

УДК 378:796

## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ В СООТВЕТСТВИИ С НОВЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

Виктор А. Дубчак<sup>1, @1</sup>, Анатолий И. Шульгин<sup>2, @2</sup>

<sup>1</sup> Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачёва, Россия, 650000, г. Кемерово, ул. Весенняя, 28

<sup>2</sup> Кемеровский институт (филиал) Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова, Россия, 650992, г. Кемерово, пр-т Кузнецкий, 39

@1 [vkrotenko@rambler.ru](mailto:vkrotenko@rambler.ru)

@2 [language\\_1994@mail.ru](mailto:language_1994@mail.ru)

Поступила в редакцию 17.01.2017.

Принята к печати 05.04.2017.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, планирование учебного процесса, социальные потребности студента, физические упражнения циклического характера, аэробная нагрузка, тестирование физической подготовленности, балльно-рейтинговая оценка.

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы, связанные с новым подходом к организации планирования учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Целью исследования было определение влияния аэробной нагрузки на динамику физической подготовки и укрепления здоровья студентов в процессе использования циклических видов спорта на занятиях по физическому воспитанию в вузе.

Предлагается основное внимание преподавателей уделять не на спортивные результаты, а на состояние здоровья студентов в процессе занятий физической культурой. Традиционно сложившиеся формы учебных занятий, направленные преимущественно на выполнение контрольных требований, не всегда являются эффективными с точки зрения укрепления здоровья и не удовлетворяют социальных потребностей личности студента, а иногда даже приводят к негативным последствиям. Особое внимание в настоящее время необходимо обращать на решение оздоровительных и образовательных задач, формирование у студентов методических знаний, воспитывать устойчивую потребность в систематических занятиях физической культурой. Студентам необходимо привить естественную потребность – самостоятельно контролировать развитие своих физических качеств и делать заключение о состоянии своего здоровья. Результаты исследований подтвердили предположения о том, что наиболее эффективное влияние на динамику здоровья оказывают физические упражнения циклического характера, а оценка успеваемости по 100- балльной шкале положительно сказалась на активности студентов.

**Для цитирования:** Дубчак В. А., Шульгин А. И. Организация учебного процесса по физическому воспитанию в вузе в соответствии с новыми требованиями образовательного стандарта // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. 2017. № 2. С. 12 – 16. DOI: 10.21603/2542-1840-2017-2-12-16.

Новые образовательные стандарты третьего поколения и учебная программа Минвуза Российской Федерации по дисциплине «Физическая культура» предусматривают не только совершенствование учебного процесса, но и новый подход к организации занятий и оценки успеваемости студентов по физическому воспитанию [1]. Это связано еще и с тем, что для физического воспитания в вузе в настоящее время можно выделить ряд проблем:

- а) недостаточная грамотность студентов в вопросах здорового образа жизни;
- б) снижение мотивации к учебным и самостоятельным занятиям физической культурой;
- в) малый запас двигательных навыков;
- г) низкий уровень функциональных показателей и физической подготовленности студентов.

В то же время традиционно сложившиеся формы учебных занятий, направленные преимущественно на выполнение контрольных требований и зачетных норма-

тивов, не всегда являются эффективными с точки зрения укрепления здоровья и не удовлетворяют в полной мере социально-культурных потребностей личности студентов. Более того, контрольно-нормативные методы, доминирующие на занятиях по физическому воспитанию в учебных заведениях всех типов, приводят к негативным последствиям в сфере мотивационной потребности самостоятельно заниматься физической культурой.

Это подтверждено исследованиями, которые провели специалисты Российского Университета Дружбы Народов в 2016 г. В социологическом опросе участвовали студенты образовательных организаций высшего образования Российской Федерации по предмету «Физическая культура». Количество исследованных студентов составило 55638 человек. Такие же исследования проводились и в Кузбасском государственном техническом университете. Количество исследованных студентов 1-го – 2-го курсов составило 2361 человек (таблица 1) [2].

Таблица 1. Распределение студентов по учебным отделениям после медицинского осмотра  
Table 1. The distribution of students according to educational departments after the medical examination

№ п/п	Учебное отделение	Данные в целом по РФ (%)	Данные по КузГТУ (%)
1	Отделение общей физической подготовки без ограничений	64,8	65,1
2	Отделение общей физической подготовки с ограничениями	12,8	17,8
3	Отделение общей физической подготовки коррекционной направленности	2,8	5,3
4	Группы (секции) по видам спорта	14,7	7,4
5	Не допущены к практическим видам физкультурной деятельности	4,9	4,4

При нормативном планировании учебного процесса решающим аргументом в оценке деятельности преподавателя-тренера остаются чисто внешние показатели: результаты сдачи контрольных нормативов программы, подготовка спортсменов-разрядников и т. д. Таким образом, принудительная подгонка физической подготовленности под программные нормативы противоречит идее свободы личности и гуманистическим принципам воспитания человека.

Поэтому в условиях перестройки физического воспитания приоритетным направлением в работе должны стать задачи, направленные на повышение качества учебного процесса, которые связаны в первую очередь с укреплением здоровья студентов, формированием у них здорового образа жизни и потребности заниматься самообразованием в этой сфере деятельности и после окончания вуза [3].

В связи с этим оздоровительный подход в учебном процессе по физическому воспитанию нужно рассматривать с двух сторон. С одной стороны – предлагаемая тренировочная нагрузка и методика ее выполнения должны быть адекватны физическим возможностям студентов, а с другой стороны – оптимальный подбор физических упражнений и соответствующая им дозировка должны развивать физические качества и укреплять здоровье. В рамках сказанного требуется и новый подход в методике преподавания физической культуры. Решая поставленную задачу, преподаватель должен индивидуально подходить к каждому студенту, учитывая его физическую подготовку, определять для него оптимальную величину физической нагрузки и контролировать реакцию организма после ее выполнения [4; 5].

Особое внимание в современных условиях необходимо обращать на решение оздоровительных и образовательных задач, формирование у студентов методических и гигиенических знаний, двигательных умений и навыков, воспитывать устойчивую потребность в систематической физической активности как обязательного элемента стиля жизни. Человека необходимо научить постоянно заботиться о своем здоровье, вооружать его знаниями и умениями, составлять для себя спортивно-оздоровительные программы. Это позволит ему заниматься самовоспитанием и самосовершенствованием в этой области в течение всей жизни.

Поэтому по окончании курса по дисциплине «Физическая культура» студент должен знать:

– научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

В учебном процессе на смену командно-нормативным методам должна прийти более демократичная система физического образования. Это позволяет сделать новая дисциплина «Элективные курсы по физической культуре», которая определена в образовательном стандарте третьего поколения для всех направлений подготовки бакалавров. Согласно положению студент теперь имеет право самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений, которым он желает заниматься на протяжении всего периода обучения в вузе. Более демократично проводить оценку контрольных и зачетных тестов используя 100-балльную шкалу успеваемости (таблица 2).

Перестройка учебного процесса должна касаться не только основного отделения, но и студентов специального и спортивного отделений. В группах специального отделения, на наш взгляд, преподавателю необходимо заботиться не столько о щадящей нагрузке, сколько об оздоровительной направленности упражнений, не превращая одновременно учебный процесс в занятия лечебной физкультурой.

В группах спортивного совершенствования тренер также обязан прежде всего следить за здоровьем спортсменов не только накануне соревнований, но и в процессе тренировочных занятий. Учитывать кумулятивный эффект физических и психологических нагрузок, связанных с умственным трудом студентов, их образом жизни и своевременно корректировать тренировочную нагрузку.

Учитывая вышесказанное, в 2014 – 2016 гг. нами были проведены педагогические исследования, в которых участвовали студенты 1-го – 2-го курсов КузГТУ. Перед исследованием ставилась задача повысить качество учебного процесса по физическому воспитанию, основным критерием которого в первую очередь будет повышение уровня здоровья студентов и развитие у них основных физических качеств.

Решить поставленную задачу, как мы предполагали, можно за счет широкого использования в учебном про-

цессе циклических видов спорта в сочетании с упражнениями общефизической подготовки [6; 7].

Уровень здоровья определялся по шестибальной системе с помощью экспресс-оценки (В. И. Белов, 1995), в которую входили такие показатели, как частота сердечных сокращений (ЧСС), весо-ростовой индекс, оценка общей выносливости в беге на длинные дистанции, развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места). Уровень здоровья определялся по среднему показателю суммы всех тестов. При этом суммарный показатель в 5 баллов соответствовал отличному уровню здоровья; от 4 до 5 баллов – хорошему; от 3 до 3,9 удовлетворительному уровню; от 2 до 2,9 баллов – плохому уровню [8].

Для проведения исследований годовой учебный план был разбит на несколько циклов продолжительностью до 2-х месяцев каждый.

Первый цикл оздоровительного бега и кроссовой подготовки планировался в начале учебного года. Перед студентами ставились задачи: освоить оздоровительную программу в беге на 3 – 5 км по слабопересеченной местности, повысить уровень основных физических качеств (выносливость, сила, гибкость), поддержать достигнутый уровень здоровья. Основными средствами, с помощью которых решались эти задачи, были: спортивная ходьба и оздоровительный бег по слабопересеченной местности, упражнения общеразвивающего характера, направленные на развитие силы и гибкости. Методика освоения программы предусматривала постепенное увеличение объема беговой нагрузки в одном занятии от 2 – 3 км в начале цикла, до 5 – 7 км – в конце. Интенсивность бега контролировалась по пульсу и не выходила за рамки 130 – 150 уд/мин. Студентам предоставлялась возможность самостоятельно определять объем тренировочной нагрузки в процессе занятий.

Второй цикл лыжной подготовки планировался с ноября и продолжался до начала января. Перед студентами ставились задачи: освоить оздоровительную программу в передвижении на лыжах, развить основные физические качества и повысить уровень здоровья.

Основными средствами, с помощью которых они решались, были упражнения в передвижении на лыжах по слабопересеченной местности. Использовался преимущественно равномерный метод тренировки. Объем нагрузки за одно занятие составлял 5 – 7 км у девушек и 7 – 10 км – у юношей. Помимо основных занятий, по желанию студентов проводились самостоятельные тренировки во внеучебное время. Цикл заканчивался контрольным тестированием на дистанциях 3 км у девушек и 5 км у юношей.

В третьем цикле (февраль – март) предусматривались занятия по общей физической подготовке и спортивным играм, на занятиях использовались тренажеры и

другой спортивный инвентарь, применялся круговой метод тренировки. Планировалось повысить уровень основных физических качеств, таких как сила, ловкость, гибкость и укрепить здоровье.

Последний цикл в учебном году приходился на апрель-май. Перед студентами стояли задачи: освоить тренировочную программу в оздоровительном и кроссовом беге, и повысить уровень здоровья. Методика планирования и проведения учебных занятий существенно отличалась от той, которая использовалась в сентябре-октябре. На занятиях использовался преимущественно равномерный метод тренировки, нагрузка определялась по частоте сердечных сокращений и не превышала 120 – 140 ударов в 1 минуту.

Цикл заканчивался контрольным тестированием в беге на дистанции 2 км у девушек и 3 км у юношей.

В результате исследований было установлено, что студенты 1-го и 2-го курсов в начале учебного года имели примерно одинаковый уровень развития физических качеств, а спортивно-технические результаты указывают на низкий уровень их подготовки. Так, тест в беге на 2 км у девушек и 3 км у юношей без перехода на ходьбу в состоянии были выполнять только 70 % студентов.

Состояние здоровья по экспресс-оценке составляло у девушек 2,9 балла, что соответствовало плохому уровню, а у юношей – 3,2 балла, что соответствовало удовлетворительному уровню.

В процессе регулярных занятий студенты быстро адаптировались к оздоровительным нагрузкам и уже к концу первого семестра были способны выполнять циклические упражнения, такие как кроссовый бег продолжительностью 30 – 40 мин. и передвижение на лыжах продолжительностью 50 – 70 мин.

К концу учебного года у студентов произошло значительное повышение спортивных результатов в беге на 2 и 3 км.

У девушек эти показатели улучшились на 20 – 25 %, у юношей, соответственно, на 18 – 20 %. Зачетную дистанцию смогли преодолеть без перехода на ходьбу 95 % занимающихся. Уровень состояния здоровья по результатам экспресс-оценки у девушек составил 4,1 балла, у юношей – 4,3 балла, что отвечает высокому уровню состояния здоровья.

Оценка успеваемости студентов осуществлялась по 100-балльной шкале. Для получения зачета необходимо было набрать 50 баллов, при этом основным требованием оставалось посещение занятий в соответствии с учебным планом вуза. В процессе тестирования по ОФП студенту начислялось 2 балла даже если он показывал результат ниже зачетных требований. Как показали исследования, при таком подходе студенты со слабой физической подготовкой способны набрать 50 баллов и получить зачет.

Таблица 2. Рейтинговая оценка успеваемости  
Table 2. The grade advancement

	Формы текущего контроля	Баллы	Максимум за семестр
Посещение занятий:			
	Учитывается кол-во занятий, которые студент посетил в течение семестра	2 за одно занятие	40
Тесты по ОФП:			
	Бег 100 м.	2 – 10	10
	Бег на выносливость (кросс) 2 км (женщины) 3 км (мужчины)	2 – 10	10
	Силовые упражнения: подтягивание на перекладине (мужчины) Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (женщины)	2 – 10	10
	Прыжок в длину с места	2 – 10	10
	Оценка знаний по теоретическому разделу	2 – 10	10
	Бонусы: за активное участие в спортивно-массовых мероприятиях и др.	1 – 10	10
	Итого за семестр		100

Педагогические наблюдения показали, что применение балльно-рейтинговой оценки зачетных тестов по общефизической подготовке положительно сказалось на активности студентов в учебном процессе, в связи с чем успеваемость в конце учебного года выросла до 93 %. Рейтинговую оценку успеваемости кафедра разрабатывает самостоятельно, исходя из условий материально-спортивной базы вуза и требований рабочей программы.

Таким образом, по результатам исследований можно сделать выводы о том, что оздоровительная направлен-

ность учебного процесса на базе использования циклических видов спорта в сочетании с упражнениями общефизической направленности при демократичном подходе к планированию тренировочной нагрузки способствует повышению уровня развития физических качеств и укреплению здоровья студентов.

Оценка зачетных тестов по балльно-рейтинговой шкале положительно сказывается на активности студентов и ведет к повышению успеваемости по дисциплине «Физическая культура».

### Литература

1. Примерная программа дисциплины «Физическая культура». Издание официальное. М., 2010. 35 с.
2. Осокина Е. С., Ле-Ван Т. Н., Зудин А. Б., Аксенова Е. И., Готская А. И., Дегтярева Т. О. Результаты Всероссийского социологического исследования вовлеченности обучающихся в занятия по предмету (дисциплине) «Физическая культура»: информационно-аналитические материалы. СПб.: НИЦ АРТ, 2016. 342 с.
3. Шульгин А. И. Особенности формирования здорового образа жизни у студентов вуза // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы 9-й Всероссийской научно-практической конференции, 24 – 25 мая 2011 г. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2011. С. 42 – 44.
4. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. М.: Гардарики, 2008. 366 с.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов по специальности «Физическая культура». 8-е изд., стереотип. М.: Академия, 2010. 480 с.
6. Андреев С. А., Балалаева М. В. Циклические упражнения аэробного режима на учебных занятиях // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы международной научно-практической конференции, 8 февраля 2012 г. Екатеринбург, 2012. С. 22 – 24.
7. Шульгин А. И., Унжаков Г. А. Оздоровительная направленность учебного процесса как приоритетный фактор физического воспитания // Физическая культура и спорт в Сибири: материалы Межрегион. науч.-практ. конф., посвящ. 60-летию образования Кемер. обл., 15 – 16 мая 2003 г. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2003. С. 82 – 84.
8. Белов В. И. Жизнь без лекарств. М.: Респект, 1995. 328 с.

## THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION PROCESS AT HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN ACCORDANCE WITH NEW REQUIREMENTS OF EDUCATIONAL STANDARDS

Viktor A. Dubchak<sup>1, @1</sup>, Anatoly I. Shulgin<sup>2, @2</sup>

<sup>1</sup> T. F. Gorbachev Kuzbass State Technical University, 28, Vesenniyaya St., Kemerovo, Russia, 650000

<sup>2</sup> Plekhanov Russian University of Economics (Kemerovo branch), 39, Kuznetsky Pr., Kemerovo, Russia, 650992

@1 [gkrotenko@rambler.ru](mailto:gkrotenko@rambler.ru)

@2 [language\\_1994@mail.ru](mailto:language_1994@mail.ru)

Received 17.01.2017.

Accepted 05.04.2017.

**Keywords:** healthy way of life, planning of the educational process, student's social needs, physical exercises of cyclical disposition, aerobic activity, testing of physical preparation, point-rating system.

**Abstract:** The paper deals with the problems of the new approach to the planning of the physical education. The research aim was to determine the influence of aerobic activity on the dynamics of physical training and health promotion among students by involving cyclical sports in the physical culture classes at higher educational institutions. The teachers are advised to give consideration not to the sport results but to the students' state of health at the physical culture classes. Traditionally formed classes directed at the fulfillment of control demands are not always effective in the context of health promotion. Special attention must be paid to the solution of health life and educational problems of students, formation of their methodical knowledge, raising in them a stable need in systematic exercising. Teachers should help students control the development of their physical qualities and teach them to make conclusions about their own health state.

The research results confirmed the supposition that physical exercises of cyclical character have a more positive influence on health dynamics, and the 100 % scale grade improves students' physical activity.

**For citation:** Dubchak V. A., Shulgin A. I. Organizatsiia uchebnogo protsessa po fizicheskomu vospitaniyu v vuze v sootvetstvii s novymi trebovaniyami obrazovatel'nogo standarta [The Organization of Physical Education Process at Higher Educational Institutions in Accordance with New Requirements of Educational Standards]. *Bulletin of Kemerovo State University. Series: Humanities and Social Sciences*, no. 2 (2017): 12 – 16. (In Russ.) DOI: 10.21603/2542-1840-2017-2-12-16.

### References

1. *Primernaya programma distsipliny «Fizicheskaya kul'tura»* [Estimated program of Physical Culture]. Moscow, 2010, 35.
2. Osokina E. S., Le-Van T. N., Zudin A. B., Aksenova E. I., Gotskaia A. I., Degtiareva T. O. *Rezultaty Vserossiiskogo sotsiologicheskogo issledovaniia вовлеченности obuchaiushchikhsia v zaniatiia po predmetu (distsipline) «Fizicheskaya kul'tura»* [Results of All-Russian sociological study of involvement of students in classes on the subject (discipline) of Physical Culture]. Saint-Petersburg: NIC ART, 2016, 342.
3. Shulgin A. I. Osobennosti formirovaniia zdorovogo obraza zhizni u studentov vuza [Features of formation of students' healthy life at higher educational institutions]. *Problemy razvitiia fizicheskoi kul'tury i sporta v novom tysiacheletii: materialy 9-i Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, 24 – 25 maia 2011 g.* [Problems of development of physical culture and sport in the new millennium: Proc. 9th All-Russian Sc.-Prac. Conf., May 24 – 25, 2011]. Kemerovo: Kuzbassvuzizdat, 2011, 42 – 44.
4. Il'inich V. I. *Fizicheskaya kul'tura studenta i zhizn'* [The student's physical culture and life]. Moscow: Gardariki, 2000, 448.
5. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. *Teoriia i metodika fizicheskogo vospitaniia i sporta* [Theory and methods of physical education and sport]. 8th ed. Moscow: Akademiia, 2010, 480.
6. Andreev S. A., Balalaeva M. V. Tsiklicheskie uprazhneniia aerobnogo rezhima na uchebnykh zaniatiakh [Cyclic aerobic exercise regime in the classroom]. *Problemy razvitiia fizicheskoi kul'tury i sporta v novom tysiacheletii: materialy mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, 8 fevralia 2012 g.* [Problems of development of physical culture and sport in the new millennium: Proc. Intern. Sc.-Prac. Conf.]. Ekaterinburg, 2012, 22 – 24.
7. Shulgin A. I., Unzhakov G. A. Ozdorovitel'naia napravlenost' uchebnogo protsessa kak prioritetniy fak-tor fizicheskogo vospitaniia [Improving orientation of the educational process as a priority factor for physical education]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v Sibiri: materialy Mezhhregion. nauch.-prakt. konf., posviashch. 60-letiiu obrazovaniia Kemer. obl., 15 – 16 maia 2003 g.* [Physical culture and sport in Siberia: Proc. Interreg. Sc.-Prac. Conf., Dedicated 60th anniversary of the formation of Kemer. Region, May 15 – 16, 2003]. Kemerovo: Kuzbassvuzizdat, 2003, 82 – 84.
8. Belov V. I. *Zhizn' bez lekarstv* [Life without drugs]. Moscow: Respekt, 1995, 328.