Дата публикации: 01.09.2022
DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_49
УДК 796.011.3

Publication date: 01.09.2022
DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_49
UDC 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Н.А. Рыбачук[1], С.В. Фомиченко[2], И.А. Алферова[1]
[1]Кубанский государственный университет, г. Краснодар, Россия
[2]Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлено содержание учебного процесса физического воспитания в вузе. Разработаны логические тесты-задания, способствующие решению двигательных задач, учебных ситуаций (методика их реализации). Содержание логических тестов-заданий было положено в текстовую основу проблемных лекций, позволивших включить в лекционные занятия элементы 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: студенты, логические тесты-задания, лекции, диспут, маршрутная карта.

FEATURES OF THE CONTENT OF THE PHYSICAL EDUCATION ACADEMIC ACTIVITY AT THE UNIVERSITY

N.A. Rybachuk[1], S.V. Fomichenko[2], I.A. Alferova[1]
[1]Kuban State University, Krasnodar, Russia
[2]Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Annotation. The article presents the content of the physical education academic activity at the university. Logical tasks in test form have been developed that contribute to the solution of motor tasks, learning situations (methods of their implementation).The content of these tasks was put into the textual basis of problem solving lectures, which made it possible to include elements of a scholastic debate in there. We have also developed a progress sheet for student labor and recreation. Its content included the following: preparation for academic subjects, self-control, sleep schedule, motor activity according to interests, participation in university events, including sports, and other activities.
Keywords: students, logical tests-tasks, lectures, scholastic debate, progress sheet.

Введение. Проблема самостоятельной работы студентов является важной составляющей в процессе студенческого труда. Каждый из нас понимает, что учебные предметы «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре» являются связующим звеном в успешном и неуспешном обучении.

Снижение нагрузки у преподавателей с 400 часов до 160 на всех направлениях подготовки физического воспитания в вузе обусловливает актуальность создания новых методик и изменение содержания дисциплин для освоения студентами теоретических и практических знаний.

В данной ситуации изменится вся система физического воспитания, т.к. уровень физического здоровья 50% студентов делает недоступным занятия в спортивных секциях, а загруженность учебными заданиями и отсутствие материального достатка делают невозможным посещение фитнес-клубов.

В настоящее время физическое воспитание в процессе профессиональной подготовки находится в стадии преобразования и может рассматриваться, на наш

взгляд, в трех взаимосвязанных позициях, по этапам. К первому этапу можно отнести телесное воспитание (соматическое, физическое), этап телесного самосовершенствования. Второй этап включает личностно-ориентированное физическое воспитание (двигательное воспитание, самовоспитание). Третий этап – спортивное воспитание (саморазвитие).

Содержание исследований по воспитательным и образовательным возможностям интернета по проблеме формирования представлений студентов о здоровом образе жизни подтверждают, что интернет становится главным источником собственных представлений студентов. По результатам анкетирования, студенты большую часть времени проводят в социальных сетях и блогах, при этом 100% испытуемых доверяют информации в интернете и воспринимают ее как основу своих знаний, однако неспособность к анализу и синтезу информации, трансформации знаний, отсутствие внимания к информации не позволяют в полной мере ее запомнить [1]. Интерес к проблеме ЗОЖ (здорового образа жизни) остается лишь декларативным, основное время занимают видео, фильмы и музыка. По мнению студентов, термин «саморазвитие» не входит в их понятие о ЗОЖ. В процессе анализа популярные сайтов и блоги о ЗОЖ. Выявлено, что ЗОЖ трактуется как «тренировка», «фитнес», «основы здорового питания». Студентов интересует в этой связи тренировка, диетология, а ЗОЖ в их понимании – это результат тренированности [1].

В результате исследования в Воронежском Государственном Университете выявлены причины, которые негативно сказываются на режиме труда и отдыха и не позволяют качественно выполнять самостоятельную работу: интенсивность учебного процесса (13,8% респондентов); организация учебного труда (86,2%); отсутствие возможности регулярно принимать пищу (44,3%); недостаточный сон (10,3%); учёба по выходным дням (21,3%); отсутствие достаточной двигательной активности (98%).

В этом же вузе 49,3% студентов считают, что забота о здоровье – это высокое медицинское обслуживание и прием витаминных комплексов [1].

Цель исследования – обеспечить эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в вузе.

Задачи исследования:

1. Разработать логические тесты-задания по решению двигательных задач, учебных ситуаций.

2. Разработать методику решения логических тестов-заданий и апробировать на практике.

3. Разработать педагогические условия, обеспечивающие эффективность процесса физического воспитания в вузе.

Объект исследования – процесс физического воспитания в вузе.

Предмет исследования – педагогические условия, определяющие эффективность учебного процесса физического воспитания в вузе.

Предполагается, что процесс физического воспитания студентов в вузе будет эффективным, если будут:

– разработаны и внедрены в учебный процесс логические тесты-задания по решению двигательных задач, учебных ситуаций;

– разработана методика решения логических тестов-заданий и апробирована на практике;

– сформировано у студентов понимание значимости самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для глубокого освоения знаний, приобретения 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.

Методы и организация исследования. Теоретический, диагностический, кейс-метод (контент-метод для оценивания правильных ответов на логические тесты-задания по решению двигательных задач, учебных ситуаций), анализ продуктов деятельности студентов (логические тесты-задания по решению двигательных задач, учебных ситуаций, маршрутная карта студенческого труда и отдыха), экспериментальные методы.

Результаты исследования и их обсуждение. Основной замысел исследования заключался в том, чтобы при использовании интерактивных методов обучения совершенствовать учебный процесс и мотивировать студентов на двигательную активность. В данной работе представляется методика обучения студентов разработке логических тестов-заданий по решению двигательных задач и учебных ситуаций.

В эксперименте принимали участие студентки биологического факультета 1-3 курсов (n=100), обучающиеся по специальности 06.03.01 – Биология. Профили подготовки: биохимия, биоэкология и генетика. Исследования проводились в 2021-2022 учебном году в Кубанском государственном университете. По результатам педагогического эксперимента испытуемые были разделены на две группы. В первую группу (64,3%) вошли студентки, по результатам тестирования имеющие уровни физической подготовленности «плохой» и «удовлетворительный». Уровень физического здоровья у них определен как низкий и ниже среднего. Вторую группу составили студентки (35,7%), имеющие уровень физической подготовленности «хороший» и «отличный» с уровнем физического здоровья на среднем, выше среднего и высоком уровнях. Диагностика физической подготовленности студентов определялась по методике американского специалиста в области оздоровительной медицины К. Купера [2].

Обследование уровня физического здоровья основано на системах киевского профессора Г. Л. Апанасенко [3]. Анализ результатов анкетирования показал, что целью студенток первой группы являлось сохранение и укрепление здоровья, во второй группе – совершенствование профессионально значимых физических качеств.

Для мотивирования студенток на самостоятельную работу нами были разработаны логические тесты-задания по решению двигательных задач, методика решения которых содержит информационную часть, т.е. короткие сообщения, полученные через интернет. Далее студент составляет тесты-задания с вариантами ответов, при этом работать рекомендовалось в группе или в паре с партнёром, однако начальный этап работы каждый студент должен выполнять индивидуально, а затем идёт обсуждение теста-задания в группах (содержание, связь с жизненной ситуацией, использование в жизнедеятельности).

В эксперименте использовался кейс-метод – современный метод организации активной учебной деятельности в группах, когда для решения логического теста-задания задаётся конкретная ситуация, где студент должен понять проблему и найти её решение, при этом происходит процесс познания через научный поиск, диалог. Студент анализирует имеющийся опыт, приобретённый в процессе образования в школе, ВУЗе, при посещении фитнес-клубов, спортивных секций. Полученные знания трансформируются в умения и могут применяться в быту, в процессе самостоятельных занятий, для чередования студенческого труда с активным отдыхом.

Таким образом, решение логических тестов-заданий направлено на получение знаний по сохранению здоровья, облегчение студенческого труда, профилактику профессиональных заболеваний. При этом решается и другая важная задача – получение качественного образовательного продукта. Содержание логических тестов-заданий, двигательных задач и ситуаций были положены в основу содержания

многофункциональных лекционных занятий с элементами диспута. Студенты привлекаются к решению проблемы, затем они определяют цель и задачи ее решения. Содержание каждого лекционного занятия и его организация учитывают пожелания студентов.

Этапы лекционного занятия: лекция, составление логических тестов-заданий по решению двигательных задач и учебных ситуаций. Обсуждение разработанных логических тестов-заданий и корректировка вопросов и ответов. Преподаватель проводит лекционное занятие, в котором даётся задание через интернет найти дополнительную информацию по проблеме. Каждый студент, работая с дополнительной информацией через интернет, определяет для себя собственное информационное поле, происходит глубокое диалоговое информирование и активизация мыслительной деятельности. Память фиксирует важность полученных знаний, поскольку студент самостоятельно для себя определяет, как глубоко он хочет углубиться в проблему. Каждая учебная группа представляет свой тест-задание, обобщает информацию, корректирует вопросы к информационной части тестов-заданий и коллегиально определяет правильный ответ.

Педагогические исследования по проблеме обучения самостоятельной работе, а также обобщение педагогического опыта позволили выявить ряд проблем в организации самостоятельной работы студента:

1. Отсутствие навыков и умений в организации студенческого труда.

2. Отсутствие мотивации к самостоятельной работе.

3. Низкий уровень методического обеспечения учебного раздела основной образовательной программы (ОПП) «самостоятельная работа студента» или его отсутствие. По сути, каждый учебный предмет обладает своей спецификой, поэтому и создание методического материала можно отнести к предметной подготовке.

4. Особая проблема в качестве преподавания возникает по дисциплинам физического воспитания, т.к. преподаватель сегодня должен обеспечивать контроль и помощь в обеспечении самостоятельной работы.

После того, как логические тесты-задания по решению двигательных задач были включены в содержание учебного процесса дисциплин и прошли апробацию, было проведено анкетирование студентов. На вопрос о желании участвовать в новой форме тестирования в начале эксперимента 62% студентов ответили, что проявляют к ней интерес. В процессе анкетирования мы получили информацию, что решение логических тестов-заданий не требует много времени, но развивает творческое мышление и информация легко запоминается. Однако 28% студентов отметили, что испытывают трудности в понимании задания и не готовы выполнить задание; 10% считают, что лучше сделать реферат. Проведение анкетирования через 3 месяца обучения с использованием логических тестов-заданий показало следующее. Количество студентов, желающих участвовать в разработке логических тестов-заданий по решению двигательных задач и учебных ситуаций, увеличилось с 62% до 85%, студентов, не понимающих, как выполнять работу, сократилось с 28% до 8%, 7% студентов указали, что им лучше выполнить реферативное задание.

В процессе работы над методикой логических тестов-заданий по решению двигательных задач нас интересовал вопрос: как применение разработанной методики решения логических тестов-заданий влияет на процессы логического и аналитического мышления, устойчивость к стрессовым ситуациям?

Для определения логического мышления студентов использовалась методика «Количественные отношения» [4]. Аналитическое мышление определялось по методике «Исключение понятий». Эмоциональная устойчивость определялась по известному во всех руководствах по психометрике и психологии личности тесту

Г. Айзенка [5], в котором студентам необходимо было однозначно («да» или «нет») ответить на 57 вопросов об особенностях своего поведения и своих чувств. В результате проведенных исследований выявлено, что логическое мышление студентов на заключительном этапе исследований достоверно улучшилось ($t=2,03$; $p<0,05$). Аналитическое мышление, характеризующее способности к классификации и анализу, статистически достоверно не изменилось, но имеет тенденцию к улучшению, на что указывает увеличение бальной оценки за количество решенных в течение трех минут логических задач по исключению слов, не относящихся к общему родовому понятию ($t=0,98$; $p>0,05$). Эмоциональная устойчивость статистически достоверно повысилась к окончанию исследований ($t=2,04$; $p<0,05$). Результаты педагогического эксперимента представлены в таблице.

Таблица

Показатели психических процессов студентов биологического факультета в 2021-2022 учебном году, (n=100)

Исследуемые психические процессы	Этапы эксперимента		Различия по t-критерию Стьюдента	
	2021	2022	t	p
Мышление (логическое) (кол-во)	9,9±1,1	13,5±1,3	2,03	<0,05
Мышление (аналитическое) (баллы)	5,4±1,2	7,0±1,1	0,98	>0,05
Эмоциональная устойчивость (баллы)	10,6±1,2	7,0±1,3	2,04	<0,05

Заключение. Результаты исследования позволили сделать следующие заключения:

1. Разработанная нами методика составления логических тестов-заданий по решению двигательных задач, учебных ситуаций направлена на формирование внутренней мотивации студента через рефлексию, что побуждает студента к двигательной активности и формирует потребность в самостоятельной работе.

2. Эффективность процесса физического воспитания обеспечивают его содержание и организация:

– составление логических тестов-заданий по решению двигательных задач, учебных ситуаций;

– содержание проблемных лекций с элементами диспута;

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

3. Исследование показало, что к концу эксперимента логическое мышление достоверно улучшилось. Это подтверждается статистически достоверной динамикой количества решенных логических задач ($t=2,03$; $p<0,05$). Аналитическое мышление, определяющее способности к классификации и анализу, статистически достоверно не изменилось, но имеет тенденцию к улучшению, на что указывает увеличение бальной оценки за количество решенных в течение 3-х минут логических задач по исключению слов, не относящихся к общему родовому понятию ($t=0,98$; $p>0,05$). Эмоциональная устойчивость статистически достоверно повысилась ($t=2,04$; $p<0,05$). Улучшение психических процессов способствует поддержанию здоровья, позволяет студенту контролировать поведение и организовать

студенческий труд и быт для успешного освоения требований учебных программ по направлениям подготовки.

4. Разработаны педагогические условия, способствующие эффективности процесса физического воспитания студентов, которые реализованы в:

– разработке и включении в учебный процесс по физическому воспитанию логических тестов-заданий по решению двигательных задач, учебных ситуаций;

– разработке методики решения логических тестов-заданий, которая содержит информационную часть, т.е. короткие сообщения, полученные через интернет. Далее студент составляет тесты-задания с вариантами ответов. На заключительном этапе следует обсуждение в группах и корректировка правильного понимания проблемной ситуации, вопросов и ответов;

– разработке и внедрении в учебный процесс проблемных лекций с использованием логических тестов-заданий и элементами диспута;

– разработке маршрутной карты студенческого труда и отдыха, в содержание которой входят: подготовка к учебным предметам, самоконтроль, сон, двигательная активность по интересам, участие в вузовских мероприятиях, в том числе и спортивных, другие виды деятельности;

– организации и содержании самостоятельной работы студента в учебном процессе физического воспитания при условии сопровождения преподавателем на всех этапах учебной деятельности, когда он будет выступать в роли педагога-психолога, тьютора, организатора командного взаимодействия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рубцова, И. В. К вопросу об образе жизни студенток-первокурсниц ВГУ / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, С. А. Козырева // Физическая культура, спорт и здоровье. Йошкар-Ола: Издательство МарГУ. – 2017. – № 30. – С. 64-66.
2. Купер, К. Х. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Х. Купер. – М.: Физкультура и спорт. – 1989. – 224 с.
3. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
4. Ахмеджанов, Э. Р. Психологические тесты / Э. Р. Ахмеджанов. – М., 1996. – 320 с.
5. Карелин, А. А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.

REFERENCES

1. Rubtsova, I.V., Kubyshkina, T.V., Kozyreva, S.A. On the issue of healthy lifestyle of the first year students at VSU. Physical Culture, Sports and Health: materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference. Yoshkar-Ola: Publishing House of the MarGU, 2017, no. 30, pp. 64-66. (in Russ.)
2. Cooper K.H. Aerobics for good health. Moscow: Fizicheskaya kul'tura isport, 1989. 224 p. (in Russ.)
3. Apanasenko G.L., Popova L.A. Medical valeology. Rostov-on-Don: Feniks, 2000, 248 p. (in Russ.)
4. Akhmedzhanov E. R. Psychological tests. Moscow, 1996. 320 p. (in Russ.)
5. Karelin, A.A. Big encyclopedia of psychological tests. Moscow: 2007. 416 p. (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Наталия Анатольевна Рыбачук – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания, Кубанский государственный университет, Краснодар, e-mail: nataliaryba@mail.ru.

Сергей Васильевич Фомиченко – декан факультета магистерской подготовки, кандидат биологических наук, профессор, Кубанский государственный университет спорта и туризма, Краснодар, e-mail: fomichenko.sv@yandex.ru.

Ирина Анатольевна Алферова – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, доцент, Кубанский государственный университет, Краснодар, e-mail: 02111958@mail.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:
Natalia Anatol'evna Rybachuk – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Physical Education, Kuban State University, Krasnodar, e-mail: nataliaryba@mail.ru.
Sergej Vasil'evich Fomichenko – Dean of the Faculty of Master's Training, Candidate of Biological Sciences, Professor, Kuban State University of Sports and Tourism, Krasnodar, e-mail: fomichenko.sv@yandex.ru.
Irina Anatol'evna Alferova – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education, Associate Professor, Kuban State University, Krasnodar, e-mail: 02111958@mail.ru.

Для цитирования: Рыбачук, Н. А. Особенности содержания учебного процесса физического воспитания в вузе / Н. А. Рыбачук, С. В. Фомиченко, И. А. Алферова // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 3. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_49

For citation: Rybachuk N.A., Fomichenko S.V., Alferova I.A. Features of the content of the physical education academic activity at the university. *Modern Issues of Biomedicine*, 2022, vol. 6, no. 3. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_49