

7. Очиров Г.Д. Содержание и формы педагогической работы в детском оздоровительном лагере: учебно-методическое пособие / составитель Г.Д. Очиров. – Улан-Удэ: БГУ, 2019. – 92 с.
8. Стрелецкая Ю.В. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / Ю.В. Стрелецкая, Т.В. Калинина. – Великие Луки: Великолукская ГСХА, – 2020. – 67 с.
9. Шевчук Н.А. Применение средств гимнастики для развития физических качеств школьников в условиях летнего лагеря: учебно-методическое пособие / Н.А. Шевчук. – Волгоград : ВГАФК, – 2020. – 57 с.

REFERENCES

1. Balsevich V.K. and Lubysheva L.I. (2020), "Information culture of a specialist as a factor of introduction of new technologies into the practice of physical culture and sports", *Theory and practice of physical culture*, Vol. 12. pp. 18.
2. Borisova, V.V., Titova, A.V. and Arkhipova, S.A. (2021), "The use of means of aerobics in the training process in rhythmic gymnastics", *Business. Education. The right*, Vol. 3 (56), pp. 353–358.
3. Konyakhina, G.P. and Mikhailova, T.A. (2019), "Organizational and methodological foundations of the work of a physical culture instructor in a health camp: an educational and methodological manual", *Ural Academy, Chelyabinsk*, pp.95–98
4. Lisitskaya, T.S. and Sidneva, L.A. (2020), *Aerobics. Theory and methodology*, Federation of Aerobics of Russia, Moscow.
5. Uvarova, A.A. and Delegate, A.C. (2020), *Organization and conduct of physical culture and recreation and mass sports work in the conditions of a children's health camp: an educational and methodological manual*, TuvGU, Kyzyl.
6. Gavrilova, N. G. (2021), *Fundamentals of leadership activity: an educational and methodological manual*, I.Ya. Yakovlev ChSPU, Cheboksary.
7. Ochirov, G.D. (2019), *The content and forms of pedagogical work in a children's health camp: an educational and methodological manual*, BSU, Ulan-Ude .
8. Streletskaia, Yu. and Kalinina, T.V. (2020), *Health-improving aerobics: an educational and methodical manual*, Velikiye Luki State Agricultural Academy.
9. Shevchuk, N.A. (2020), *The use of gymnastics for the development of physical qualities of schoolchildren in summer camp conditions: an educational and methodological manual*, VGAFK, Volgograd.

Контактная информация: Arkhipov777@gmail.com

Статья поступила в редакцию 02.02.2023

УДК 378.4

ОБУЧЕНИЕ МЕТОДАМ САМОКОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Ольга Анатольевна Борисова, кандидат педагогических наук, доцент, **Александр Иванович Бойко**, кандидат педагогических наук, доцент, **Денис Владимирович Симаков**, **Михаил Васильевич Стеценко**, старший преподаватель, *Московский государственный областной педагогический университет, Москва*

Аннотация

Успешное построение учебного процесса невозможно без цели и знаний педагогом того, на основании чего он должен осуществлять свою деятельность. В образовательном процессе по физической культуре существуют различные виды и формы деятельности преподавателя и студентов. Педагогический процесс включает в себя не только освоение знаниями, умениями, качествами, но и направлен на формирование различных компетенций. Успешность учебной деятельности в вузе зависит от психического и физического здоровья, индивидуальных и личностных особенностей обучающихся. Содержание образовательных ценностей физической культурой возможно лишь тогда, когда обучающиеся научатся осознавать познавательную значимость предмета. Для ряда студентов занятия физической культурой имеют второстепенное значение по отношению к другим преподаваемым предметам в вузе. Одной из задач педагога физической культуры в вузе остается научить студентов

владеть системой общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, методами и средствами самопознания, способами познания собственного организма.

Ключевые слова: физическая культура, функциональные пробы, самоконтроль.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p38-43

TEACHING METHODS OF SELF-CONTROL IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Olga Anatolyevna Borisova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Alexander Ivanovich Boyko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Denis Vladimirovich Simakov, Mikhail Vasilyevich Stetsenko, the senior teacher, Moscow State Regional Pedagogical University, Moscow

Abstract

The successful construction of the educational process is impossible without the goal and knowledge of the teacher on the basis of which he should carry out his activities. In the educational process of physical culture, there are various types and forms of activity of the teacher and students. The pedagogical process includes not only the acquisition of knowledge, skills, qualities, but is also aimed at the formation of various competencies. The success of educational activities at the university depends on the mental and physical health, individual and personal characteristics of the students. The content of educational values by physical culture is possible only when students learn to realize the cognitive significance of our subject. For a number of students, physical education classes are of secondary importance in relation to other subjects taught at the university. One of the tasks of a physical education teacher at a university remains to teach students to own a system of general cultural and special knowledge, skills and abilities, methods and means of self-knowledge, ways of knowing their own body.

Keywords: physical culture, functional tests, self-control.

ВВЕДЕНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования состоит из обязательных циклов и разделов, с которыми студент знакомится в процессе обучения в ВУЗе. Одним из таких циклов является дисциплина «Физическая культура».

Одной из целей физического воспитания в ВУЗе является развитие мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и системы знаний, умений и убеждений, позволяющих развивать не только практическую деятельность, но и познавательную [3, 5].

Развитие этой деятельности у студентов, позволит изучить уровень своего индивидуального здоровья, повысить резервные возможности организма, сформировать у них адекватную самооценку.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для её развития педагогику высшего учебного заведения необходимо так организовать педагогический процессы по дисциплине: «Физическая культура», чтобы он был направлен на совместную деятельности педагога и студента. Формирование у студентов системы знаний в области физической культуры, социально-биологических, психолого-педагогических и практических основ, научит их анализировать педагогические ситуации, применять полученные знания на практике. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, позволит содействовать формированию мировоззрения у студентов [2, 3, 5].

Каждый человек имеет свои индивидуальные особенности. Приходя со школьной скамьи в ВУЗ, преподаватели физической культуры сталкиваются с такой проблемой, как дифференцированность отношений. Многие из них недовольны теми условиями в которых проходят занятия, а удовлетворительность качеством проведения преподавателями занятий сочетается с тем, что ряд студентов считают, что к ним предъявляются завышенные

требования и они не смогут справиться с нормативными требованиями. Задачей педагога на данном этапе остается научить студентов понимать роль занятий физической культурой в своём развитии.

Ряд педагогов обучают детей по шаблону и прививают одинаковые требования ко всем студентам, но не стоит забывать о том, что педагог должен индивидуально подходить к каждому обучающемуся. Для многих не является секретом, что часто преподавание нашего предмета в школе сводится к тому, что дети не осваивают его основы и, как результат, в ВУЗе они не справляются с теми контрольными нормативными требованиями, которые к ним предъявляет наша дисциплина [4, 5].

Для того, чтобы усвоение учебного материала протекало эффективно, следует подготавливать студентов, дать им необходимые знания, умения, владения методической работы.

Необходимо повысить интерес обучаемых к занятиям физической культурой. Природа, сотворившая человека, наделила его организм физиологическими и функциональными особенностями.

Для усвоения учебного материала преподаватель должен:

- связать полученные знания на занятиях с межпредметными связями;
- использовать полученные знания и умения на практических занятиях;
- научить студентов при выполнении этих заданий, выделять главные и второстепенные.

Одной из главных задач педагога является научить их контролировать влияние физических нагрузок на функциональное состояние организма.

Необходимо научить студентов не только тренировать дыхательную, сердечно-сосудистую систему, но и выяснить взаимосвязь между выполнением физических упражнений и функций внутренних органов. Правильно планируемые преподавателем физические нагрузки должны не только подготавливать обучаемых к овладению системой практических умений, но и способствовать укреплению и сохранению здоровья, физического развития и подготовленности. В процессе учебной деятельности одной из задач педагога является предупреждать возникновение и развитие у студентов процессов дезадаптации.

Для того, чтобы предупредить это состояние есть ряд методов. С помощью их использования можно повысить познавательную активность студентов, обеспечить взаимосвязь между занятиями физиологическими упражнениями и здоровьем.

Для того, чтобы у студентов сформировалась потребность в здоровом образе жизни их необходимо обучать умению познавать себя. Самоконтроль поможет занимающимся проследить изменения в организме, проходящие при выполнении физических упражнений, позволит регулировать величину и интенсивность нагрузки, определять состояние своего здоровья, используя при этом разные методики из разделов физиологии и психологии. Правильно спланированный учебный процесс позволит обеспечить расширение физиологических резервов организма, позволит им укреплять здоровье и поддерживать физическую работоспособность. Организация контроля должна осуществляться постоянно, на протяжении всего учебного года [1, 2, 4].

Студенты дают качественную оценку, которая складывается из объективных показателей:

- масса и объема тела;
- частота сердечных сокращений (ЧСС);
- частота и глубина дыхания;
- артериальное давление (систолическое и диастолическое).

Также наблюдение студент осуществляет по внешним и внутренним признакам (пототделение, головокружение и т. д.).

Таким образом, для того чтобы правильно планировать учебный процесс по физической культуре, необходимо не только обучать двигательным умениям и навыкам, организовывать прием контрольных нормативов, но и изучить резервы их физического

здоровья, используя различные функциональные пробы.

Контроль исходных данных за физической работоспособностью студентов осуществляется уже в первый месяц после поступления в ВУЗ. На первых занятиях преподаватели проводят со студентами лекционные и методико-практические занятия, на которых знакомят студентов с социально – биологическими основами физической культуры, с влиянием физических нагрузок на функциональное состояние организма, рассказывают о профилактике заболеваний и травматизма, обучают самоконтролю с помощью различных методик и проб.

Формируя эти навыки на практических занятиях в ВУЗе, студент сможет их применять в самостоятельных занятиях физической культурой.

Процессы преподавания дисциплины: «Физическая культура» в ВУЗе должен быть направлен не только на двигательную деятельность, формирование личностной культуры, интегрирующей мотивационную и ценностную связь в физическую культуру, саморазделяющей в ней систему знаний, убеждений и умения [3, 5].

Проведение такого рода занятий способствует росту заинтересованности студентов в занятиях физкультурой, повышению своего уровня физической активности на базе освоения знаний и умений и помогает подготовить студентов к научной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Физическое воздействие на человека многообразно и его методически правильное применение благотворно сказывается на всех органах и системах, но и развивает двигательные качества человека.

В начале учебного года на кафедре физического воспитания МГОПУ проводится анкетирование со студентами-первокурсниками, позволяющее изучить их отношение к занятиям физической культурой. Проведенные исследования позволяют говорить о том, что 68% студентов посещают занятия физической культурой в вузе без желания и интереса, поэтому перед преподавателем высшего образования стоит задача смотивировать самостоятельные включения студентов в физкультурную деятельность с целью формирования устойчивой потребности в здоровом образе жизни. По нашему мнению, необходимо индивидуально подходить к оценке физической подготовленности выполнения контрольных нормативов студентами. Задачей преподавателя является воспитание у студентов сознательного отношения к своей деятельности на занятии.

Возможность единства с физической культурой других предметов позволяет студентам начинать осознавать, что гармоничность их телосложения и степень развития физических качеств имеют важное значение для здоровья.

Занятия по физической культуре в ВУЗе планируются так, чтобы теоретические и практические знания студентов формировались на учете межпредметных связей изучаемых дисциплин. Такие занятия проводятся в лекционном формате, на улице и в спортивном зале.

Распределение занятий проходит по следующему плану (таблица).

Таблица – Распределение занятий по физической культуре в МГОПУ

№	Содержание занятий	Виды занятий
1	Самооценка уровня сформированности физической культуры	Теоретические
2	Мотивы-ценности студентов к физкультурно-спортивной деятельности, их реализация в процессе обучения	Теоретические
3	Метод антропометрических исследований	Теоретические и практические
4	Оценка физического развития по методу индексов	Теоретические
5	Оценка уровня сердечно-сосудистой системы	Методико-практические
6	Оценка дыхательной системы	Методико-практические
7	Расчет индекса физического состояния (ИФС) – адаптационного потенциала	Методико-практические
8	Использование метода тестов в оценке физических качеств	Практические

При планировании необходимо учитывать следующие составляющие:

- содержание занятий должно быть эффективным с точки зрения деятельности студентов и выстраиваться таким образом, чтобы оно являлось средством развития для студентов;
- в структуре содержания должны быть определены и обоснованы логические взаимосвязи между ее элементами;
- после проведения занятий необходимо проверять усвоение знаний и умений студентами для дальнейших коррективов образовательного процесса.

Использование межпредметных связей на занятиях и получение новых знаний – важнейшая цель научной деятельности. Использование полученных знаний, умений и навыков позволяет студентам расширить свою профессиональную компетентность относительно основных общепрофессиональных и предметных знаний.

Изучение знаний по дисциплине «Физическая культура» проводится как в виде курса лекций, так и в виде практических и методико-практических занятий.

Практические и методико-практические занятия позволяют создавать условия для активизации познавательной деятельности, полученной на лекционных занятиях. Исследования, проводимые на практических занятиях, анализируются, обобщаются в протоколы, а затем во II полугодии студенты анализируют динамику своих показателей, полученных на протяжении двух лет занятий физической культурой в вузе. Результатом этой деятельности являются научные доклады. Проведение такой работы на кафедре позволяет студенту включаться в исследовательскую работу в рамках учебных занятий, а затем применять навыки самостоятельно в своей дальнейшей деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, опрос студентов показал, что 46% положительно относятся к такой форме занятий, 19% ответили, что равнодушно относятся к ним и только 5% ответили, что им неинтересны занятия.

По нашему мнению, проведение занятий такой формы позволяет преподавателю, опираясь на свой опыт и знания, помогать студентам приобретать опыт творческой и практической деятельности, учиться их анализировать и сравнивать, способствовать самообразованию студентов.

72% опрошенных студентов отметили, что получаемые на занятиях практические навыки пригодились им в изучении других предметов.

Структура таких занятий предполагает продуманную и логическую взаимосвязь материала из разных дисциплин. Это требует от преподавателя:

- владеть знаниями из других дисциплин;
- применять полученные теоретические знания в нестандартной обстановке;
- постоянно повышать свое педагогическое мастерство;
- воспитывать коммуникативные и психологические качества у студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дыхательная гимнастика как средство снятия стресса на дистанционном обучении / Е.Е. Пастушенко, Н.Н. Карелина, Ж.Э. Лапынина, И.В. Киселева, А.А. Сердцева, Г.Г. Щеглов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 111–115.
2. Применение общеразвивающих гимнастических упражнений в развитии выносливости студентов на дистанционном обучении / Е.Е. Пастушенко, И.В. Борисова, Е.Ю. Балашова // Современные концепции и парадигмы образования в условиях мирового эпидемиологического кризиса. Материалы VI Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. – Ростов-на-Дону, 2020. – С. 53–56.
3. Использование проектной деятельности студентов как одно из условий повышения мотивации к занятиям физической культурой в вузе / М.В. Стеценко, О.А. Борисова, А.И. Бойко, А.И. Колдашов, А.А. Колдашова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 34–36.

4. Щепелев А.А. Легкоатлетические упражнения в системе занятий с дошкольниками в контексте реализации требований ВФСК ГТО / А.А. Щепелев, М.А. Правдов, Д.М. Правдов // Двигательная активность. Спорт. Личность. Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Йошкар-Ола, 2019. – С. 128–132.

5. Современное обучение и воспитание: инновационный взгляд / Г.А. Гилев, М.М. Сидорович, Е.И. Смирнов, А.А. Щепелев [и др.]. — Одесса : Купrienko Сергей Васильевич, 2015. — 174 с.

REFERENCES

1. Pastushenko, E.E., Karelina, N.N., Lapynina, J.E., Kiseleva, I.V., Serdtseva, A.A. and Shcheglov, G.G. (2021), "Respiratory gymnastics as a means of stress relief in distance learning", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 9 (199), pp. 111–115.

2. Pastushenko, E.E., Borisova, I.V. and Balashova, E.Y. (2020), "The use of general developmental gymnastic exercises in the development of endurance of students in distance learning", *Modern concepts and paradigms of education in the context of the global epidemiological crisis, Materials of the VI International Scientific and Practical Conference, In 2 parts*, Rostov-on-Don, pp. 53–56.

3. Stetsenko, M.V., Borisova, O.A., Boyko, A.I., Koldashov, A.I. and Koldashova, A.A. (2021), "The use of students' project activity as one of the conditions for increasing motivation to engage in physical culture at the university", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 12 (202), pp. 34–36.

4. Shchepелеv, A.A., Pravdov, M.A. and Pravdov, D.M. (2019), "Athletics exercises in the system of classes with preschoolers in the context of the implementation of the requirements of the VFSK TRP", *Motor activity. Sport. Personality. Materials of the All-Russian (with international participation) scientific and practical conference*, Ioshkar-Ola, pp. 128–132.

5. Gilev, G.A., Sidorovich, M.M., Smirnov, E.I., Shchepелеv, A.A. et al (2015), *Modern education and upbringing: an innovative view*, Odessa.

Контактная информация: schepel-v@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.02.2023

УДК 376.2

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СИСТЕМЫ МЧС РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Михаил Павлович Бородин, кандидат исторических наук, доцент, Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы МЧС России имени Героя РФ генерала армии Е. Н. Зиничева, Санкт-Петербург; **Андрей Вячеславович Зуев**, кандидат исторических наук, доцент, **Екатерина Алексеевна Горбаренко**, старший преподаватель, **Андрей Владимирович Платонов**, кандидат философских наук, доцент, Ленинградский областной филиал Санкт-Петербургского университета Министерства внутренних дел Российской Федерации, Санкт-Петербург; **Сергей Николаевич Рубцов**, доктор исторических наук, профессор, Ленинградский областной филиал Санкт-Петербургского университета Министерства внутренних дел Российской Федерации, Санкт-Петербург; **Северо-Западный институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ**, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье проанализированы современные направления инклюзивного обучения слушателей с ограниченными физическими возможностями в учебных заведениях системы МЧС России. Целью работы является оптимальное совершенствование и получение инновационных компетенций, необходимых в профессиональной работе при выполнении задач современной диспетчерской системы - 112 Российской Федерации. Актуальность статьи обусловлена выявлением путей эффективности инклюзивной подготовки слушателей с ограниченным состоянием здоровья. Научная новизна заключается в исследовании современных и перспективных направлений инклюзивной подготовки слушателей с ограниченным состоянием здоровья. Инновационные направления инклюзивной подготовки,