

*culture and sports in professional education: Intercollegiate collection of scientific and methodological works* edited by Doctor of Pedagogical Sciences, Professor V.A. Shchegolev, St. Petersburg, pp. 209–212.

3. Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2016), “Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries”, *Journal of Physical Education and Sport, (JPES)*, No. 16 (4), pp. 1177–1185.

4. Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2017), “Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old)”, *Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE)*, No. 12(2), pp. 405–413.

**Контактная информация:** a\_bolotin@inbox.ru

*Статья поступила в редакцию 25.03.2023*

**УДК 796.011.3**

### **ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЧЕРЕЗ СОЗДАНИЕ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ КУРСОВ**

*Марина Рафаэлевна Давыденко, старший преподаватель, Елена Геннадьевна Монахова, доцент, Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского государственного университета, Новокузнецк; Евгений Геннадьевич Гордиенко, преподаватель, Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Новокузнецк*

#### **Аннотация**

Перевод образования на компетентностный подход был продиктован несколькими обстоятельствами. Одним из которых является уменьшения срока адаптации молодого специалиста на рабочем месте формирования у него компетенций, которые он сможет применить на практике сразу же после окончания высшего учебного заведения. Для формирования компетенции необходимо пересмотреть подходы к осуществлению образовательной деятельности. Одним из таких подходов будет использование интегрированных образовательных курсов, которые помогут быстрее сформировать необходимые компетенции, а также знания и умения по основным предметам, за счёт практико-ориентированности и формированию необходимой мотивации. В данной работе рассматривается интегрированный курс, позволяющий повысить эффективность физического воспитания в вузе, и выработать необходимые компетенции у студентов-педагогов.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, интегрированные курсы, начальная школа, педагогика, психология начального обучения.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p137-140**

### **IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION THROUGH THE CREATION OF INTEGRATED EDUCATIONAL COURSES**

*Marina Rafaelevna Davidenko, the senior teacher, Elena Gennadievna Monakhova, the do-cent, Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute, Kemerovo state university Novokuznetsk; Evgeniy Gennadievich Gordienko, the teacher, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk*

#### **Abstract**

The transfer of education to a competency-based approach was dictated by several circumstances. One of which is to reduce the period of adaptation of a young specialist in the workplace, the formation of competencies in him, which he will be able to put into practice immediately after graduating from a higher educational institution. For the formation of competence, it is necessary to revise the approaches to the implementation of educational activities. One of these approaches will be the use of integrated educational courses that will help to quickly form the necessary competencies, as well as knowledge and skills in core subjects, due to practice orientation and the formation of the necessary motivation. This paper considers an integrated course that allows you to increase the effectiveness of physical education at a university and develop the necessary competencies among student teachers.

**Keywords:** physical education, students, integrated courses, primary school, pedagogy, psychology of primary education.

## АКУАЛЬНОСТЬ

Повышение уровня физической подготовленности, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья являются приоритетными задачами, которые должны решаться в процессе физического воспитания в ВУЗе. Для решения этих задач в ФГОС ВО и присутствуют дисциплины: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (ЭДпоФКиС), а также «Физическая культура и спорт» (ФКиС). Предполагается, что в процессе реализации данных дисциплин в учебном процессе и будут решены все вышеперечисленные задачи, а также сформированы необходимые для профессиональной деятельности компетенции.

В процессе реализации программ ЭДпоФКиС и ФКиС мы сталкиваемся с двумя проблемами. Проблема первая, устаревшая материально-техническая база на который непосредственно и реализуются образовательные программы. В институтах, как правило, есть стандартные игровые залы (волейбол, баскетбол), в последнее время появляются и узкоспециализированные залы (тренажёрные, фитнес и др.). Необходимо также понимать, что сами учебные корпуса в большинстве своём не предназначены для переоборудования под цели физического воспитания. Вторая проблема это, что студенты хотят заниматься физической культурой и спортом, но зачастую их желания выходят за рамки возможности института. Встаёт вопрос о том, как в рамках существующей материально-технической базы реализовать процесс физического воспитания, чтобы он был интересен студентам и оправдал их ожидания.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Для повышения интереса студентов к физическому воспитанию применяются различные подходы, как правило, исходящие из возможностей образовательного учреждения. Это широкое использование средств спорта [2], использование образовательного компонента [3], создание специфической образовательной среды [4] и др. Изучая данные подходы и соотнося их с возможностями Кузбасского гуманитарно-педагогического института, было принято решение о разработке интегрированного образовательного курса на основе физического воспитания.

В обучении студентов-педагогов физическое воспитание можно интегрировать с различными предметами блока медико-биологических и психолого-педагогических дисциплин. Интегрируя эти учебные дисциплины, можно добиваться следующих результатов:

- установления межпредметных связей, позволяющих формировать научную картину мира;
- систематизировать ранее изученный материал на разных дисциплинах, привести его к единому пониманию;
- формированию целостной системы педагогического воздействия на студентов;
- унификации системы обучения за счёт использования единых методических подходов к построению занятия.

Интегрированные занятия по мнению Лакоцениной Т.П. способствуют повышению мотивации к учению, формированию умений к анализу и синтезу, расширяют кругозор, позволяют систематизировать знания. Всё это позволяет говорить о необходимости создания интегрированных курсов на основе физического воспитания [1].

Вопрос разработки интегрированного обучения по предмету «Физическая культура», разрабатывался Черкасовым В.В. Он указывает на то, что предмет Физическая культура можно интегрировать практически с любым предметом из школьной программы. Он приводит примеры успешной интеграции с русским языком, математикой, физикой, химией, историей и т. д. В его понимании в процессе выполнения физических упражнений можно выполнять и какие-либо другие задания [5].

Цель работы: разработать интегрированный курс ЭДпоФКиС для студентов факультета психологии и педагогики Кузбасской гуманитарно-педагогического института.

Задачи:

1. Определить наиболее перспективные образовательные программы для интеграции их с ЭДпоФКиС.
2. Разработать содержание данного курса.
3. Оценить его эффективность в практической деятельности.

Для определения наиболее перспективных программ для создания на их основе интегрированных курсов с ЭДпоФКиС, был применён компетентностный подход. Это позволило избежать механического объединения программ, а направить усилия на формирование необходимых компетенций. Для этого были выбраны следующие программы: возрастная физиология, возрастная психология, специальная психология, физиологические основы физических упражнений.

При разработке содержания интегрированного курса была выбрана оздоровительная и образовательная его направленность. Занятия строились по следующему принципу, в начале проводилась общая беговая разминка, выполнение обязательных нормативов если таковые надо было сдавать и освоение теоретического материала из программ по физиологии, психологии во взаимодействии с физическим воспитанием, во второй части занятия использовались средства легкой атлетики, плавания, гимнастики, фитнес технологии (йога, пилатес, степ). Такая организация занятия позволила добиваться образовательного и оздоровительного эффекта от занятия.

При оценке разработанного курса использовались тесты общей физической подготовленности (тест Купера, подтягивание из виса лёжа, сгибание туловища из положения лёжа, прыжок в длину с места), а также ответы на теоретические вопросы, которые задавал преподаватель. По мере раскрытия вопроса он выставлял отметку.

Для определения эффективности разработанного курса были использованы данные студентов физико-математического факультета по их физической подготовленности. Сравнить удалось только их физическую подготовленность, т. к. теоретические вопросы на занятиях по ЭДпоФКиС они не изучали. Экспериментальная группа состояла из 34 девушек 1 и 2 курса которые занимались по разработанному интегрированному курсу, контрольная группа состояла из 32 девушек 1 и 2 курса которые занимались по стандартной программе. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики, вычислялись среднее арифметическое и квадратичное отклонение. Результаты отображены в таблице.

Таблица – Уровень общей физической подготовки контрольной (К) и экспериментальной (Э) групп

Упражнение теста	Группа	Результат
Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	К	13±3,6
	Э	17±2,5
Сгибание туловища из положения лёжа за 60 сек. (кол-во раз)	К	43±8,8
	Э	49±4,2
Прыжок в длину с места (см.)	К	168,6±11,4
	Э	174±7,2
Тест Купера (в метрах)	К	1834±212
	Э	2196±164

Полученные результаты говорят о положительном влиянии разработанного нами интегрированного курса на физическую подготовленность студенток 1 и 2 курса, т. к. результаты выше в экспериментальных группах.

## ВЫВОДЫ

1. Разработка и апробация интегрированного курса, как демонстрируют результаты исследования, может повысить эффективность физического воспитания студентов;

2. Эффективность физического воспитания определяется в повышении уровня физической подготовленности студенток, что продемонстрировали результаты исследования;
3. Использование интегрированного курса не только позволяет повысить уровень физической подготовленности, но и помогает в формировании необходимых компетенций;
4. Повышение эффективности физического воспитания происходит за счёт повышения мотивации к занятиям вследствие практической направленности разработанного курса, что влечёт за собой осознание деятельности, её необходимости и обусловленности результата от самого студента.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Лакоценина Т.П. Современный урок. Часть 6: Интегрированные уроки. Научно-практич. пособие для учителей, методистов, руководителей учебных заведений, студентов пед. учеб. заведений, слушателей ИПК. - Ростов-на-Дону : Учитель, 2008. – 256 с.
2. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 6–8.
3. Лукьяненко В.П. Теоретико-методологическое обоснование содержания общего среднего образования в области физической культуры : дис. ... д-ра пед. наук / Лукьяненко Виктор Павлович. – Ставрополь, 2002. – 710 с.
4. Манжелей, И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании : монография / И.В. Манжелей. – Тюмень : Изд-во Тюменского государственного университета, 2005. – 208 с.
5. Черкасов, В.В. Интегративное обучение по предмету «физическая культура» // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 3. ; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=9233> (дата обращения: 24.02.2023).

#### REFERENCES

1. Lakotsenina, T.P. (2008), *Modern lesson. Part 6: Integrated lessons. Scientific and practical manual for teachers, methodologists, heads of educational institutions*, students of ped. textbook institutions, students of IPK, Teacher, Rostov-on-Don.
2. Lubyshcheva, L.I. (2015), "Conversion of high sports technologies as a methodological principle of sportized physical education and "sport for all"", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 4, pp. 6–8.
3. Lukyanenko, V.P. (2002), *Theoretical and methodological substantiation of the content of general secondary education in the field of physical culture*, dissertation, Stavropol.
4. Manzheley, I.V. (2005), *Environment-oriented approach in physical education*, monograph, Tyumen State University, Tyumen.
5. Cherkasov, V.V. (2013), "Integrative learning on the subject "Physical education"", *Modern problems of science and education*, available at <https://science-education.ru/ru/article/view?id=9233> (accessed: 24 February 2023).

**Контактная информация:** maxim-zv@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 20.03.2023*

**УДК 796.342.082.1**

### **ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ С ДЕТЬМИ 4-5 ЛЕТ**

*Людмила Анатольевна Дмитренко, кандидат педагогических наук, доцент, Светлана Станиславовна Даценко, кандидат педагогических наук, доцент, Владимир Васильевич Костюков, доктор педагогических наук, профессор, Артем Александрович Даценко, магистрант, Елизавета Юрьевна Бабак, магистрант, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар*

#### **Аннотация**

В настоящей статье изучается интенсивность физических упражнений применяемых в занятиях теннисом с детьми дошкольного возраста. Цель исследования – определить показатели частоты