Дата публикации: 01.12.2022
DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_04_37
УДК 796.011.3

Publication date: 01.12.2022
DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_04_37
UDC 796.011.3

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

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 и организация педагогической модели в процессе физического воспитания в вузе, обеспечивающая эффективность процесса и мотивирующая студентов к двигательной активности. Дополнено содержание методики обучения информационным заданиям (логические тесты-задания). Содержание разработанных студентками логических тестов-заданий было положено в тематику проблемных лекций, которые обеспечили организацию лекционных занятий 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: студенты, методика, проектирование, модельно-проектировочная деятельность.

PEDAGOGICAL MODEL OF TEACHING UNSUPERVISED WORK ON PHYSICAL EDUCATION 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 and organization of the pedagogical model in the process of physical education at the university, which ensures its effectiveness and motivates students to do physical activity. The content of the methodology for teaching informational tasks has been supplemented (logical tests-tasks). The content of the logical tests-tasks developed by the students was implemented as the subject of problem solving lectures, which ensured the organization of lectures with elements of a scholastic debate. We have developed progress sheet of student labor and recreation. It 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, methodology, project developing, modeling and project developing activities.

Введение. В настоящее время в образовании уже осуществлен переход от переноса информации прошлых поколений к будущим. На сегодняшний момент образование хочет иметь «…творческую, креативную личность и ее деятельность» [1]. Также осуществлен переход на принципы личностно-развивающей педагогики и психологии, и этот переход ориентирован на мотивы, потребности, интересы.

В нашем вузе объем учебной нагрузки в 2021-2022 году снизился с 400 до 160 часов. В этой ситуации мы приходим к пониманию, что роль преподавателя физической культуры в вузе становится более значимой. За более короткое время нужно обучить студентов новым методикам, которые возможны для использования в процессе самостоятельной работы. Как заинтересовать студента в получении самостоятельных

знаний? Как изменить мышление и отношение к дисциплине? Все больше студентов понимают, что процесс физического воспитания в учебном процессе не для того, чтобы «принять или пропустить», а для того, чтобы успешно освоить профессиональные компетенции и сохранить здоровье.

Физическое воспитание молодежи – процесс включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность, который ориентирован на формирование общей профессиональной культуры и выступает одним из ее компонентов. Физическая культура – качество личности, специально образованной, компетентной в области физического развития, реализующей эти знания в образе жизни.

Самостоятельная деятельность студента – это способ его взаимодействия с окружающим образовательным пространством внешнего мира. Как считает А.В. Брушлинский, исходным и наиболее фундаментальным является не сама по себе деятельность, а именно это взаимодействие, человек в непрерывной связи с окружающей действительностью, которую он созерцает, познает, преобразует [2].

Одни ученые рассматривают самостоятельную работу, как общественно-значимое явление. Другие связывают самостоятельную работу студента с возможностью приобретения и развития важных качеств личности, способных обеспечить успешную трудовую деятельность. Если центром образовательного процесса всегда были знания, которые получал студент от преподавателя, 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. Успех освоения профессиональных и общекультурных компетенций зависит от того, насколько хорошо студент подготовлен к самостоятельной работе. А умение самоорганизации студенческого туда и отдыха, а также самодисциплина позволяют усваивать значительные объемы информации.

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 и не мотивируют студентов на двигательную активность.

Цель исследования – разработать педагогическую модель обучения самостоятельной работе по физическому воспитанию в высшей школе, обеспечивающую эффективность процесса и мотивирующую студентов к двигательной активности.

Объект исследования – педагогическая модель обучения самостоятельной работе по физическому воспитанию в высшей школе.

Предмет исследования – разработать педагогические условия, обеспечивающие эффективность процесса физического воспитания в высшей школе и мотивирующие студентов к двигательной активности.

Педагогическая модель обучения самостоятельной работе по физическому воспитанию в высшей школе будет обеспечивать эффективность процесса физического воспитания и способствовать мотивации студентов к двигательной активности, если:

- в процесс физического воспитания будет «встроена» педагогическая модель обучения студентов самостоятельной работе;
- каждый студент будет вовлечен в творческую деятельность по разработке информационных заданий для отбора «верных» знаний и трансформации;
- каждый студент будет осознанно осваивать моделирование и проектирование своего физического развития для разработки индивидуальной оздоровительной программы, исходя из морфофункциональных возможностей, актуального уровня физической подготовленности и уровня

физического здоровья, а также собственного интереса к проектируемому тренингу, в том числе и избранном виде спорта;

- каждый преподаватель будет вовлечен в процесс обучения разработке информационных заданий;

- 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. Определить понятие «студенческий труд»;

2. Разработать педагогические условия, мотивирующие студентов к двигательной активности;

3. Разработать педагогическую модель обучения самостоятельной работе, состоящую из трех блоков: информационный, блок моделирования, коррекционный, и апробировать в учебном процессе.

Методы и организация исследования. Анкетирование, диагностический анализ продуктов деятельности студентов (логические тесты-задания по решению двигательных задач, учебных ситуаций, маршрутная карта студенческого труда и отдыха), экспериментальные методы.

В педагогическом эксперименте участвовали студентки филологического факультета 1 курса, обучающиеся по специальности 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки (русский язык, литература) – прикладной бакалавриат (n=100). Виды деятельности, в области которых по окончании учебы специалист-профессионал может осуществлять трудовую деятельность: педагогический, проектный, научно-исследовательский, культурно-просветительский.

Исследования проводились в 2021-2022 учебном году в Кубанском государственном университете.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам анкетирования определено, что на данный момент времени студентов интересуют следующие учебные вопросы [3]:

- двигательная активность и ее роль в студенческом труде;

- физиологические процессы человека в период сна, лучшее время суток, когда за короткий промежуток времени можно получить «здоровый сон»;

- управление здоровьем, проблема адаптации организма и ее роль в студенческом труде;

- методика определения уровня физической подготовленности, физического здоровья, оценка адаптационного потенциала системы кровообращения;

- основы функционального тренинга (оздоровительной тренировки). Суть физиологических процессов, происходящих в организме;

- составление профессиограммы с учетом кода специальности и будущей профессиональной деятельности;

- рациональное питание в условиях онлайн-обучения. Самоконтроль и самоанализ.

Результаты анкетирования и логические тесты (информационные задания) позволили выявить образовательные точки, вокруг которых было сформировано содержание лекционных занятий.

В процесс лекционного занятия включена предложенная нами методика обучения разработке информационных заданий. Информационная часть задания основывается на использовании интернет-ресурсов. Ее можно считать центральной частью методики, так как основной объем информации студент приобретает именно в это время. Однако, он не знает, является ли эта информация достоверной. Тематику вопросов для дискуссии задает преподаватель в зависимости от цели и задач занятия. Как правило, это вопрос или проблема. Далее студенты выбирают ключевые слова, т.е. обобщают эту проблему («сжимают») до ключевых слов. Следующий этап – поиск информации через интернет-ресурс, отбор нужной информации, обеспечивающей

доказательство или опровержение. Далее следует дискуссия «Что? Где? Когда? Как?». Происходит коллективное обсуждение проблемы, разрабатываются вопросы к информационному заданию. К концу учебного занятия студенты получают домашнее задание по самостоятельной разработке информационных заданий. В данной ситуации преподаватель управляет творческой деятельностью, но без «прямого» участия.

Основная идея исследования заключалась в том, чтобы при использовании интерактивных методов обучения мотивировать студентов на двигательную активность. Информационный блок включает методику обучения получению нужной информации применительно к конкретному занятию в соответствии с целевой направленностью занятия и его задачами. Задача блока – обучить студента выбирать информацию, анализировать её и только после этого использовать для применения в целях физического развития.

В блоке моделирования педагогической модели мы представляем обучение студентов модельно-проектировочной деятельности.

Коррекционный блок позволяет выявить недостатки в самостоятельном моделировании или проектировании физического развития для разработки индивидуальной оздоровительной программы, и ее использования в процессе самостоятельных занятий.

В результате наблюдений и непосредственного психолого-педагогического сопровождения студенток было определено, что на начальном этапе обучения в экспериментальной группе (ЭГ) 67,8% студенток находились на уровне удовлетворительной адаптации. 28,3% имели напряжение механизмов адаптации и только 3,9% – неудовлетворительную.

Выявлен уровень физической подготовленности студенток. Для восприятия результатов исследования мы объединили плохой уровень и очень плохой в одну группу и определили ее как «плохой уровень». Так, плохой уровень физической подготовленности имели 84,5% девушек. У 13,5% испытуемых определен «удовлетворительный» уровень физической подготовленности. Лишь 2,0% имели «хороший» уровень физической подготовленности.

В контрольной группе (КГ) 62,1% студенток находились на уровне удовлетворительной адаптации, 29,1% имели напряжение механизмов адаптации и только 8,8% – неудовлетворительную. В КГ 82,2% девушек находились в плохом уровне физической подготовленности, 15,9% – удовлетворительный, 1,9% имели хороший уровень физической подготовленности.

Адаптационный потенциал системы кровообращения мы определяли по методике Г.Л. Апанасенко (2000). Уровень физической подготовленности мы определяли по результатам 12-минутного бега с ходьбой – тест Купера (1989). После 4 месяцев обучения (32 ч) мы снова протестировали студенток. Определено, что в ЭГ незначительно повысилось число студенток, имеющих удовлетворительный уровень адаптации (с 67,8% до 69,6%). Возросло количество девушек, имеющих напряжение механизмов адаптации – с 28,3% до 58,3%. Число студенток, имеющих неудовлетворительную адаптацию, осталось на прежнем уровне – 3,9%.

Число девушек, имеющих плохой уровень физической подготовленности, уменьшилось с 84,5% до 80,1%. Повысилось число девушек, имеющих «удовлетворительный» уровень – с 13,5 до 17,9%. Количество студенток с хорошим уровнем не изменилось – 2,0%.

В КГ снизилось количество студенток, имеющих удовлетворительный уровень адаптации – с 67,8% до 39,6% и напряжение механизмов адаптации – с 29,1% до 28,3%. Число студенток, имеющих неудовлетворительную адаптацию, увеличилось до 32,1%.

Если до эксперимента в КГ 82,2% девушек имели плохой уровень физической подготовленности, то после эксперимента

в этой группе наблюдается увеличение до 88,9%. Снизилось число студенток с удовлетворительным уровнем – с 15,9% до 11,1%. В КГ после эксперимента испытуемых с хорошим уровнем не зафиксировано.

В предыдущей нашей работе мы представляли результаты исследования влияния логических тестов-заданий на процессы логического и аналитического мышления, устойчивость к стрессовым ситуациям [4].

В настоящей работе мы исследовали влияние методики обучения логических тестов-заданий (информационных заданий) на объем и концентрацию внимания, объем долговременной памяти, распределение и переключение внимания. Объем и концентрация внимания определялись в тесте «Отыскивание чисел» по таблицам Шульте. Оценивалось время выполнения задания в секундах. Тест «Долговременная память» использовали для определения объема долговременной памяти. Результат теста оценивается по таблицам, в %. Тест Шульте-Платонова «Красные и черные числа» использовался для определения распределения и переключения внимания, оценивается в секундах (табл.).

В результате исследования нами определено, что концентрация внимания ($t=2,01$; $p<0,05$), объем долговременной памяти ($t=2,0$; $p<0,05$) и распределение и переключение внимания ($t=2,14$; $p<0,05$) к концу эксперимента достоверно улучшились.

Таблица

Показатели психических процессов студенток филологического факультета в 2021-2022 учебном году (n=100)

Показатели	Этапы эксперимента		Различия по t-критерию Стьюдента	
	2021	2022	t	p
Концентрация внимания (объем). Тест Шульте, с	41,8±2,01	36,1±2,0	2,01	<0,05
Память долговременная, объём, %	37,9±2,1	44,0±2,2	2,0	<0,05
Внимание, распределение, переключение. Тест (Шульте-Платонова), с	138,1±4,5	125,2±4,0	2,14	<0,05

Заключение. Результаты исследования позволили сделать некоторые заключения:

1. «Студенческий труд» – посещение и подготовка к занятиям для освоения знаний, умений и навыков с целью успешного завершения обучения и участия в трудовой деятельности.

2. Организация и содержание педагогической модели обучения самостоятельной работе по физическому воспитанию в высшей школе состоит из трех блоков и обеспечивает мотивацию студентов на двигательную активность:

- информационный;
- блок моделирования;
- коррекционный.

Информационный блок включает обучение студента выбирать информацию, анализировать ее и трансформировать. В содержание и организацию модельного блока обучения были включены:

- проблемные лекции с элементами диспута;
- модельно-проектировочная деятельность;

- маршрутная карта студенческого труда и отдыха.

Коррекционный блок позволяет выявить недостатки в моделировании или проектировании физического развития для разработки индивидуальной оздоровительной программы и ее использования в процессе самостоятельных занятий.

3. Методика обучения получению нужной информации, информационным заданиям состоит из нескольких этапов:

- проблемный вопрос или задание;
- выбор ключевых слов, т.е. обобщение этой проблемы («сжимание текста до ключевых слов»);
- поиск информации через интернет-ресурс;
- отбор нужной информации, обеспечивающей доказательство или опровержение.

4. Определены этапы мотивационного цикла, способствующие внутренней мотивации студентов к модельно-проектировочной деятельности для последующей самостоятельной работы (адаптивный, развивающий и оздоровительный).

5. Исследования показали, что по окончании эксперимента в (ЭГ) изменилось число студенток, имеющих уровень удовлетворительной адаптации – с 67,8% до 69,6%. Возросло число девушек, имеющих напряжение механизмов адаптации – с 28,3% до 58,3%. Число студенток, имеющих неудовлетворительную адаптацию, осталось на прежнем уровне – 3,9%.

Число девушек, имеющих плохой уровень физической подготовленности, уменьшилось с 84,5% до 80,1%. Повысилось число девушек, имеющих «удовлетворительный» уровень – с 13,5 до 17,9%. Количество девушек, имеющих хороший уровень, не изменилось – 2,0%.

Концентрация внимания, ($t=2,01$; $p<0,05$), объем долговременной памяти ($t=2,0$; $p<0,05$), и распределение и переключение внимания ($t=2,14$; $p<0,05$) к концу эксперимента достоверно улучшились.

6. Разработаны педагогические условия, способствующие мотивации студентов к двигательной активности, которые обеспечены:

- включением в учебный процесс по физическому воспитанию педагогической модели обучения самостоятельной работе по физическому воспитанию в высшей школе, состоящей из нескольких блоков: информационного, блока моделирования и коррекционного;
- освоением студентом процесса моделирования и проектирования собственного физического развития, который учитывает морфофункциональные возможности, актуальный уровень физической подготовленности и физического здоровья.
- высоким уровнем коммуникации между студентом и преподавателем в процессе самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура и спорт», психолого-педагогическим сопровождением педагога на всех этапах учебной деятельности и основана на сотворчестве и доверии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Суббето, А. И. Начало теории социального менеджмента качества (ноосферно-социальная парадигма): монография / А. И. Суббето. – С. Петербург, 2012. – 284 с.
2. Брушлинский**,** А.В. Проблемы психологии субъекта. – М.: Институт психологии РАН, 1994. – 109 с.
3. 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. 9-14.
4. 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.

REFERENCES

1. Subbeto A.I. The beginning of the theory of social quality management (noosphere-social paradigm): a monograph. St. Petersburg, 2012. 284 p. (in Russ.)
2. Brushlinskij A.V. Problems of psychology of the subject. Moscow: Institute of Psychology of the

Russian Academy of Sciences, 1994. 109 p. (in Russ.)
3. Rybachuk N.A. The issue of the content and organization of independent study on the university discipline “Physical Culture and Sports”. *Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation*, 2020, vol. 5, no. 1, pp. 9-14. (in Russ.)
4. 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 (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:
Natal’ya 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. Педагогическая модель обучения самостоятельной работе по физическому воспитанию в высшей школе / Н. А. Рыбачук, С. В. Фомиченко, И. А. Алферова // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 4. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_04_37

For citation: Rybachuk N.A., Fomichenko S.V., Alferova I.A. Pedagogical model of teaching unsupervised work on physical education at the university. *Modern Issues of Biomedicine*, 2022, vol. 6, no. 4. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_04_37