

УДК 796.011.1

DOI 10.5930/1994-4683-2025-12-34-40

**Результаты экспериментальной апробации новых технологий  
в физическом воспитании студентов учреждений высшего образования**

**Гайдук Сергей Александрович**, кандидат педагогических наук, доцент

*Институт повышения квалификации и переподготовки Следственного комитета Республики Беларусь, Минск*

**Аннотация.** В статье представлены результаты апробации педагогической технологии формирования физической культуры студентов педагогических специальностей.

**Цель исследования** – повышение уровня физической подготовленности, улучшение состояния здоровья и функционального состояния организма, формирование профессиональных компетенций будущих педагогов по формированию физической культуры обучающихся.

**Методы исследования**, проведенного в 2018-2025 годах, включали формирующий эксперимент, анкетирование, тестирование уровня развития физических качеств и функционального состояния, методы математической статистики. Экспериментальная работа осуществлялась на разных факультетах БГПУ в процессе реализации учебных дисциплин «Физическая культура» и «Методика преподавания физической культуры» со студентами 2 курса факультета дошкольного образования и 3 курса факультета начального образования БГПУ.

**Результаты исследования и выводы.** Результаты применения педагогической технологии формирования физической культуры студентов педагогических специальностей выражаются в повышении их уровня физической подготовленности, улучшении состояния здоровья и функционального состояния, формировании профессиональных компетенций, что достигается за счет осознанности студентами важности занятий физическими упражнениями. Осознание такой необходимости, понимание роли физической культуры в общей культуре общества, ее влияния на подрастающее поколение, формирование личности, социальную, общественную и государственную значимость детерминирует повышение мотивированности и убежденности студентов, формирование их волевых качеств, что сказывается на более ответственном, целенаправленном участии самого студента в процессе физического воспитания.

**Ключевые слова:** физическое воспитание студентов, физическая культура в вузе, педагогические технологии, физическая подготовленность.

**Results of experimental testing of new technologies in physical education  
for students at higher education institutions**

**Gaiduk Sergey Aleksandrovich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

*Institute of Advanced Training and Retraining of the Investigative Committee of the Republic of Belarus, Minsk*

**Abstract.** The article presents the results of testing a pedagogical technology for the development of physical culture among students in pedagogical specialties.

**The purpose of the study** is to increase the level of physical fitness, enhance the health status and functional state of the organism, and develop professional competencies in future educators for fostering physical culture among students.

**Research methods** conducted between 2018 and 2025 included a formative experiment, surveys, testing of the level of development of physical qualities and functional state, and methods of mathematical statistics. The experimental work was carried out at various faculties of BSPU in the process of implementing the academic disciplines "Physical Education" and "Methods of Teaching Physical Education" with second-year students of the Faculty of Preschool Education and third-year students of the Faculty of Primary Education at BSPU.

**Research results and conclusions.** The results of applying the pedagogical technology for developing physical culture among students in pedagogical specialties are reflected in the enhancement of their physical fitness, improvement of health and functional condition, and the development of professional competencies. This is achieved through students' awareness of the importance of engaging in physical exercises. Recognizing this necessity, understanding the role of physical culture in the overall culture of society, its impact on the younger generation, personality development, as well as its social, public, and state significance, drives an increase in students' motivation and commitment, fosters the development of their willpower, which in turn leads to more responsible and purposeful participation of the student in the physical education process.

**Keywords:** physical education of students, physical culture at university, pedagogical technologies, physical fitness.

**ВВЕДЕНИЕ.** Формирование личности зависит не только от педагогических воздействий, оказываемых педагогом на обучающихся, сколько от личности самого учителя или преподавателя. Возможность на личном примере транслировать положительные качества своим ученикам, формировать и воспитывать их как личность, является главной задачей учителя [1, 2]. Сформированность физической культуры педагога будет способствовать формированию личности ученика, его физической культуры как части общей культуры личности. Поэтому наиболее актуальным вопросом во время обучения в учреждениях высшего образования педагогического профиля (УВО) является формирование физической культуры будущего педагога [3, 4 и др.]. Однако, с учетом стремительности, технологичности и цифровизации современной жизни остается актуальным вопрос поиска новых методик, позволяющих комплексно формировать физическую культуру и профессиональные компетенции студентов в урочных формах физического воспитания в УВО.

Одним из таких путей является использование в образовательном процессе разработанной нами технологии формирования физической культуры студентов педагогических специальностей, новизна которой заключается в трансформации и применении педагогических воздействий, зависящих от компетентности и профессиональной подготовленности педагогов, что способствует повышению осознанности и мотивированности студентов к формированию собственной физической культуры, как необходимого условия овладения профессиональной компетенцией по формированию физической культуры ученика.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – проверка эффективности разработанной технологии формирования физической культуры студентов педагогических специальностей, направленной на формирование физической культуры и профессиональной компетентности будущего педагога.

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Экспериментальная работа осуществлялась в 2018–2025 годах на разных факультетах Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка (БГПУ) в процессе реализации учебных дисциплин «Физическая культура» и «Методика преподавания физической культуры» с участием студенток ЭГ1 (n=18), КГ1 (n=14), ЭГ2 (n=14), КГ2 (n=16), ЭГ3 (n=30) и КГ3 (n=42) в возрасте 18–20 лет, что подтверждает утверждение о преобладании женщин в профессии педагога.

Для реализации диагностическо-контрольного компонента, количественные результаты которого позволяют качественно оценить выполнение целевого блока технологии, до начала и после окончания формирующего эксперимента применялось анкетирование, включавшее самооценку студентов как будущих педагогов, их готовность к организации физического воспитания обучающихся и формированию их физической культуры; осуществлялась оценка уровня развития физических качеств и функционального состояния по тестам (определялась масса тела и длина тела с расчетом роста-массового показателя (РМП), проводилась ортостатическая проба (ОП), пробы на задержку дыхания Генчи и Штанге, проба на дозированную нагрузку (адаптация пробы Мартине-Кушелевского) (ПНДН), прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м, наклон вперед из положения сидя, поднимание и опускание туловища за 60 с, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 30 м),

входящим в учебную программу [5]. Сопоставлялись исходные и итоговые результаты испытуемых как внутри групп, так и между группами с использованием U-критерия Манна-Уитни, T-критерия Вилкоксона, F-критерия Фишера.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Акцентирующее внимание при разработке и апробации экспериментальных методик уделялось именно переструктурированию педагогических воздействий в образовательном процессе при неизменных средствах и формах, что отражает и подчеркивает роль преподавателя в формировании физической культуры личности обучающихся. Отличительной особенностью технологии, применение которой основывается на разработанной модели физического воспитания будущего педагога, является ее простота и доступность, что не требовало ни дополнительного лимита времени на занятия, ни дополнительных занятий и введения новых учебных дисциплин, ни специального оборудования, и позволило оптимизировать и интенсифицировать образовательный процесс, повысить уровень физической культуры и профессиональной компетентности студентов.

Технология формирования физической культуры, применение которой в физическом воспитании студентов педагогических специальностей основывается на принципах осознанной необходимости, комплексирования содержания, обязательности этапной оценки, субъектно-объектной профессионализации, пролонгированной результативности и триединой личностно-профессионально-семейной направленности, включает пять взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов для формирования собственной физической культуры будущих педагогов и приобретения профессиональных компетенций для формирования физической культуры обучающихся.

Студенты указывают на средний (по результатам самооценивания) уровень состояния своего здоровья и физической подготовленности – от  $2,94 \pm 0,13$  до  $3,70 \pm 0,13$  балла (по пятибалльной шкале), который за время эксперимента (в течение учебного года) улучшился в диапазоне от  $3,21 \pm 0,14$  до  $4,50 \pm 0,16$  балла. При этом более значимые изменения между начальным и итоговым уровнем произошли в ЭГ1 и ЭГ2 ( $P < 0,01$ ), студенты которых занимались с применением разработанной технологии. В свою очередь, студенты КГ2 и КГ3 также отметили у себя улучшение уровня физической подготовленности и состояния здоровья ( $P < 0,05$ ), что свидетельствует о динамичности процесса физического воспитания в УВО.

Одними из основных причин, оказывающих влияние на эффективность физического воспитания в УВО, являются отсутствие у студентов желания и мотивации заниматься, а также лень как показатель боязни и нежелания преодолевать трудности, влияющий на успешность как учебной, так и последующей профессиональной деятельности. Студенты всех групп оценивают эти показатели, негативно сказывающиеся на их физическом воспитании, в диапазонах от  $2,93 \pm 0,24$  до  $3,50 \pm 0,27$  балла (желание и мотивация), а проявление лени – в диапазоне от  $2,87 \pm 0,18$  до  $3,28 \pm 0,26$  балла до начала проведения эксперимента. После его окончания значительно улучшились показатели мотивации в ЭГ1 по сравнению со студентами КГ1 ( $P < 0,01$ ), в ЭГ2 по сравнению с КГ2 ( $P < 0,05$ ), а также и между своим исходным и итоговым уровнем – ЭГ1 ( $P < 0,01$ ), ЭГ2 ( $P < 0,01$ ), в то время как у КГ1 и КГ2 таких изменений не произошло ( $P > 0,05$ ). Эти результаты подтверждаются и ответами на вопрос: «На Ваш взгляд, достаточно ли Вы мотивированы к занятиям физической

культурой?», на который у студентов ЭГ1 (+67,3%) ( $P<0,01$ ) и ЭГ2 (+50%) ( $P<0,01$ ) зафиксирован достоверный прирост положительных ответов. Проявление лени после эксперимента снизилось у ЭГ1 ( $P<0,05$ ) и ЭГ2 ( $P<0,05$ ) по сравнению с КГ1 и КГ2, а также в сравнении с исходным уровнем студентов ЭГ1 ( $P<0,01$ ), ЭГ2 ( $P<0,05$ ), КГ1 ( $P<0,01$ ), КГ3 ( $P<0,05$ ), что свидетельствует об осознании студентами необходимости занятий физическими упражнениями и активизации своей волевой регуляции для этого. Эти результаты подтверждаются ответами на вопрос: «У Вас есть желание заниматься физическими упражнениями самостоятельно?», на который после окончания эксперимента более утвердительно ответили студенты ЭГ1 ( $P<0,01$ ), ЭГ2 ( $P<0,01$ ), КГ1 ( $P<0,01$ ). Также в ЭГ1 ( $P<0,01$ ) и ЭГ2 ( $P<0,01$ ), КГ1 ( $P<0,05$ ) произошли положительные изменения в результатах ответа на вопрос: «Занятия добавили Вам уверенности в собственных силах», о чем может свидетельствовать динамика ответов студентов ЭГ3 (90% положительных ответов) и КГ3 (76,3%) к концу эксперимента на вопрос: «Если бы Вам пришлось на данный момент пойти работать по профессии, Вы готовы к этому?».

По сравнению с обучением в школе, во время обучения в БГПУ стали больше заниматься физической культурой студенты ЭГ1 (+77,8%) ( $P<0,01$ ) и ЭГ2 (+64,3%) ( $P<0,01$ ) по сравнению со студентами КГ1 (+7,2%) ( $P>0,05$ ) и КГ2 (+12,5%) ( $P>0,05$ ). При этом после окончания БГПУ планируют заниматься физическими упражнениями студенты ЭГ1 ( $P<0,01$ ) и ЭГ2 ( $P<0,05$ ). Студенты всех учебных групп убеждены в том, что учебная дисциплина «Физическая культура» необходима для подготовки к профессии в любом УВО. При этом значимое повышение итоговой убежденности произошло в ЭГ1 ( $P<0,01$ ), ЭГ2 ( $P<0,01$ ), ЭГ ( $P<0,01$ ), а также в КГ1 ( $P<0,01$ ). Студенты ЭГ1 и ЭГ2 имеют более высокую оценку ( $P<0,01$ ), чем студенты КГ1 и КГ2. С вышесказанным согласуются результаты ответов на вопрос «Как Вы считаете, учебная дисциплина «Физическая культура» необходима для успешного выполнения любой профессиональной деятельности», которые повысились преимущественно у студентов ЭГ1 ( $P<0,01$ ) и ЭГ2 ( $P<0,01$ ). Студенты осознают необходимость учебного предмета «Физическая культура» для будущей профессии учителя, о чем свидетельствуют абсолютные итоговые ответы у всех студентов ЭГ1, ЭГ2, КГ1, КГ2, а также положительные изменения внутри ЭГ1 ( $P<0,01$ ) и ЭГ2 ( $P<0,05$ ). При этом на вопрос о том, что учитель любого предмета должен обладать хотя бы минимальными знаниями о методике занятий физическими упражнениями, после окончания эксперимента мнения студентов имеют высокую оценку: от 85,75% (КГ3) до 90% (ЭГ3) и 100% (ЭГ1 и ЭГ2) положительных ответов. Студенты отмечают, что успешность будущей педагогической деятельности зависит от знаний, полученных в БГПУ, физического состояния и уровня физической подготовленности, а также психологического состояния и психологической готовности.

Невысокий уровень оценки необходимости оптимального уровня физического состояния и физической подготовленности для будущего педагога в ЭГ1, ЭГ2, КГ1, КГ2 в начале эксперимента (от 5,6% до 31,3% ответов) увеличивается до итогового диапазона 42,9%–88,9% положительных оценок, значимо увеличиваясь в ЭГ1 ( $P<0,01$ ) и ЭГ2 ( $P<0,01$ ). Похожая тенденция наблюдается по оценке уровня психологической готовности к предстоящей деятельности – ЭГ1 ( $P<0,01$ ) и ЭГ2

( $P < 0,05$ ). По мере обучения у студентов изменяется мнение о том, что профессиональная деятельность учителя требует физических усилий – после эксперимента студенты всех групп утвердительно отвечают на этот вопрос в диапазоне 64,3%-92,9% ответов (ЭГ1 ( $P < 0,01$ )).

Совершенствование физического воспитания возможно за счет занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» по расписанию (ЭГ1 ( $P < 0,01$ ), КГ2 ( $P < 0,05$ )), самостоятельных занятий (ЭГ1 ( $P < 0,01$ ), КГ2 ( $P < 0,05$ )), занятий в спортивной секции либо фитнес-клубе (ЭГ1 ( $P < 0,01$ )), правильного режима дня, учебы и отдыха, питания (ЭГ1 ( $P < 0,05$ ), ЭГ2 ( $P < 0,01$ )). Студентов заниматься физическими упражнениями побуждало: желание повысить уровень физической подготовленности (ЭГ1 ( $P < 0,01$ ), КГ2 ( $P < 0,01$ ), ЭГ2 – КГ 2 ( $P < 0,01$ ), ЭГ2 ( $P < 0,01$ )), необходимость оптимизировать вес, улучшить фигуру (ЭГ1 ( $P < 0,05$ ) и ЭГ2 ( $P < 0,05$ ) по сравнению с КГ1 и КГ2; ЭГ2 ( $P < 0,01$ )), возможность снять усталость и повысить работоспособность (ЭГ1 по сравнению как с КГ1 ( $P < 0,01$ ), так и с исходным уровнем ( $P < 0,01$ ), ЭГ2 ( $P < 0,01$ )), желание сформировать волю и характер (ЭГ1 ( $P < 0,05$ )), желание получить зачет и сдать сессию без отработок занятий (ЭГ1 ( $P < 0,01$ ), КГ2 ( $P < 0,01$ )).

Студенты после эксперимента преимущественно отмечают, что физическая культура в УВО должна быть обязательной учебной дисциплиной (ЭГ1 ( $P < 0,01$ ), ЭГ2 по сравнению с КГ2 ( $P < 0,01$ ); ЭГ2 ( $P < 0,01$ )); самостоятельных занятий (ЭГ1 ( $P < 0,01$ ), ЭГ2 ( $P < 0,01$ )), нежели факультативной ( $P > 0,05$ ) либо по желанию студента (ЭГ1 ( $P < 0,01$ ), ЭГ2 ( $P < 0,01$ )). О достижении целевого компонента технологии, включающего, кроме формирования физической культуры студентов, и приобретение профессиональных компетенций по формированию физической культуры обучающихся, можно судить по оценке высказывания о том, что «Физическая культура и здоровье» – один из обязательно необходимых учебных предметов в школе, оцененного от 54,3% в КГ3 до 100% ответов в ЭГ1 и ЭГ2.

На этот результат, несомненно, влияют результаты оценивания высказывания: «Считаете ли Вы физическую культуру равнозначной частью общей культуры человека?», итоговый результат которого находится в диапазоне положительных ответов от 73,8% до 100%. Но достаточность знаний, навыков и умений по физическому воспитанию у себя до начала эксперимента отмечают лишь от 11,1% до 37,5% опрошенных студентов в разных группах, а после его окончания в ЭГ1 произошло увеличение этого показателя ( $P < 0,05$ ). Сформированность профессиональных компетенций, касающихся физического воспитания обучающихся, можно оценить по результатам ответов на вопросы об уровне знаний физических упражнений, которые используются с детьми, о возможности проведения комплекса упражнений физкультпаузы, об организации и разнообразии подвижных игр для детей разного возраста. Так, студенты ЭГ1 и ЭГ2, занимавшиеся с применением разработанной технологии, знают больше физических упражнений для детей ( $P < 0,01$ ), могут провести с ними физкультпаузу ( $P < 0,01$ ) и различные подвижные игры ( $P < 0,01$ ).

Перед началом эксперимента практически все показатели функционального состояния и физического развития, уровень физической подготовленности студентов в ЭГ и КГ разных годов набора в БГПУ не отличались ( $P > 0,05$ ). ПНДН соответствует среднему и низкому уровню, тогда как РМП и пробы Генчи и Штанге во

всех группах соответствуют высокому уровню оценки. За учебный год вышеуказанные показатели практически не изменились (кроме ухудшения ОП и ПНПД в КГЗ ( $P<0,01$ ) и улучшения показателей пробы Генчи – ЭГ1 ( $P<0,01$ ) и КГ2 ( $P<0,01$ ), Штанге – ЭГ1 ( $P<0,01$ ), КГ1 ( $P<0,01$ ) и КГ2 ( $P<0,01$ )). В свою очередь, улучшение выполнения итоговых контрольных нормативов при статичности показателей функционального состояния и физического развития студентов можно объяснить проявлением волевых качеств, повышением мотивации студентов, их осознанности своей деятельности. Осознанность необходимости физических упражнений, важности сохранения здоровья и следования здоровому образу жизни, влияния уровня физической подготовленности на успешность деятельности детерминируют мотивированность студентов, влияют на их эмоционально-волевую регуляцию, что приводит к улучшению показателей физической подготовленности, определяющих улучшение функционального состояния. Схематично вышесказанное можно выразить в технологической цепочке педагогических воздействий: психологическое состояние – занятия физическими упражнениями – уровень физической подготовленности – состояние здоровья.

За время проведения эксперимента в ЭГ прослеживается динамика развития физических качеств – улучшились показатели скоростно-силовых качеств (ЭГ1 –  $P<0,01$ , ЭГ2 –  $P<0,01$ ), гибкости (ЭГ1 –  $P<0,01$ , ЭГ3 –  $P<0,01$ ), быстроты и координационных способностей (ЭГ2 –  $P<0,01$ , ЭГ3 –  $P<0,01$ ), силовой выносливости (ЭГ2 –  $P<0,01$ ), быстроты (ЭГ1 –  $P<0,01$ ). Следует отметить, что и в КГ по некоторым показателям (прыжок в длину с места – КГ1 –  $P<0,05$  и КГ2 –  $P<0,01$ ; наклон вперед из положения сидя – КГ2 –  $P<0,01$ ; поднимание и опускание туловища за 60 с – КГ2 –  $P<0,01$ ) наблюдается такая же тенденция, но более выражена положительная динамика именно в ЭГ, что свидетельствует об эффективности системы физического воспитания, сложившейся в УВО, и положительной реакции обучающихся на вносимые в нее изменения за счет применения инновационных методик и технологий.

**ВЫВОДЫ.** Разработанная педагогическая технология формирования физической культуры студентов педагогических специальностей демонстрирует свою эффективность, о чем свидетельствует повышение уровня физической подготовленности, улучшение состояния здоровья и функционального состояния организма, формирование профессиональных компетенций, их прочность и вариативность, зависящие от осознанности студентами важности занятий физическими упражнениями, их влияния на успешность учебы, жизни, профессиональной деятельности, понимания роли физической культуры в общей культуре общества, ее влияния на подрастающее поколение, формирование личности, социальную, общественную и государственную значимость. Комплексирование содержания учебного материала, диверсификация роли студента на занятии сказывается на формировании его профессиональных педагогических компетенций, на уровне физкультурного образования и воспитания.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения : в 6 т. Т. 5, Т. 6. Москва : Педагогика, 1990.
2. А. С. Макаренко – идеолог и мастер созидательного конфликта. Опыт научного осмысления педагогического наследия / авт.-сост. В. В. Горшкова, С. С. Лебедева, В. А. Писанко ; под ред. В. В. Горшковой. Санкт-Петербург : СПбГУП, 2016. 371 с. ISBN 978-5-7621-0879-9.

3. Виленский М. Я., Масалова О. Ю. Аксиологический подход к содержанию образования по физической культуре в высшей школе и его технологические обоснования : монография. Москва : РУСАЙНС, 2018. 238 с. ISBN 978-5-4365-1618-9.

4. Черняев В. В., Дрепин В. В. Профессиональная направленность физического воспитания в педвузе в контексте его культурной сущности // Педагогическое образование и наука. 2017. № 6. С. 51–54. EDN XQOEIH.

5. Дневник здоровья (контроль физического состояния студента) / сост. И. В. Григорович, А. А. Кукель. Минск : БГПУ, 2019. 23 с.

#### REFERENCES

1. Ushinsky K. D. (1990), "Pedagogical works", in 6 volumes, vol. 5, Vol. 6, Moscow, Pedagogika.

2. Gorshkova V. V., Lebedeva S. S., Pisanko V. A. (author-comp.), Gorshkova V. V. (ed.) (2016), "A. S. Makarenko is an ideologist and a master of creative conflict. The experience of scientific understanding of the pedagogical heritage", St. Petersburg, SPbGUP, 372 p., ISBN 978-5-7621-0879-9.

3. Vilensky M. Ya., Masalova O. Yu. (2018), "An axiologicai approach to the content of physical education in higher education and its technological justifications", monograph, Moscow, RUSAYN, 238 p., ISBN 978-5-4365-1618-9.

4. Chernyaev V. V., Drepin V. V. (2017), "Professional orientation of physical education in a pedagogical university in the context of its cultural essence", *Pedagogical education and science*, No. 6, pp. 51–54.

5. Grigorevich I. V., Kukel A. A. (comp.) (2019), "Health diary (monitoring of the student's physical condition)", Minsk, BSPU, 23 p.

#### **Информация об авторе:**

**Гайдук С.А.**, начальник кафедры тактико-специальной подготовки, ORCID: 0009-0008-3846-4659, SPIN-код: 3055-4626.

*Поступила в редакцию 27.09.2025.*

*Принята к публикации 18.10.2025.*