

УДК 378

DOI: 10.26140/anip-2020-0902-0053

## К ПРОБЛЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

© 2020

SPIN: 2865-8179

AuthorID: 865018

**Рыбачук Наталья Анатольевна**, доктор педагогических наук, профессор кафедры  
«Физического воспитания»

*Кубанский государственный университет*

(350040, Россия, Краснодар, ул. Ставропольская, 149, e-mail: nataliaryba@mail.ru)

SPIN: 5988-5705

AuthorID: 739419

**Иванова Наталья Геннадьевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
«Физическая культура и спорт»

*Кубанский государственный технологический университет*

(350072, Россия, Краснодар, улица Московская, 2, e-mail: nataliaiva67@mail.ru)

**Аннотация.** В работе представлено содержание экспериментальной программы по предмету «физическая культура и спорт», способствующее мотивации осознанной потребности студентов к двигательной активности. А также содержание специальной методики обучения самостоятельной работе студентов, основанной на модельно-проектировочной деятельности. Как известно, физическая культура является частью общей культуры и мы считаем культурным того человека, кто занимается физическими упражнениями и стремится сохранить здоровье. Форсайт государственных стандартов 3+(ФГОС ВО 3+), принятых в 2014 году, снова поднимает проблему формирования профессиональных компетенций в условиях междисциплинарной бинарной интеграции. Не случайно ООП делится на базовую и элективные части и только теперь становится понятным дальнейшее развитие дисциплины «Физическая культура и спорт» и ее особая роль в образовательных моделях. Форсайт – закодированная единица информации о прогнозе полного изменения в содержании и организации дисциплины «физическая культура и спорт» в вузе и последствия этого процесса. Форсайт определяет «дорожную карту» изменений в содержании дисциплины и обеспечивает переход к национальным стандартам [1]. Как нам представляется, изменения будут направлены на интеллектуализацию физической культуры и глубокое практико-ориентированное понимание возможностей дисциплины. Новое содержание и организация должны строиться на свободном выборе двигательной активности. И это будет мотивировать молодежь на осознанный ее выбор. Не определено содержание и организация самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт». Учебно-методическая литература отсутствует. Лекции, читаемые для студентов 1-х курсов, в объеме 16 часов по дисциплине «Физическая культура и спорт» дают поверхностные знания, которые, как нам представляется, не способствуют в полной мере формированию компетенций по сохранению и поддержанию здоровья студентов. Теоретическая и практическая значимость проблемы исследования, и недостаточная изученность ее в сфере физического воспитания обуславливает актуальность исследования.

**Ключевые слова:** экспериментальная учебная программа, дисциплина, физическая культура и спорт, самостоятельная работа, студенты, мотивация, двигательная активность, методика, содержание, модельно-проектировочная деятельность.

## TO THE PROBLEM OF ORGANIZATION AND CONTENT OF THE PROCESS ON THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE AND SPORTS»

© 2020

**Rybachuk Nataliya Anatolyevna**, Doctor of pedagogical Sciences, Professor  
of the Department of «Physical education»

*Kuban State University*

(350040, Russia, Krasnodar, St. Stavropol, 149, e-mail: nataliaryba@mail.ru)

**Ivanova Natalia Gennadiyevna**, Candidate of Pedagogical Sciences Associate Professor  
of the Department «Physical Culture and Sport»

*Kuban State Technological University*

(350072, Russia, Krasnodar, Moskovskaya street, 2, e-mail: nataliaiva67@mail.ru)

**Abstract.** The paper presents the content of the experimental program on the subject «physical culture and sport», which contributes to the motivation of students' conscious need for motor activity. As well as the content of a special method of teaching independent work of students, based on model and design activities. As you know, physical culture is part of the General culture and we consider cultural the person who is engaged in physical exercise and seeks to maintain health. The foresight of the state standards 3+(GEF VO 3+), adopted in 2014, again raises the problem of formation of professional competencies in the context of interdisciplinary binary integration. It is no accident that the OOP is divided into basic and elective parts, and only now it becomes clear the further development of the discipline «Physical culture and sport» and its special role in educational models. Foresight is a coded unit of information about the forecast of a complete change in the content and organization of the discipline «physical culture and sport» in the University and the consequences of this process. Foresight defines a «road map» of changes in the content of the discipline and ensures the transition to national standards [1]. It seems to us that the changes will be aimed at the intellectualization of physical culture and a deep practice-oriented understanding of the possibilities of the discipline. The new content and organization should be based on the free choice of motor activity. And this will motivate young people to make a conscious choice. The content and organization of independent work on the discipline «Physical culture and sport» is not defined. There is no educational and methodical literature. Lectures given to 1st-year students in the amount of 16 hours on the discipline «Physical culture and sport» provide superficial knowledge, which, as it seems to us, do not fully contribute to the formation of competencies for the preservation and maintenance of students' health. The theoretical and practical significance of the research problem, and its insufficient study in the field of physical education determines the relevance of the study.

**Keywords:** experimental curriculum, discipline, physical culture and sports, independent work, students, motivation, motor activity, methodology, content, model and design activities.

ВВЕДЕНИЕ

Известно, что за последние годы в России наблюда-

ется устойчивая тенденция ухудшения здоровья и физического состояния студенческой молодежи. Важнейшим фактором, негативно влияющим на формирование здоровья студентов вузов и рост заболеваемости, является низкая двигательная активность и неэффективное физическое воспитание обучающихся [1].

Проводимые исследования восполняют существующий дефицит информации в отношении методов изучения мотивов занятий физкультурно-спортивной деятельностью студентами; конкретизации целей и задач; поиска путей повышения качества занятий. При внесении изменений в учебную программу обучения, позволяющих повысить мотивацию студентов в занятиях физической культурой, может оптимизироваться учебный процесс, увеличиться посещаемость практических занятий и степень удовлетворения студентов ими [2]. Следовательно, в качестве одного из основных компонентов, составляющих успешную физкультурно-оздоровительную деятельность каждого студента, рассматривается ориентация на личную заинтересованность в занятиях физической культурой и спортом [3-13].

Цель исследования – разработать содержание и организацию самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт», способствующие мотивации осознанной потребности студентов к двигательной активности [14].

Задачи исследования

1. Разработать экспериментальную учебную программу по дисциплине «Физическая культура и спорт», содержание которой основано на использовании интерактивных методов обучения и способствует мотивации студентов на осознанную потребность в двигательной активности.

2. Разработать специальную методику обучения самостоятельной работе студентов, основанную на модельно-проектировочной деятельности.

В исследованиях участвовали девушки филологического факультета 1–3 курса, обучающиеся по специальности 44.03.05., в период с 2015-2016 учебный год. (n=60). Педагогическое образование с двумя профилями подготовки (русский язык, литература) – прикладной бакалавриат.

Гипотетически мы предположили, что обучение студенток самостоятельной работе для формирования осознанной потребности в двигательной активности будет успешным, если:

– будет разработана экспериментальная учебная программа по дисциплине «Физическая культура и спорт», содержание которой основано на использовании интерактивных методов обучения и способствует мотивации студентов на осознанную потребность в двигательной активности;

– будет разработана специальная методика обучения самостоятельной работе, через модельно-проектировочную деятельность;

– сами студенты осознанно сделают выбор двигательной активности и будут заниматься по интересам и предпочтениям, в том числе и используя элементы избранного вида спорта;

– студенты самостоятельно будут осваивать задания программы собственного развития, обеспечивающие успешность студенческого труда и досуга.

#### МЕТОДОЛОГИЯ

Мы разработали специальную методику обучения самостоятельной работе студентов, основанную на модельно-проектировочной деятельности, которая включает несколько этапов: постановку цели на период учебного семестра–целеполагание; обучение определению уровня физической подготовленности и физического здоровья; свободный выбор двигательной активности; подбор средств физической культуры для модельно-проектировочной деятельности с учетом интересов и предпочтений; составление плана-конспекта индивидуального тренинга; плана-проекта самостоятельной тре-

нировки, с указанием даты и времени реализации. Эта информация включена в содержание маршрутной карты студенческого труда и отдыха; на заключительном этапе студенты определяют собственные критерии контроля и оценки физической деятельности (рефлексия успеха или неуспеха), причины [15]. Уровень физической подготовленности мы определяли по К. Куперу [16]. Уровень физического здоровья – по системе киевского профессора Г.Л. Апанасенко [17, 18].

Чтобы разработать тест-задание по решению двигательных задач, нужно было найти интересующую информацию, переработать и доступно информировать о ситуации и конкретной задаче. Информативность теста-задания, а также глубина понимания конкретной задачи и выбор решения, позволяет понять, насколько глубоко освоены знания по дисциплине «Физическая культура и спорт». Эта информация может быть применима в практико-ориентированных занятиях или во время самостоятельных тренировок. Важно выявить связь с жизненной ситуацией. Как этот тест-задание может быть использован в жизнедеятельности? Студентки самостоятельно разрабатывали тесты-задания. В каждом тесте-задании оценивались: полнота содержания, доступность информации о ситуации и конкретной задаче, оригинальность, компетентность разработчика теста в областях знаний: педагогика, психология, биология, экология, наука о питании.

Все тесты-задания были подчинены одной проблеме – обучению студенчества сохранению здоровья и облегчению студенческого труда. При этом по окончании обучения получение качественного образовательного продукта, конкурентно способного на рынке труда.

Примечательно, что в каждом тесте – задании задается конкретная ситуация, где студент должен понимать проблему и найти ее решение. При работе над тестом-заданием, студенты были мотивированы на решение данного задания. Здесь мы использовали кейс-метод.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты исследования позволили сделать некоторые обобщения.

1. Содержание разработанной нами экспериментальной учебной программы основано на использовании интерактивных методов обучения: модельно-проектировочная деятельность; проблемные лекции с элементами диспута; тесты-задания по решению двигательных задач, учебных ситуаций; маршрутная карта студенческого труда и отдыха, что способствует мотивации студентов на осознанную потребность в двигательной активности.

2. Разработанная нами методика процесса обучения самостоятельной работе студентов, состоящая из этапов: постановка цели на период учебного семестра–целеполагание; обучение определению уровня физической подготовленности и физического здоровья; свободный выбор двигательной активности; подбор средств физической культуры для модельно-проектировочной деятельности с учетом интересов и предпочтений; составление плана-конспекта индивидуального тренинга; плана-проекта самостоятельной тренировки, с указанием даты и времени реализации, позволила мотивировать студенток на осознанную потребность в двигательной активности, что подтверждается результатами контрольного тестирования: достоверно улучшились силовая выносливость мышц верхних конечностей ( $p < 0,05$ ), мышц брюшного пресса ( $p < 0,05$ ), взрывная сила мышц нижних конечностей ( $p < 0,05$ ). При этом, результаты тестирования в беге на 100 м (скорость) практически не изменились ( $p > 0,05$ ).

3. В результате создания теста-задания по решению двигательных заданий и опытной проверки (тестирования), целеполагание, выбор вариантов решения двигательных задач, вызывает интерес, насколько правильно будет решена учебная задача и возможность ее применения в жизненных ситуациях. Это формирует потребность

в двигательной активности и мотивирует на самостоятельную работу. Подготовка теста-задания способствует освоению глубоких знаний, которые трансформируются в умения и навыки и применяются в бытовых ситуациях и самостоятельной работе для чередования студенческого труда с активным отдыхом. При этом происходит процесс познания через научный поиск, диалог.

#### ВЫВОДЫ

Анализ продуктов деятельности студентов, позволил получить информацию об интересующих проблемных вопросах, видах спорта, которым студентки отдают предпочтение, о современных направлениях двигательной активности. Все это мы использовали для разработки проблемных лекций с элементами диспута.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Иванова Н.Г. Эффективность процесса физического воспитания студентов КубГТУ // Инновационные процессы в высшей школе материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. Краснодар, 2012. С. 97-99.
2. Иванова Н.Г., Левченко А.А. и др. Повышение мотивации обучающихся путем эффективности физкультурно-спортивной деятельности. – Пенза, 2018. – С. 229-232.
3. Лейбовский, А. Ю., Иванова Н.Г. Мотивы и потребности студентов КубГТУ в различных видах двигательной активности на занятиях по физической культуре // ФКС – наука и практика. Краснодар, 2011. – № 3. – С. 41.
4. Ортабаев З.С. Планирование учебного процесса по физическому воспитанию на основе результатов мониторинга физической подготовленности студентов // Научен вектор на Балканите. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 33-36.
5. Бирагов В.С., Годжиев Г.Т. О проблемах физической активности студентов нефизкультурных направлений подготовки // Балтийский гуманитарный журнал. 2019. Т. 8. № 4 (29). С. 29-32.
6. Бузов А.С. Укрепления здоровья студентов средствами физической культуры как важная педагогическая проблема // Гуманитарные Балканские исследования. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 8-10.
7. Корова Т.Б., Воробьева И.Н. Физическая культура как основной фактор саморазвития студентов // Балканско научно обозрение. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 26-28.
8. Жданов С.И. Структура и содержание физкультурно-оздоровительного стиля жизни студенческой молодежи // Балтийский гуманитарный журнал. 2019. Т. 8. № 2 (27). С. 40-42.
9. Перькова Е.Ю. Развитие физической культуры и спорта в федеральных округах России // Азимут научных исследований: экономика и управление. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 233-236.
10. Сизоненко К.Н. Мотивы, побуждающие студентов вуза заниматься физической культурой // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2018. № 80. С. 71-72.
11. Коровин С.С., Малоросовило Л.Н. Ценности физической культуры: структура, характеристика // Самарский научный вестник. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 287-293.
12. Иванова Т.Н. Социоэкологический потенциал физической культуры и спорта в жизни современного человека // Карельский научный журнал. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 149-151.
13. Сизоненко К.Н., Калинин В.В. Отношение студентов вуза к занятиям физической культурой // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2016. № 74. С. 129-132.
14. Иванова, Н.Г. Некоторые конструктивные решения обеспечения безопасности образовательной среды / Н.Г. Иванова, А.В. Лялюк // Балтийский гуманитарный журнал. - 2018. - Т. 7. - № 2. - С. 243-246.
15. Маркина О.Н., Каримов. И.И. Методы педагогического контроля при подготовке студентов к сдаче норм комплекса ГТО. // Йошкар-Ола, 2016. – № 28. С. 140- 144.
16. Купер К.Х. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт. 1989. 224 с
17. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Ростов н/Д, Феникс. 2000. 248 с.
18. Рыбачук Н.А. Организационно-педагогические условия формирования профессионально-прикладной физической культуры студентов педагогических специальностей / Н.А. Рыбачук, А.П. Романова, Н.Г. Иванова // Учебные записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2019. - № 11 (177). – С. 380-383.

Статья поступила в редакцию 29.11.2019

Статья принята к публикации 27.05.2020