностей. Средний уровень развития быстроты отмечается у 26%; выносливости – у 30%; скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) – у 48%; силы – у 57% юношей и 36% у девушек. Высокий уровень развития быстроты отмечается у 18%; выносливости – у 14%; скоростно-силовых качеств – у 24%; силы – у 22% юношей и у 12% девушек.

Таким образом, результаты мониторинга физической подготовленности студентов первых курсов 2018-2019 учебного года ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени К.Л. Хетагурова» свидетельствует о низком уровне развития быстроты и выносливости, что может негативно сказаться на освоении программного материала по дисциплине «Физическая культура и спорт», связанного с преимущественным проявлением указанных физических качеств.

Для изучения предшествующего опыта занятий физическими упражнениями среди первокурсников был проведен опрос, анализ результатов которого показал, что до поступления в университет регулярно посещали уроки физической культуры 81% респондентов; были освобождены от занятий или занимались в специальных медицинских группах 19% опрошенных. Итоговые оценки по физической культуре «хорошо» и «отлично» имели 76,5% выпускников школ, что существенно отличается от результатов нашего оценивания (только 36% юношей и 24% девушек были бы оценены на эти оценки). У большинства студентов первых курсов имеется негативное отношение к физической культуре, а также полностью отсутствует понимание ее значимости для дальнейшего профессионально-личностного становления.

Показатели мониторинга уровня физической подготовленности студентов заставили нас оценить преимущества и недостатки традиционно применяемых средств и методов обучения и, соответственно, скорректировать планы физкультурных занятий со студентами первых курсов нефизкультурных факультетов. В первую очередь было пересмотрено содержание рабочих программ дисциплины «Физическая культура и спорт» в направлении увеличения количества часов на изучение игровых видов спорта, поскольку широкое применение различных спортивных игр в учебном процессе оправдано высокой заинтересованностью, положительной эмоциональной и оздоровительной окраской. Также были включены различные комплексы нетрадиционных систем физических упражнений, которые можно было выполнять не только во время учебных занятий, но и самостоятельно. Работу мы начали с укрепления мышечного корсета, так как человек, систематически не занимающийся спортом, не имеет окрепшей мускулатуры, что может привести к любой разновидности травм. Поэтому к физическим упражнениям, требующим высокой двигательной активности и силы, мы подходили рационально, начиная с меньшего – с базовых упражнений, упражнений на дыхание и расслабление, на работу сердечнососудистой системы организма, закаливание контрастным душем (лучше начинать в летний сезон), тренируя тем самым сосуды нашего тела, чередуя интенсивность, как в упражнениях, так и в закаливании. Для развития выносливости и быстроты у студентов с низким уровнем развития этих качеств в программу учебных занятий были включены дополнительные упражнения: спортивная ходьба (заданная дистанция и время); 12 минутный бег (с требованием систематического увеличения расстояния пробега-

емой дистанции); повторный бег по лестнице (трибуна стадиона) на частоту движений и скорость; комплексы упражнений, выполняемых в поточном режиме и с применением метода круговой тренировки; бег и прыжки через скакалку на месте и в движении.

Дважды в семестр, осуществлялся мониторинг динамики результатов. Итоговый семестровый мониторинг показал положительный прирост результатов по всем тестируемым параметрам и увеличение количества студентов, имеющих средний уровень развития тестируемых физических качеств.

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления. Задача заключается в том, чтобы количество студентов, желающих заниматься физической культурой с целью профилактики и укрепления физического развития, было бы соизмеримо с общим числом студентов. Результаты проведенного исследования подтвердили возможности планового систематического мониторинга текущего состояния физической подготовленности студентов не только как средство стимулирования их к систематическим занятиям по собственному физическому совершенствованию, но и как инструмента оптимизации содержания с учетом индивидуальных особенностей студентов. Анализ данных многолетнего мониторинга физической подготовленности студентов первых курсов свидетельствует об отрицательной динамике показателей основных физических качеств, особенно выносливости и быстроты. Для повышения уровня физической подготовленности студентов в учебных занятиях по физической культуре рекомендуется в большем объеме использовать средства физической подготовки, спортивные и подвижные игры, игры, нетрадиционные системы физических упражнений, а также поточный и круговой методы выполнения упражнений. Систематический мониторинг физической подготовленности студентов позволяет своевременно вносить коррективы в содержание занятий по физической культуре и повышает интерес студентов не только к занятиям, но и к выполнению упражнений с повышенной психологической и волевой напряженностью (особенно упражнений, направленных на развитие выносливости).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гаврилюк Л.Е. Модель комплексной адаптационной системы профессиональной подготовки в условиях системы ВО РФ // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 59-61.
2. Абрамова Н.С., Ваганова О.И., Смирнова Ж.В. Организация самостоятельной работы в условиях реализации практико-ориентированного подхода // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 13-15.
3. Дзусова Б.Т. Реализация эффективного управления качеством национального образования – актуальная педагогическая проблема // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 102-104.
4. Кутепов М.М., Ямбаева Н.В., Елыгина К.А. Информационные технологии обучения физической культуре в вузе // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2016. Т. 5. №2 (15). С. 83-86.
5. Воробьева И.Н., Годжиев Г.Т. Влияние физической культуры на активность учебно-познавательной деятельности студентов // *Балтийский гуманитарный журнал*. 2017. Т. 6. № 4 (21). С. 273-276.
6. Андриенко О.А. Современные образовательные технологии: технология самопрезентации // *Балканско научно обозрение*. 2019. Т. 3. № 1 (3). С. 5-7.
7. Гром В.Н. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни будущего специалиста // *Система ценностей современного общества*. 2015. №39. С. 160-163.
8. Matvičuk M.I. Актуальный стан системи оздоровлення та відпочинку дітей в литовській республіці // *Балканско научно обозрение*. 2018. № 1. С. 18-20.
9. Огульчанский В.А., Подгорная И.А. Эффективность комплекса педагогических условий формирования творческой компетентности специалистов по физической культуре и спорту // *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. 2011. № 2 (2). С. 181-185.
10. Жеребцова И.В., Кошурина Т.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // *Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения*. 2014. № 1. С. 76-81.
11. Науменко О.А., Кабышева М.И., Киселева Ж.И. Экологический аспект укрепления здоровья школьников методами физической культуры // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 133-136.
12. Радченко А.С., Соколова И.В. Физическая культура и спорт как важный феномен решения образовательных задач вуза // *Физическая*

культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. №2. С. 8.

13. Айварова Н.Г., Наумова М.В. Актуальные вопросы психологического здоровья современной студенческой молодежи // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. №4 (21). С. 266-269.

14. Кочиева Э.Р. Активизация процесса адаптации первокурсников к новому образовательному пространству вуза // Уральский научный вестник. 2016. Т. 11. №1. С. 50-51.

15. Митин Е.А. Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни // Вестник Герценовского университета. 2009. № 10. С. 20-23.

16. Усманов В.Ф., Калугин Д.М. Занятия в учреждениях дополнительного образования спортивного направления и формирование самореализации подростков // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 168-171.

17. Андриенко О.А. Сетевые образовательные технологии и их использование при работе с обучающимися // Гуманитарни Балкански изследвания. 2019. Т. 3. № 1 (3). С. 5-7.

18. Mkrtichian O.A., Marakushin A.Y., Nap Ch. Педагогічна самоідентифікація як вимога процесу фахової підготовки вчителя спортивних дисциплін // Балканско научно обозрение. 2018. № 1. С. 18-20.

19. Голобоков А.С., Наумова М.С. Роль физического и спортивного воспитания в социализации личности и общества // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 323-325.

20. Кочиева Э.Р. Учет возрастных особенностей при выборе методов, методик и технологий физического воспитания // Балтийский гуманитарный журнал. 2016. Т. 5. № 3 (16). С. 129-131.

21. Годжиев Г.Т., Воробьева И.Н. Актуальные проблемы современного школьного физического воспитания // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 73-75.

22. Гусев А.Н., Евтин А.Б. Оздоровительные технологии в подготовке студентов специальной медицинской группы // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 3 (16). С. 47-49.

23. Кетоев К.Э. Элективный курс по физической культуре и спорту как средство формирования спортивного стиля жизни студентов // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 235-238.

24. Ортабаев З.С. Управление физической культурой студентов нефизкультурных направлений подготовки // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 277-280.

25. Пухаева Е.Г. Физическая культура как основа успешной профессионализации студентов в будущей сфере трудовой деятельности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 201-203.