

УДК 796.011.3

СИСТЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЕМ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА

Елена Николаевна Чернышева, кандидат педагогических наук, доцент, Татьяна Владимировна Калинина, старший преподаватель, Великолукская государственная сельскохозяйственная академия, Великие Луки; Елена Николаевна Карасева, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Владимировна Карташова, старший преподаватель, Галина Викторовна Батуркина, старший преподаватель, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, Елец

Аннотация

Введение. Организация образовательного процесса обучающихся специальных медицинских групп в учреждении высшего образования, связана с освоением универсальных компетенций здоровьесберегающей направленности с учетом адресного нозологического проявления. Адаптационные возможности организма происходят за счет использования в образовательном пространстве индивидуальных программ обучения, которые составляют основной фундамент, направленный на повышение физической работоспособности обучающегося контингента. Цель исследования. Обосновать реализацию оздоровительных программ в группах обучающихся имеющих отклонения в состоянии здоровья с позиций компетентностного подхода. Методика и организация исследования. Формирующий педагогический эксперимент осуществлялся на базе двух образовательных учреждений: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина; Великолукская государственная сельскохозяйственная академия. Результат сформированности универсальных компетенций определялся промежуточными аттестациями в соответствии оценочных критериев, определенных рабочей программой дисциплины «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья (Элективный курс по физической культуре и спорту)». Результаты исследования и их обсуждение. Индивидуальный подбор двигательной активности в рамках образовательного процесса позволил повысить резервные возможности различных систем организма обучающихся специальных медицинских групп, показатели теоретической и двигательной подготовленности (перевести системы организма за счет оздоровительного эффекта на новый уровень функционирования). Установлено, что с включением в образовательный процесс информационных технологий эффективен, является дополнительным средством для самоорганизации, позволяет расширить диапазон знаний и приобрести необходимые умения для поддержания должного уровня физической подготовленности, которые необходимы для ведения социальной и профессиональной деятельности.

Выводы. Формирование универсальных компетенций, обучающихся специальных медицинских групп, имеет направленность на постоянное саморазвитие и самоорганизацию личности, поддержание показателей теоретической и двигательной подготовленности, удовлетворению потребностей в выборе доступных и эффективных форм двигательной активности с учетом нозологического проявления, мотивационных запросов и социальных предпосылок.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, регулирование двигательной активности, универсальные компетенции, образовательное пространство, средства здоровьесберегающей направленности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p521-526

SYSTEM OF PEDAGOGICAL REGULATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS WITH A DEVIATION IN THE STATE OF HEALTH BASED ON THE IMPLEMENTATION OF THE COMPETENCE APPROACH

Elena Nikolaevna Chernysheva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Tatiana Vladimirovna Kalinina, the senior teacher, State Agricultural Academy of Velikie Luki, Velikie Luki;

Elena Nikolaevna Karasyova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Vladimirovna Kartashova, the senior teacher, Galina Viktorovna Baturkina, the senior teacher, Bunin Yelets State University, Yelets

Abstract

Introduction. The organization of the educational process of students of special medical groups in a higher education institution is associated with the development of universal health-saving competencies, taking into account the targeted nosological manifestation. The adaptive capabilities of the organism occur due to the use of individual training programs in the educational space, which form the main foundation aimed at improving the physical performance of the student contingent. The purpose of the study. To substantiate the implementation of wellness programs in groups of students with deviations in the state of health from the standpoint of the competence approach. Methodology and organization of the study. The formative pedagogical experiment was carried out on the basis of two educational institutions: I.A. Bunin Yelets State University; Velikiye Luki State Agricultural Academy. The result of the formation of universal competencies was determined by intermediate attestations in accordance with the evaluation criteria defined by the work program of the discipline "Physical training for persons with disabilities (Elective course in physical culture and sports)". The results of the study and their discussion. Individual selection of motor activity within the framework of the educational process allowed to increase the reserve capabilities of various body systems of students of special medical groups, indicators of theoretical and motor readiness (to transfer the body systems due to the health effect to a new level of functioning). It is established that with the inclusion of information technologies in the educational process, it is effective, is an additional means for self-organization, allows you to expand the range of knowledge and acquire the necessary skills to maintain the proper level of physical fitness, which are necessary for conducting social and professional activities. Conclusions. The formation of universal competencies of students of special medical groups is aimed at constant self-development and self-organization of the individual, maintaining indicators of theoretical and motor readiness, meeting the needs for choosing affordable and effective forms of motor activity, taking into account nosological manifestations, motivational demands and social prerequisites.

Keywords: special medical group, regulation of motor activity, universal competencies, educational space, health-saving products.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема охраны здоровья занимает особую актуальную позицию в жизнедеятельности студенческой молодежи, поэтому возрастает роль регулирования образовательного процесса по физической культуре в учреждениях высшего образования, направленного на создание благоприятных условий, способствующих сохранению и поддержания на должном уровне показателей психосоматического здоровья и физической работоспособности.

Согласно федеральным государственным стандартам нового поколения выпускник независимо от направления подготовки должен с методических позиций использовать средства физической культуры, позволяющих ему в оптимальном режиме поддерживать показатели здоровья, повышать двигательный и функциональный потенциал с целью освоения универсальной компетенции «достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Деятельность современного студента-специалиста [1, 2, 4] характеризуют как типичные особенности гипокинезии (ограничение двигательной активности) и, как следствие, гиподинамии (ослабление мышечных усилий, необходимых для поддержания вертикальной позы, перемещения в пространстве и выполнения физических нагрузок). Между тем научными исследованиями установлено, что ограничение двигательной активности оказывает неблагоприятное влияние на психофизическое развитие и состояние здоровья человека на всех этапах онтогенеза [3, 4]. Двигательный дефицит, в котором вынужденно существует большинство студенческой молодежи, значительно усугубляет возникновение различного рода заболеваний, способствует распространению вредных привычек и нарушению здорового образа жизни. Очевидно, что проблема дефицита двигательной активности современной студенческой молодежи усиливается и является одной из первостепенных причин заметного увеличения количества обучающихся в специальных медицинских группах на

фоне имеющихся отклонений в состоянии здоровья различной степени тяжести [1, 3, 4].

Наиболее перспективный путь решения поставленной проблемы должен выстраиваться на основе целенаправленного регулирования двигательной активности за счет средств здоровьесберегающей направленности с учетом адресного нозологического проявления [1, 3, 4].

Цель исследования – обосновать реализацию оздоровительных программ в группах обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья с позиций компетентного подхода.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Формирующий педагогический эксперимент проводился на базе двух образовательных учреждений: ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия» (ВГСХА, n=20); ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина» (ЕГУ, n=20) при участии обучающихся первого курса обучения; период: 2021-2022 учебный год. Результат сформированности универсальной компетенции (УК-7) определялся промежуточной аттестацией в соответствии оценочных критериев, определенных программами. Реализация программ в образовательном процессе дисциплины «Физическая культура и спорт», осуществлялась в рамках:

– базовой части (Блока I: объем – 72 академических часов, трудоемкость – 2 зачётные единицы): дисциплина «Физическая культура и спорт» в форме: лекций (с использование мультимедийных презентаций, цифровых видеофильмов, видеоуроков), практических занятий (в условиях спортивных площадок, реферат на заданную тему), текущего контроля (тестовые задания позволяющие оценить результативность теоретических знаний, сформированность двигательных действий);

– вариативной части (Б1.В.ДВ.01: объем – 328 академических часов): дисциплина: «Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья (Элективный курс по физической культуре и спорту)», которая реализуется в форме: практических занятий в условиях спортивных залов и площадок открытого типа (основная направленность: увеличение арсенала двигательных действий, повышение уровня двигательной подготовленности и функционального состояния), самостоятельных занятий (с помощью мобильных приложений, мессенджеров, контента на видеохостингах – позволяют индивидуализировать арсенал двигательных упражнений с учетом интересов, потребностей и рекомендаций профессорско-преподавательского состава), текущего контроля (реферат на заданную тему, контрольные нормативы для оценки двигательной подготовленности) [4]. Дозированная нагрузка выполнялась последовательно в зоне допустимой интенсивности и соответствии функциональным возможностям обучающегося контингента: малой интенсивности (сентябрь–декабрь 2021 г.), увеличивающие ЧСС до 25–30% от исходного уровня при исходном пульсе 75–78 ударов/мин в этих условиях регистрируется частота пульса 95–100 ударов/мин; средней интенсивности (январь–март 2022 г.), повышение ЧСС 40–50% от исходной до 110–115 ударов/мин; средней интенсивности и большой интенсивности (апрель–июнь 2022 г.), учащают сердечные сокращения 70–80% от исходного уровня до 130–140 ударов/мин.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основе ретроспективного анализа авторами определены основные аспекты реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» с использованием в образовательном процессе обучающихся специальных медицинских групп здоровьесберегающей технологии:

– с педагогической позиции (обоснование образовательных ресурсов физической культуры на основе информационной технологии, развитие вариационных форм совместного образовательного взаимодействия по освоению универсальных компетенций в

соответствии с профильным направлением подготовки, необходимых для повышения конкурентоспособности на современном рынке труда);

– с нормативной позиции (правовое регулирование образовательного процесса обучающихся с использованием вариативного спектра организации и регулирования двигательной активности с использованием современных средств оздоровительной физической культуры адресной нозологической направленности; проведения текущего контроля по установленным компонентам, позволяющего поэтапно вносить коррективы в процесс формирования универсальных компетенций обучающегося контингента на протяжении всего периода обучения).

Оценка уровня сформированности универсальной компетенции (УК–7) в проведенном исследовании определялась:

– по компоненту «теоретическая подготовленность» установлены положительные изменения (по отношению к исходному состоянию), которые находятся в следующем диапазоне:

– высокий уровень (ЕГУ: 4,2–16,4%; ВГСХА: 1,6–5,1%); повышенный уровень (ЕГУ: 19,5–42,3%; ВГСХА: 10,4–37,1%); пороговый уровень (ЕГУ: 36,7–53,5%; ВГСХА: 43,4 – 57,8%) и недостаточный уровень (ЕГУ: 15,4–24,5%; ВГСХА: 24,1–38,4%) (таблица 1);

Таблица 1 – Результаты сформированности теоретических знаний обучающихся специальной медицинской группы

Тематический раздел	Компонент «теоретическая подготовленность», %								
	ФГБОУ ВО	Великолукская ГСХА				ЕГУ им. И.А. Бунина			
	Уровень	1	2	3	4	1	2	3	4
Социально-биологические основы	Исходный	58,4	34,3	7,3	-	35,2	39,1	16,4	9,3
	Аттестация	38,4	51,2	10,4	-	24,5	37,9	28,4	9,2
Основы здорового образа жизни	Исходный	45,4	41,3	13,3	-	26,5	41,3	19,7	12,5
	Аттестация	34,2	44,6	18,7	2,5	15,4	50,4	20,4	13,8
Общая физическая подготовка	Исходный	38,7	37,5	23,8	-	31,4	33,8	20,5	14,3
	Аттестация	25,2	44,9	26,5	-	22,0	39,3	24,2	14,5
Основы методики самостоятельных занятий	Исходный	30,3	45,5	22,8	1,4	28,8	45,6	13,4	12,2
	Аттестация	24,1	47,1	27,2	1,6	19,8	46,9	19,5	13,8
Основы самоконтроля	Исходный	44,6	40,7	12,5	2,2	22,3	47,2	25,3	15,8
	Аттестация	29,7	43,4	24,5	2,4	18,7	36,7	28,2	16,4
Реферат на заданную тему	Аттестация	-	57,8	37,1	5,1	-	53,5	42,3	4,2
Достоверность различий		p>0,05; <0,05; <0,01				p>0,05; <0,05			

Примечание: недостаточный уровень – 1, пороговый уровень – 2, повышенный уровень – 3, высокий уровень – 4.

– по компоненту «двигательная подготовленность» наблюдалась положительная динамика изменений, которая указывает на следующий результат сформированности: в группах наблюдается уменьшение контингента имеющего недостаточный уровень (ЕГУ: 9,3–28,5%; ВГСХА: 14,7–23,3%) следовательно, увеличилась его численность с пороговым (ЕГУ: 52,6–76,9%; ВГСХА: 49,7–70,1%) и повышенным уровнем (ЕГУ: 7,3–29,7%; ВГСХА: 10,2–28,7%);

– по компоненту «физическое здоровье» наблюдается улучшение регуляторных механизмов организма, обеспечивающих адаптацию к физической нагрузке: снизилось количество обучающихся имеющих недостаточный уровень (ЕГУ: 13,4%; ВГСХА: 16,4%), увеличилось число обучающихся с пороговым (ЕГУ: 58,8%; ВГСХА: 63,5%) и повышенным уровнем (ЕГУ: 27,8%; ВГСХА: 20,0%), что подтверждает эффективность занятий, которая обоснована результатами количественных и качественных преобразований в показателях (таблица 2).

Таким образом, индивидуальный подбор двигательной активности в рамках образовательного процесса позволил повысить резервные возможности различных систем организма, показатели теоретической и двигательной подготовленности, перевести организм

на новый уровень функционирования за счет оздоровительного эффекта.

Таблица 2 – Результаты здоровьесформированности обучающихся специальных медицинских групп

Уровень и результат сформированности УК-7	ЕГУ им. И.А. Бунина			Великолукская ГСХА		
	Уровень сформированности, %					
	1	2	3	1	2	3
Компонент «двигательная подготовленность», %						
Выносливость	28,5	52,6	18,9	23,3	66,5	10,2
Координация движения	15,8	76,9	7,3	21,8	49,7	28,5
Силовые качества	16,4	53,9	29,7	18,4	52,9	28,7
Гибкость	9,3	72,5	18,2	14,7	70,1	15,2
Компонент «физическое здоровье», %						
Индекс Робинсона	2,3	66,5	31,2	3,5	71,2	25,3
Индекс Скибинского	35,2	48,4	16,4	27,1	59,1	13,8
Индекс Шаповаловой	2,9	68,3	28,8	10,1	65,4	24,5
Индекс Руфье	13,1	52,1	34,8	25,0	58,6	16,4
Компонент рефлексивный, %						
Самооценки личности	36,4	40,2	23,4	39,1	25,5	35,4
Достоверность различий	p>0,05; <0,05; <0,01			p>0,05; <0,05		
Примечание: недостаточный уровень – 1, пороговый уровень – 2, повышенный уровень – 3.						

ВЫВОДЫ

Формирование универсальных компетенций, обучающихся специальных медицинских групп, имеет направленность на постоянное саморазвитие и самоорганизацию личности, поддержание показателей теоретической и двигательной подготовленности, удовлетворению потребностей в выборе доступных и эффективных форм двигательной активности с учетом нозологического проявления, мотивационных запросов и социальных предпосылок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп / О.Г. Румба // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 11–14.
2. Чернышева Е.Н. Управление учебно-тренировочным процессом по легкой атлетике в условиях непрофильного высшего образования / Е.Н. Чернышева, Е.Н. Карасева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 373–378.
3. Реализация компетентностного подхода в процессе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях высшего образования / Е.Н. Чернышева, Е.Н. Карасева, Д.К. Василевский А.Е. Эростов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – 1 (179). – С. 324–329.
4. Чернышева Е.Н. Здоровьесберегающая технология формирования двигательной компетенции в образовательном пространстве высшего учреждения / Е.Н. Чернышева, Е.Н. Карасева, М.А. Чернышев // Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Елец, 2022. – С. 126–131.

REFERENCES

1. Rumba, O.G. (2015), "System of pedagogical regulation of motor activity of students of special medical groups", *Theory and practice of physical culture*, No. 2., pp. 11–14.
2. Chernysheva, E.N. and Karaseva, E.N. (2019), "Management of the educational and training process in athletics in conditions of non-core higher education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (169), pp. 373–378.
3. Chernysheva, E.N., Karaseva, E.N., Vasilevsky, D.K. and Erastov, A.E. (2020), "The implementation of a competence-based approach in the process of teaching the discipline "Physical culture and sport" in the conditions of higher education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (179), pp. 324–329.
4. Chernysheva, E.N., Karaseva, E.N. and, Chernyshev, M.A. (2022) "Health-saving technology of motor competence formation in the educational space of a higher institution", *Modern problems of*

physical culture, sports and life safety. Materials of the All-Russian Scientific and practical conference, Yelets, pp. 126–131.

Контактная информация: eleckaraseva@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 22.03.2023

УДК 796.413/418

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИЦ 9-10 ЛЕТ

Наталья Александровна Чертихина, кандидат педагогических наук, Екатерина Валерьевна Чопорова, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Аннотация

В данной статье представлены данные экспериментальной проверки методики совершенствования музыкально-ритмической подготовки школьниц. Целью исследования явилось изучение музыкальных способностей школьниц до и после использования музыкальных заданий. Практическая значимость исследования заключается в том, что использование музыкальных игр на занятиях физической культурой с девочками 9-10 лет позволяет научить школьниц логичнее и эстетичнее согласовывать свои движения с музыкой, вырабатывают чувство ритма и темпа.

Ключевые слова: музыкальные игры, ритм, ритмическая подготовка, школьницы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p526-528

WAYS TO IMPROVE THE MUSICAL AND RHYTHMIC TRAINING OF SCHOOLGIRLS OF 9-10 YEARS

Natalia Alexandrovna Chertikhina, the candidate of pedagogical sciences, Ekaterina Valerievna Choporova, the candidate of Pedagogical Sciences, docent, Volgograd State University of Physical Education

Abstract

This article presents the data of an experimental test of the methodology for improving the musical and rhythmic training of schoolgirls. The purpose of the study was to study the musical abilities of schoolgirls before and after using musical tasks. The practical significance of the study is that the use of music games in physical culture classes with girls 9-10 years old makes it possible to teach schoolgirls more logical and ethical to coordinate their movements with music, develop a sense of rhythm and pace.

Keywords: schoolgirls, music games, rhythm, rhythmic preparation.

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время в практику оздоровительной физкультуры всё шире внедряются нетрадиционные виды гимнастики, такие как аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика, гидроаэробика и др.

Характерной чертой перечисленных видов двигательной активности является выполнение серий упражнений поточным способом под ритмичную музыку. Использование движений танцевального характера, исключение длительных пауз между упражнениями позволяет не только развивать опорно-двигательный аппарат занимающихся, повышать координационные способности, но и эффективно воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы [1].

Чтобы получить наибольший эффект от выполняемых упражнений, движения должны четко согласовываться с музыкой, т. е. выполняться в строго заданном темпе и ритме. Однако опыт работы показывает, что отсутствие чувства ритма, неумение двигаться музыкально, способствует потере интереса у школьниц к занятиям ритмической