

ПРОБЛЕМА СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВУЗЕ

Н. А. Рыбачук

Кубанский государственный университет, Краснодар, Россия

Основной замысел исследования базируется на модельно-проектировочной деятельности студентов. По показателям уровня физической подготовленности и уровня физического здоровья студенты строят свою собственную модель физического развития. При этом учитываются морфо-функциональные возможности студента.

Разработана экспериментальная модель формирования осознанной потребности студентов к двигательной активности, состоящая из адаптационно-диагностического, обучающе-рефлексивного и практико-коррекционного компонентов. Студент адекватно принимает информацию и на основании целевой установки проектирует модель своего развития на учебный семестр. Разработаны тесты-задания по решению двигательных задач, учебных ситуаций, содержание которых было положено в текстовую основу проблемных лекций с элементами диспута.

Разработана маршрутная карта студенческого труда и отдыха. В ее содержание вошли: подготовка к учебным предметам, самоконтроль, сон, двигательная активность по интересам, участие в вузовских мероприятиях, в том числе и спортивных, другие виды деятельности.

Ключевые слова: *самостоятельная работа, студенты, двигательная активность, потребность, модельно-проектировочная деятельность.*

Актуальность. Каждый педагог, работающий в вузе, отчетливо понимает, что из года в год увеличивается количество часов, отводимых для самостоятельной работы. Но до настоящего времени далеко не все преподаватели в вузе могут назвать то количество часов, которое отражено в учебных программах по каждому профилю подготовки. Нет четкого понимания, как работать по этому разделу учебной программы. 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.

Уровень здоровья в последнее время снижается и приобретает устойчивый характер. По результатам медицинского освидетельствования количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья в некоторых вузах достигает 25 % [6], в нашем вузе увеличивается до 40 % от общего числа вновь поступивших. К тому же отсутствует мотивация студентов к двигательной активности. Студенты не имеют возможности посещать практические занятия по интересам. Сейчас не

достаточно иметь поверхностные знания, которые заключены в содержании определений «Что такое физическая культура?» и «Что такое физическое воспитание?» Нужны более глубокие знания о дисциплине, способные мотивировать молодежь на двигательную активность.

В новых государственных стандартах определено сокращение часов на аудиторные практические занятия. При этом увеличивается количество часов на самостоятельную работу.

Одни ученые рассматривают самостоятельную работу как общественно-значимое явление [2]. Другие связывают самостоятельную работу студента как возможность приобретения и развития важных качеств личности, способных обеспечить успешную трудовую деятельность [7]. Если центром образовательного процесса всегда были знания, которые получал студент от преподавателя [3], то сегодня в полной мере осуществлен переход к компетентностному подходу, когда студент должен быть ориентирован на самостоятельное получение профессиональных знаний для приобретения и развития способностей решать профессиональные проблемы [4]. Уже доказано, что если в процессе обучения в контексте самостоятельной работы усложнить задания, то качество информации повышается об объекте изучения или событии, профессиональной ситуации, что формирует

умение оценить и понять глубину проблемы и найти решение. Возникает сочетание специальной подготовки с ее практической направленностью. Отсутствие практико-ориентированных умений не даст возможность понять студенту, что ему нужно знать и уметь для освоения компетентности.

Разделение ООП на базовую и элективную части, дает возможность понять технологию будущего развития дисциплины «Физическая культура». Модули базовой части блока 1 дисциплины реализуются в объеме 72 часа (2 зачетные единицы), элективные модули — 328 часов.

Форсайт, принятых в 2014 году стандартов 3+ (ФГОС ВО 3+) делает актуальной задачу формирования профессиональных компетенций, востребованных в условиях междисциплинарной интеграции. Новые образовательные стандарты обеспечивают педагогические условия для сбережения человеческого потенциала, повышения адаптивных ресурсов молодежи [8].

Теоретическая и практическая значимость проблемы исследования, и недостаточная изученность ее в сфере физического воспитания обуславливает актуальность исследования.

Основные методы исследования: теоретический, диагностический, наблюдения, модельно-проектировочный метод, кейс-метод, (контент-метод для оценивания правильных ответов на тесты-задания по решению двигательных задач, учебных ситуаций); анализ продуктов деятельности студентов (тесты-задания по решению двигательных задач, учебных ситуаций, маршрутная карта студенческого труда и отдыха), экспериментальные методы.

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

Объект исследования — процесс физического воспитания в вузе.

Предмет исследования — создание педагогических условий, способствующих мотивации студентов к осознанной потребности в двигательной активности в процессе физического воспитания.

Содержание и организация самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт», при использовании интерактивных методов обучения будут способствовать формированию осознанной потребности студентов к двигательной активности, если:

- будет разработана педагогическая модель, мотивирующая студентов к осознанной потребности в двигательной активности;

- каждый студент будет осознанно осваивать моделирование и проектирование своего физического развития для разработки индивидуальной оздоровительной программы, исходя из морфо-функциональных возможностей, актуального уровня физической подготовленности и уровня физического здоровья, а также собственного интереса к проектируемому тренингу, в том числе и избранном виде спорта;
- каждый студент будет стремиться к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура и спорт» для глубокого освоения знаний, умений и навыков и их использования в последующей профессиональной деятельности и в быту;
- самостоятельная работа студента в учебном процессе дисциплины «Физическая культура и спорт» будет сопровождаться педагогом на всех этапах учебной деятельности и будет основана на сотворчестве и доверии.

Задачи исследования:

1. Уточнить понятия «Формирование осознанной потребности студентов в двигательной активности», «студенческий труд».
2. 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 и проверить ее эффективность.
3. Создать педагогические условия, направленные на формирование осознанной потребности студентов к двигательной активности и апробировать их в учебном процессе.

Основной замысел исследования заключался в том, чтобы при использовании интерактивных методов обучения мотивировать студентов на осознанную потребность в двигательной активности. В данной работе мы представляем обучение студентов модельно-проектировочной деятельности и обучение разработке тестов-заданий по решению двигательных задач и учебных ситуаций. Тесты-задания по решению двигательных задач и учебных ситуаций — продукт деятельности студентов.

В педагогическом эксперименте участвовали студентки филологического факультета 1—3-го курса, обучающиеся по специальности 44.03.05. Педагогическое образование с двумя профилями подготовки (русский язык, литера-

тура) — прикладной бакалавриат. Виды деятельности, в области которых по окончании учебы, специалист-профессионал может осуществлять трудовую деятельность: педагогический, проектный, научно-исследовательский, культурно-просветительский.

Исследования проводились в 2015—2016 учебном году в Кубанском государственном университете. По результатам педагогического эксперимента ($n = 60$), все обследуемые студентки были разделены на 2 группы. В 1-ю группу (64,3 %) вошли студентки, по результатам тестирования имеющие уровень физической подготовленности плохой и удовлетворительный. Уровень физического здоровья у них определен как низкий и ниже среднего. Во 2-ю группу вошли студентки (35,7 %), имеющие уровень физической подготовленности хороший и отличный. При этом уровень физического здоровья у них находится в среднем уровне, выше среднего и высоком. Диагностика физической подготовленности студентов определялась по методике американского специалиста в области оздоровительной медицины К. Купера [5].

Обследование уровня физического здоровья основано на системах киевского профессора Г. Л. Апанасенко [1]. В результате модельно-проектировочной деятельности студентов определено, что целью 1-й группы студенток явилось сохранение и укрепление здоровья. В связи с этой целью студентки выбрали для модельно-проектировочной деятельности и последующей самостоятельной работы функциональный тренинг в сочетании с шейпингом.

Цель 2-й группы студенток — совершенствование профессионально значимых физических качеств. Студентки выбрали интересующий их вид спорта и специальные фитнес-технологии силового характера. Девушки этой группы для своей проектировочной деятельности и последующей самостоятельной работы выбрали функциональный тренинг и технологии фитнес аэробики.

Тест-задание должен полностью информировать о ситуации и конкретной задаче. В тесте-задании оценивались: полнота содержания, оригинальность, компетентность разработчика теста в областях знаний: педагогика, психология, биология, экология, наука о питании.

Информативность теста-задания показывала, насколько глубоко освоены знания по дисциплине «Физическая культура и спорт». Чтобы разработать тест-задание, нужно было найти интересующую информацию, переработать и применить в практико-ориентированных занятиях или во время

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

При обучении в парах с партнером происходит закрепление изучаемого материала. Студент становится объектом собственного развития и при этом он осваивает компетентности сохранения и укрепления здоровья. Следует отметить, что в центре обучения — продукт деятельности самостоятельной работы каждого студента.

По представлению теста-задания, происходит обсуждение этой творческой работы в учебной группе, где оцениваются: полнота его содержания, связь с жизненной ситуацией и как этот тест-задание может быть использован в жизнедеятельности. Здесь мы использовали кейс-метод. 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.

Далее студент ставит цель, решает двигательную задачу и возникает интерес, насколько правильно будет решена учебная задача. В результате подготовки теста-задания студенты получают глубокие знания, которые трансформируют в умения и навыки и применяют в бытовых ситуациях и самостоятельных занятиях для чередования студенческого труда с активным отдыхом. При этом происходит процесс познания через научный поиск, диалог. Анализ продуктов деятельности студентов, а также результат исследования интересов студентов к двигательной активности мы использовали для разработки проблемных лекций с элементами диспута.

Модельно-проектировочная деятельность студенток в нашем исследовании основана на четырех уровнях физической подготовленности (плохой, удовлетворительный, хороший и отличный). Для сравнения результатов исследования по уровню физической подготовленности студенток использовался F -угловой критерий Фишера (Д. А. Новиков, 2004); $F \leq 1,64$ ($p \leq 0,05$) и $F \leq 2,32$ ($p \leq 0,01$).

Выявлено, что на начальном этапе эксперимента при сравнении экспериментальной группы (ЭГ) с контрольной группой (КГ), критерий Фишера определялся ниже критического значения доли студенток, находящихся в разных уровнях физической подготовленности, $F \leq 1,64$ ($p \leq 0,05$).

Критерий Фишера, $\phi = 0,1$; $p > 0,05$; $\phi = 0,51$; $p > 0,05$; $\phi = 0,4$; $p > 0,05$; $\phi = 0,32$; $p > 0,05$.

Следовательно, можно говорить, что группы однородны. При сравнении результатов в ЭГ на начальном и конечном этапе, выявлено, что доля студенток, находящихся в плохом уровне практически не изменилась, $\phi = 0,1$; $p > 0,05$. Если в удовлетворительном уровне до эксперимента доля студенток составила 75 %, то на завершающем этапе число студенток уменьшилось до 18,3 %; $\phi = 3,59$; $p < 0,01$. Значительная доля студенток — 48,3 % улучшила свою физическую подготовленность и перешла в хороший уровень; $\phi = 7,74$; $p < 0,01$. Наблюдается положительная динамика развития физических качеств. Доля студенток, имеющих отличный уровень физической подготовленности, на конечном этапе эксперимента выросла, но незначительно, с 8,4 % до 13,5 %; $\phi = 0,28$; $p > 0,05$.

При сравнении показаний в КГ выявлено незначительное увеличение доли студенток, имеющих плохой уровень физической подготовленности, с 5 % до 6,6 %; $\phi = 0,1$; $p > 0,05$.

В удовлетворительном уровне зафиксировано увеличение числа студенток на 10,0 % и на конечном этапе эксперимента доля студенток, находящихся в этом уровне составила 80,0 %; $\phi = 5,2$; $p < 0,01$, что позволяет говорить об отрицательной динамике и ухудшении развития физических качеств у девушек.

В хорошем и отличном уровне наблюдается уменьшение числа студенток в связи с переходом в удовлетворительный уровень с 20,0 % до 10,0 %; $\phi = 1,25$; $p > 0,05$; $\phi = 0,02$; $p < 0,05$. При сравнении показателей в ЭГ и КГ на завершающем этапе эксперимента выявлено, что доля студенток, имеющих плохой уровень физической подготовленности увеличилась с 1,6 % до 6,6 %; $\phi = 0,01$; $p < 0,01$.

Количество студенток, находящихся в удовлетворительном уровне физической подготовленности в ЭГ составило 18,3 %, в КГ увеличилось до 80,0 %; $\phi = 4,07$; $p < 0,05$. Если в ЭГ доля студенток, имеющих хороший уровень составила 66,6 %, то в КГ это лишь 10,0 %; $\phi = 13,7$; $p < 0,05$.

Отличный уровень в ЭГ на завершающем этапе имеют 13,5 % студенток, что составляет на 10,1 % больше, чем в КГ, $\phi = 0,48$; $p > 0,05$. Полученные результаты указывают на значительные различия в показателях ЭГ и КГ на конечном этапе эксперимента.

Этот факт позволяет говорить об эффективности авторской программы по дисциплине «Физи-

ческая культура и спорт» и в конечном итоге об осознанной потребности студенток к двигательной активности в режиме студенческого труда и возросшей значимости самостоятельной работы для студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Результаты исследования позволили сделать некоторые заключения.

1. «Формирование осознанной потребности студентов к двигательной активности» — это процесс, направленный на формирование внутренней мотивации студента через проектировочную деятельность и рефлексию, что и побуждает студента к постановке цели на двигательную активность. «Студенческий труд» — посещение и подготовка к занятиям для освоения знаний, умений и навыков с целью успешного завершения обучения и участия в трудовой деятельности.

2. Экспериментальная программа по дисциплине «Физическая культура и спорт», разработанная нами, в содержание и организацию которой были включены интерактивные методы обучения :

- проблемные лекции с элементами диспута;
- модельно-проектировочная деятельность;
- тесты-задания по решению двигательных задач, учебных ситуаций;
- маршрутная карта студенческого труда и отдыха, способствуют мотивации студенток к осознанной потребности в двигательной активности.

3. Определены этапы мотивационного цикла, (адаптивный, развивающий и оздоровительный), способствующие формированию внутренней мотивации студенток к осознанной потребности в двигательной самостоятельной активности.

4. Созданы педагогические условия, способствующие формированию осознанной потребности студентов к двигательной активности, которые реализованы:

- в разработке и включении в учебный процесс по физическому воспитанию педагогической модели, состоящей из адаптационно-диагностического, обучающе-рефлексивного и практико-коррекционного компонентов, мотивирующих студенток к осознанной потребности в двигательной активности;
- разработке учебной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт», основой которой являются интерактивные методы обучения: модельно-проектировочная деятельность; проблемные лекции с элементами диспута; тесты-задания по решению двигательных задач, учебных ситуа-

ций; маршрутная карта студенческого труда и отдыха.

5. Содержание педагогической модели формирования осознанной потребности студентов к двигательной активности и ее организация в структуре учебного процесса доказали эффективность самостоятельной работы, что проявляется в непрерывных самостоятельных тренингах по развитию физических качеств и повышению уровня физического здоровья, а также улучшению успеваемости студентов.

6. Самостоятельная работа студента в учебном процессе дисциплины «Физическая культура и спорт» сопровождается педагогом на всех этапах учебной деятельности и основана на сотворчестве и доверии. Преподаватель выступает в новых ролях: тьютора, организатора командного взаимодействия, фасилитатора, а также педагога-психолога.

Список литературы

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. — Ростов-на-Дону : Феникс. — 2000. — 248 с.

2. Долматов, А. В. Формирование знаний и умений студентов АФК при изучении предмета «Нетрадиционные оздоровительные методики в оздоровительной физической культуре» / А. В. Долматов, И. В. Осадченко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 11(165). — С. 81—85.

3. Дудина, М. Н. Новая образовательная парадигма: проблема качества образования / М. Н. Дудина // Современные проблемы науки и образования. — 2006. — № 5. — С. 32—34.

4. Косогова, А. С. Особенности организации самостоятельной работы студентов вуза с позиции компетентностного подхода / А. С. Косогова, М. Б. Дьякова // Современные проблемы науки и образования— 2012. — № 5. — С. 32—34.

5. Купер, К. Х. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Х. Купер. — Москва : Физкультура и спорт. — 1989. — 224 с.

6. Панкратьева, О. В. Эффективность оздоровительных программ для повышения резервных возможностей организма / О. В. Панкратьева, О. А. Конотопченко, Е. А. Панкратьева // Физическая культура, спорт и здоровье. — 2016. — № 28. — С. 68—71.

7. Петрова, Л. А. Организация самостоятельной работы студентов в контексте реализации ФГОС ВО / Л. А. Петрова, Е. В. Берестнева, А. А. Бригадин // Современные проблемы науки и образования. — 2015. — № 2 — С. 508.

8. Тростинская, И. Р. Стратегия развития физической культуры студентов в условиях кросскультурной интеграции вузов / И. Р. Тростинская, В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. — 2014. — № 7. — С. 37—40.

Поступила в редакцию 04 октября 2019 г.

Для цитирования: Рыбачук, Н. А. Проблема содержания и организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе / Н. А. Рыбачук // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 1. — С. 13—18.

Сведения об авторе

Рыбачук Наталья Анатольевна — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания. Кубанский государственный университет. Краснодар, Россия. nataliaryba@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 1, pp. 13—18.

The issue of the content and organization of Independent study on the university discipline “Physical Culture and Sports”

Rybachuk N.A.

Kuban State University, Krasnodar, Russia. nataliaryba@mail.ru

The main purpose of the study was formulated with to the planning and modelling activities of students taken into account. Students develop their own models of physical activities according to their physical and health fitness level indicators. The morpho-functional capabilities of the student are taken into account.

An experimental model for the forming of the students' conscious necessity for motor activity has been developed, consisting of adaptive-diagnostic, educational-reflexive and practical-correctional components. The student adequately

receives information and, on the basis of the set goal, designs his development model for the academic semester. Tests-exercises had been developed to train motor activities, the learning situations content had been put into the body of the problem lectures with elements of a dispute. A route map of student work and leisure has been developed. Its contents include: preparation for academic disciplines, self-control, sleep, motor activity based on individual's interests, participation in university events, including sports, and other activities.

Keywords: *independent study, students, motor activity, need, model design activity.*

References

1. Apanasenko G.L., Popova L.A. *Meditinskaya valeologiya* [Medical Valeology]. Rostov na Donu. 2000. 248 p. (In Russ.).
2. Dolmatov A.V., Osadchenko I.V. Formirovanie znaniy i umeniy studentov AFK pri izuchenii predmeta «Netradicionnye ozdorovitelnye metodiki v ozdorovitelnoj fizicheskoy kulture» [The formation of knowledge and skills of AFC students in the study of the subject «Alternative health-improving methods in health-improving physical culture»]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft], 2018, no. 11 (165), pp. 81—85. (In Russ.).
3. Dudina M.N. Novaya obrazovatel'naya paradigma: problema kachestva obrazovaniya [A new educational paradigm: the problem of the quality of education]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Contemporary problems of science and education], 2006, no. 5, pp. 32—34. (In Russ.).
4. Kosogova A.S., Dyakova M.B. Osobennosti organizatsii samostoyatel'noj raboty studentov vuza s pozitsii kompetentnostnogo podxoda [Features of the organization of independent work of university students from the position of a competency-based approach]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2012, no. 5, pp. 32—34. (In Russ.).
5. Kuper K.X. *Aerobika dlya xoroshego samochuvstviya* [Aerobics for well-being]. Moscow, 1989. 224 p. (In Russ.).
6. Pankrateva O.V., Konotoptsev O.A., Pankratiev E.A. Effektivnost ozdorovitelnykh programm dlya povysheniya rezervnykh vozmozhnostey organizma [The effectiveness of wellness programs for increasing the reserve capacity of the body]. *Fizicheskaya kultura, sport i zdorove* [Physical education and health], 2016, no. 28, pp. 68—71. (In Russ.).
7. Petrova L.A., Berestneva E.V., Brigadin A.A. Organizatsiya samostoyatel'noj raboty studentov v kontekste realizatsii Federal'nogo obrazovatel'nogo standarta vysshego obrazovaniya [Organization of students independent work in the context of the implementation of the Federal State Educational Standard]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2015, no. 2, 508 p. (In Russ.).
8. Trostinskaya I.R. Strategiya razvitiya fizicheskoy kultury studentov v usloviyakh krosskulturnoy integratsii vuzov [The development strategy of students' physical culture in the conditions of cross-cultural integration of universities]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical education], 2014, no. 7, pp. 37—40. (In Russ.).