



Педагогические науки

УДК 796.011.1:378

Н.А. Рыбачук

Рыбачук Наталия Анатольевна, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания Кубанского государственного университета (Краснодар, ул. Ставропольская, 149), e-mail: nataliaryba@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

В статье предложена экспериментальная методика обучения самостоятельной работе студентов в процессе физической культуры. Статья адресована преподавателям физической культуры учебных заведений различного типа, а также студентам, желающим сохранить собственное здоровье.

Ключевые слова: студенты, методика, обучение, самостоятельная работа.

N.A. Rybachuk

Rybachuk Nataliya Anatolyevna, doctor of pedagogical sciences, professor, professor of department of physical education of the Kuban state university (149, Stavropolskaya St., Krasnodar), e-mail: nataliaryba@mail.ru

FEATURES OF THE CONTENT AND ORGANIZATION OF INDIVIDUAL WORK OF STUDENTS

The article proposes an experimental method of teaching individual work of students in the process of physical culture. The article is addressed to teachers of

physical culture of educational institutions of various types, as well as students who want to preserve their own health.

Key words: students, methodology, training, individual work.

Форсайт государственных стандартов 3+ (ФГОС ВО 3+), принятых в 2014 году, снова поднимает проблему формирования профессиональных компетенций в условиях междисциплинарной бинарной интеграции. Неслучайно ООП делится на базовую и элективные части, и только теперь становится понятным дальнейшее развитие физической культуры. Форсайт – закодированная единица информации о прогнозе полного изменения в содержании и организации дисциплины «физическая культура и спорт» в вузе и последствиях этого процесса. Форсайт определяет «дорожную карту» изменений в содержании дисциплины и обеспечивает переход к национальным стандартам [1].

В этой связи представляется, что наступило время перехода к новому типу педагогического мышления, когда основным звеном педагогической системы обучения будет являться гуманизация. Ее содержание в современной парадигме следует понимать как единство общекультурного, социально-нравственного и профессионального развития студента.

Не случайно предмет «физическая культура» сейчас имеет новое название «элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Это указывает на идею нового содержания. Новое содержание и организация должны строиться на свободном выборе двигательной активности. И это будет мотивировать молодежь на осозанный ее выбор. Организационные условия выбора двигательной активности еще не созданы и опираются на опыт специализированных занятий по видам спорта. Это немного другое направление. Оно создано для студентов, уже имеющих навыки спортивной направленности и желающих развиваться именно в этом виде спорта. Эти

студенты, как правило, имеют достаточно высокий уровень физической подготовленности и здоровья, что дает им возможность использовать уже имеющиеся навыки для сохранения здоровья и успешной учебной деятельности. Уже существует много программ спортивной направленности, где предлагается развивать профессионально значимые физические качества с преимущественным использованием отдельно взятого вида спорта, но это не решает главной задачи дисциплины – обучению студентов самостоятельной работе для формирования осознанной потребности в двигательной активности.

Другая проблема педагогов – как подготовить молодежь к массовому участию в тестировании физических качеств по Всероссийской программе ГТО. В программе нового поколения не предусмотрено решение этой проблемы.

Студенты по-прежнему без желания посещают дисциплину. Ко многим причинам этого факта можно отнести и состояние здоровья сегодняшней молодежи. Медицинское освидетельствование студентов в нашем вузе показало, что более 40% на сегодняшний момент имеют отклонения в состоянии здоровья и должны заниматься в специальной медицинской группе. Считаем, что обучение самостоятельной работе решает сразу несколько проблем, это актуально. Именно поэтому количество часов, рекомендованных в ФГОС 3+, уже превышает 50 и с каждым годом увеличивается.

В период с 2016 по 2017 учебный год нами проведены педагогические исследования. В исследованиях участвовали студенты – юноши 1 курса института географии, геологии, туризма и сервиса – 43.03.03 направление подготовки «туризм, гостиничное дело». Профиль подготовки – санаторно-курортная деятельность (n=60). Гипотетически мы предположили, что обучение студентов самостоятельной работе для формирования осознанной потребности в двигательной активности будет успешным, если:

– 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 используя элементы избранного вида спорта;

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

Цель исследования – разработать специальную методику обучения самостоятельной работе студентов для формирования осознанной потребности в двигательной активности.

Задачи исследования:

1. Разработать анкету для определения предпочтений студентов к двигательной активности, включая интерес к определенным видам спорта.

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

Мы разработали специальную методику обучения самостоятельной работе студентов, основанную на модельно-проектировочной деятельности, которая включает несколько этапов: целеполагание, определение уровня физической подготовленности и физического здоровья, свободный выбор двигательной активности, подбор средств физической культуры для модельно-проектировочной деятельности. Далее – составление плана-конспекта индивидуального тренинга, плана-проекта самостоятельной тренировки с указанием даты и времени реализации. Эта информация включена в содержание маршрутной карты студенческого труда и отдыха.

Первый этап представляет собой постановку цели на период учебного семестра – целеполагание; второй этап представляет собой обучение определению уровня физической подготовленности и физического здоровья; третий этап – свободный выбор двигательной активности; четвертый этап – этап подбора средств физической культуры для модельно-проектировочной

деятельности. Далее следует составление плана-конспекта индивидуального тренинга, плана-проекта самостоятельной тренировки 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), выявляют причины.

Уровень физической подготовленности мы определяли по К. Куперу [2]. Уровень физического здоровья – по системе киевского профессора Г.Л. Апанасенко [3].

Результаты исследования позволили сделать некоторые обобщения.

1. В разработанном нами новом учебном процессе физического воспитания предложен субъектный подход в формировании мотивированной личности, способной самостоятельно моделировать учебно-тренировочные занятия. Каждый студент вовлечен в мыслительную и поведенческую активность в процессе взаимодействия всех участников образовательного процесса через осознанный самостоятельный выбор средств и методов достижения желаемого результата.

2. Специальная методика процесса обучения самостоятельной работе студентов, основанная на модельно-проектировочной деятельности, позволила оптимизировать процесс физического воспитания, что подтверждается тестовыми результатами: сгибание и разгибание рук в упоре ($p < 0,05$); сгибание и разгибание туловища ($p < 0,05$); прыжок в длину с места ($p < 0,05$); бег 100 м ($p < 0,05$).

3. Специальная методика процесса обучения самостоятельной работе студентов, основанная на модельно-проектировочной деятельности, обеспечивает:

- образованность студентов в сфере физической культуры, что подтверждается проектированием индивидуальных программ развития;
- способность дифференцированно использовать основы спортивной тренировки в соответствии с целью и задачами;

– фактически управлять своим физическим состоянием, физической подготовленностью и развитием, что обеспечивает осознанный выбор двигательной активности и развитие физических качеств.

Список используемой литературы:

1. *Виноградов П.В., Григорьев В.И.* Форсайт образовательных стандартов по физической культуре // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 6(148). С. 39–43.
2. *Купер К.Х.* Аэробика для хорошего самочувствия. М., 1989. 224 с.
3. *Апанасенко Г.Л., Попова Л.А.* Медицинская валеология. Ростовн/Д, 2000. 248 с.