

Пути совершенствования методики преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт»

Ю. С. Филиппова, Т. И. Колосова, Е. И. Кониболоцкая
Новосибирский государственный педагогический университет,
г. Новосибирск

Аннотация. *Введение.* Для того чтобы преодолеть противоречия между высоким уровнем разработки научных знаний о физической культуре и отражением их в содержании учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», необходимы новые подходы к методике преподавания и контролю полученных знаний. Новизна предлагаемой методики обучения заключается в оригинальной и сжатой форме представления изучаемых материалов и ориентацией на самостоятельные занятия различными видами физической культуры, включая адаптивную физическую культуру, на протяжении всей жизни.

Цель написания статьи – оценка эффективности экспериментальной методики преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт».

Материалы и методы. В период с 2012 по 2019 год было проанализировано 530 карт самообследования студентов Новосибирского государственного педагогического университета после изучения дисциплины по традиционной и экспериментальной методике преподавания.

Результаты исследования. После обучения по предложенной методике количество студентов, желающих обратиться за помощью к специалистам в области физической культуры для грамотного составления программы оздоровления с помощью физических упражнений, значительно увеличилось.

Заключение. За 10 часов работы с преподавателем обучающиеся получают глубокие знания по предмету и имеют возможность изменить своё отношение к области научных знаний «Физическая культура и спорт» и к своему здоровью. Изучение данной дисциплины с использованием методов опосредованной наглядности, индивидуализация планирования самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, а также сближение самостоятельной работы студентов и научно-исследовательской работы преподавателя – в этом мы видим основные пути совершенствования методики преподавания предмета «Физическая культура и спорт».

Ключевые

слова:

физическая культура, спорт, самообследование студента, диагностика состояния здоровья, физическая подготовленность.

Для

цитирования:

Филиппова Ю. С., Колосова Т. И., Кониболоцкая Е. И. Пути совершенствования методики преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» // Педагогический ИМИДЖ. 2020. Т. 14. № 2 (47). С. 197–215.

DOI: 10.32343/2409-5052-2020-14-2-197-215

Дата поступления
статьи в редакцию:
9 декабря 2019 г.

Введение

Образование в области физической культуры – это в первую очередь учебный процесс. Изучение теории предмета «Физическая культура и спорт» не должно ограничиваться запоминанием перечня необходимых понятий для последующей сдачи контрольных тестовых заданий. Чтобы преодолеть противоречия между высоким уровнем развития знаний о физической культуре и отражением их в содержании учебной дисциплины, необходимы новые подходы к методике преподавания и контролю полученных знаний. Наиболее важным нам представляется получение глубоких междисциплинарных знаний для понимания физиологических процессов, происходящих в организме занимающегося и в организме физически бездействующего человека.

Цель нашего исследования – оценка эффективности экспериментальной методики преподавания теории дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов заочного отделения непрофильных вузов с использованием методов опосредованной наглядности (схемы, рисунки, таблицы) и индивидуализацией планирования самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой после окончания вуза.

Обзор литературы

Качество преподавания предмета «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе требует серьёзного внимания [18, с. 8; 11, с. 251]. Более 70 % старшеклассников считают, что они не получили в школе необходимые знания и умения, позволяющие организовать самостоятельные занятия физической культурой и спортом [14, с. 150]. Студенты очного отделения вузов (в отличие от заочников) имеют больше академических часов для глубокого понимания цели изучения данного предмета – формирования представлений о физическом потенциале как материальной основе эффективной двигательной, интеллектуальной и духовной деятельности человека [6, с. 9; 16, с. 224]. По программе для

бакалавров непрофильных специальностей заочного и очно-заочного отделения на изучение данного предмета выделено 2 зачётные единицы (72 часа), из них всего 10 часов – аудиторные занятия, остальное время отведено на самостоятельную работу. Управляя процессом обучения в таких условиях, преподаватель старается знакомить студентов с необходимой информацией наиболее рациональным способом [4, с. 228]. Педагог нацеливает, информирует, организует, стимулирует деятельность обучающегося, корректирует и оценивает её [7, с. 124]. Студенты должны получить максимум информации в сжатой и наглядной форме, которая может быть использована, прежде всего, для методически грамотной организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и поддержания здоровья [18, с. 9; 13, с. 152].

Теоретические предпосылки для решения проблемы дихотомии духовного и физического начала в человеке заложены философами древности. Известное выражение Рене Декарта: «Я думаю, значит, я существую» – ставит на второе место телесную составляющую человека. Августин Блаженный и Дени Дидро отмечали, что душа – ничто без тела. Восприятие тела не универсально, а в значительной мере диктуется ценностями, присущими тому или иному обществу [17, с. 202]. Человеческое тело является главным объектом воздействия в медицине, педагогике, промышленности, в силовых структурах, исправительных учреждениях и т. д. Понятие «современное тело», главный признак которого в неопределённости, в способности к изменению самого себя означает, что тело может превратиться в инструмент для удовлетворения желаний своего владельца [15, с. 3; 17, с. 203]. Прогнозы о том, что физическая оболочка человека с появлением виртуальной реальности потеряет своё значение и предмет «Физическая культура» станет невостребованным, не подтвердились [21, с. 38]. Во всём мире образовательные акценты смещаются из области спорта в оздоровительное направление с возможностью коррекции телосложения [26]. В новых исторических условиях требуют своего разрешения существующие противоречия между уровнем развития знаний о физической культуре и отражением их в содержании учебной дисциплины; между существенной важностью дисциплины и реальными условиями осуществления образовательного процесса [6]. Использование компьютерных технологий, внедрение электронных учебников по физической культуре – пути совершенствования методики преподавания данного предмета [7, с. 126].

Материалы и методы исследования

В исследовании, проводимом с 2012 по 2019 год на базе Новосибирского государственного педагогического университета, приняли участие 530 студентов заочного и очно-заочного отделения бакалавриата. Контрольная группа занималась по традиционной методике: 4 часа лекций, разработанных на основе материалов лучших специалистов СССР, и 6 часов практических занятий в спортивном зале (аналогично занятиям студентов очного обучения). Экспериментальная группа студентов занималась по разработанной нами методике: лекционный материал сопровождался оригинальными таблицами и видео из общедоступной сети YouTube, дополняя словесную информацию. Теоретический материал был дополнен информацией по адаптивной физической культуре и антидопинговому обучению. Практические занятия проводились в лекционном зале, где студенты осваивали методики проведения самоконтроля и решали задачи типа PISA о влиянии упражнений различной интенсивности на организм человека, об энергетическом обмене и т. д. До начала изучения предмета «Физическая культура и спорт» проводилось тестирование исходных

знаний студентов – контрольная работа. После окончания изучения дисциплины для получения зачёта все студенты заполняли карту самообследования, в которую были включены основные антропометрические показатели, показатели физической подготовленности (из списка норм ГТО), показатели заболеваемости, данные о режиме двигательной активности, некоторые психофизиологические тесты и др.

Студенты экспериментальной группы для получения зачёта по дисциплине составляли индивидуальную программу тренировок на ближайшие 5–10 лет. Достаточно было указать название предпочтительной фитнес-программы, количество тренировок в неделю и продолжительность одного тренировочного занятия, если предусматривалась тренировка с инструктором по физической культуре. Но те, кто решил заниматься самостоятельно, должны были составить подробную программу тренировочных занятий с перечнем упражнений, количеством повторений и т. д. для того, чтобы преподаватель мог её проверить и исправить. При составлении индивидуальной программы оздоровления с помощью физических упражнений использовались различные виды организованной двигательной активности с учётом имеющихся заболеваний, наличия спортивных сооружений и специалистов в месте проживания, физической активности на рабочем месте, в процессе учебной деятельности, попутной тренировки и т. п.

Экспериментальная программа обучения предмету «Физическая культура и спорт» была составлена в соответствии с федеральными образовательными стандартами.

Основные разделы теории предмета «Физическая культура и спорт» (таблица 1) представлены в виде оригинальных таблиц, которые поясняют и конкретизируют изучаемый материал.

Таблица 1

Тематический план по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Table 1

Thematic plan for the discipline «Physical Culture and Sports»

№	Темы	Виды и формы работы, час			Всего час
		Контактная работа		Самостоятельная работа	
		Лаб.	Пр.		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1	5	7
2	Биологические основы физической культуры	2	1	5	8
3	Основы здорового образа жизни студента. Оздоровительная физическая тренировка	1	1	20	22

4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		2	10	12
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Мониторинг здоровья		1	18	19
6	Контроль: зачёт			4	4
	Итого по дисциплине	4	6	62	72

В первой теме «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» рассматривается отрасль физической культуры и спорта как часть национальной экономики, связанной с производством, продвижением и сбытом спортивных товаров и услуг, организацией и проведением спортивных событий, а также со спонсорством в спорте [8, с. 45]. Составные части физической культуры и спорта как индустрии:

1) шоу (зрелища), спорт профессионалов (спортивно-предпринимательская деятельность);

2) организованная двигательная активность.

Двигательная (физическая) активность – вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение, удержание позы или перемещение человеческого тела и его частей в пространстве [18, с. 129]. Виды двигательной активности в зависимости от преследуемой цели представлены в таблице 2.

Таблица 2

Виды двигательной активности человека

Table 2

Types of physical activity of a person

№	Название	Цель
1	Облигатная (вынужденная)	Реализовать разнообразные потребности – в пище, в безопасности, в сексуальной, в трудовой, в учебной и т. п. деятельности
2	Спонтанная	Не имеет очевидной направленности и осуществляется в свободное время
3	Организованная	Использовать определённым образом организованную систему средств и методов физической культуры, направленную на решение специфических, характерных только для неё задач

Поскольку цель – это систематизирующий компонент функционирования системы, подразумевающий те конечные результаты, которых желательно достичь в некотором отдалённом будущем, то в зависимости от поставленной цели и используемой нагрузки выделяют пять видов физической культуры [19, с. 13], использующей организованную двигательную активность (таблица 3).

Таблица 3

Виды физической культуры

Table 3

Types of Physical Culture

№	Наименование	Цель	Используемая нагрузка
1	Физическое воспитание, образование	Реализовать образовательную программу	Соответствующая программным требованиям
2	Рекреация (активный отдых)	Восстановить работоспособность и улучшить функционирование утомлённого организма	Специально подобранные упражнения, вовлекающие в работу мышцы, которые не принимали участие в предшествующей деятельности
3	Оздоровительная физическая тренировка (фитнес)	Достичь должного уровня физического состояния для оптимальной физической работоспособности и стабильного здоровья	Умеренная – достаточная для возникновения тренировочного эффекта, но не превышающая функциональных возможностей организма
4	Спорт	Достичь максимального результата и выполнить спортивный разряд в избранном виде спорта на официальных соревнованиях, включённых в утверждённый календарный план	Околопредельная и предельная нагрузка
5	Адаптивная физическая культура	Реабилитировать и максимально развить двигательные характеристики, социализировать и интегрировать индивидуума	Стимулирующая ответные реакции организма, вызывающая индивидуально заданные управляемые реакции на педагогические воздействия

Этапы развития физической культуры, представленные в таблице 4, позволяют проследить преемственность и поступательное развитие знаний в этой области [9; 19, с. 25]. Каждый временной отрезок развития общества, эволюции теоретических знаний о физической культуре и спорте определяется целями, задачами, принципами, средствами и методами физического воспитания и спортивной подготовки для направленного формирования двигательных умений, навыков и развития физических способностей.

Таблица 4

Этапы развития физической культуры

Table 4

Stages of the physical culture development

Этапы	Временной интервал	Характерные особенности
Первый	до IV в н. э.	Накопление эмпирического материала
Второй	с IV в. по XIV–XV вв.	Возникновение методик – совокупности приёмов выполнения физических действий
Третий	с эпохи Возрождения и до конца XIX века	Выделение физической культуры в отдельную область знаний, педагогические взгляды Дж. Локка, Ж.-Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци
Четвёртый (в России)	с конца XIX столетия по 1917 г.	Появление предмета «Теория и методика физического воспитания», П. Ф. Лесгафт, В. В. Гориневский, А. Д. Бутковский, Жорж Демени
Пятый	1917–1990-е гг.	Развитие физиологии двигательной активности (И. П. Павлов, А. А. Ухтомский, А. Н. Крестовников Н. В. Зимкин, Н. А. Бернштейн, П. К. Анохин); теории и методики физической культуры и спорта (Г. А. Дюперрон, В. В. Белинович, Г. Д. Харабуга, А. Д. Новиков, Л. П. Матвеев, В. М. Зациорски, Н. И. Пономарёв, В. М. Выдрин, В. К. Бальсевич); прикладная направленность процесса физического совершенствования человека – ГТО
Шестой	с начала 90-х годов XX в. по 2014 г.	Развитие оздоровительной физической культуры (фитнеса), адаптивной физической культуры, профессионального спорта
Седьмой	с 2014 г. по настоящее время	Возвращение ГТО, преодоление кризисных явлений олимпийского спорта, борьба с допингом в спорте

При изучении темы «Биологические основы физической культуры и спорта» необходимо акцентировать внимание студентов на том, что организованная физическая активность создаёт так называемую *функциональную систему движения*, характеризующуюся опережающим значением результата и созданием модели будущего (автор Петр Кузьмич Анохин) [2, с. 355] (таблица 5).

Таблица 5

Функциональная система движения

Table 5

Functional movement system

Исполнительные системы (опорно-двигательный аппарат)		Системы обеспечения движения				Системы управления и регуляции		
Костная система	Мышечная система	Сердечно-сосудистая система	Дыхательная система	Пищеварительная система	Выделительная система	Нервная система	Эндокринная система	Органы чувств

Чтобы выбрать физические упражнения (фитнес-программу), необходимо понимание сущности процессов энергообразования в скелетной мышце. В отличие от других тканей они могут протекать как при достаточном количестве кислорода (в аэробных условиях), так и при его недостатке (в анаэробных условиях). Преимущественный механизм выработки энергии в скелетной мускулатуре зависит от уровня физической нагрузки (таблица 6) и ведёт к закономерным физиологическим изменениям в организме занимающихся [20, с. 154].

Таблица 6

Преимущественные механизмы энергообеспечения мышечной работы в зависимости от характера физической нагрузки

Table 6

Predominant mechanisms of energy supply to muscles, depending on physical activity

Выработка энергии	Анаэробная	Анаэробная	Аэробная
Уровень нагрузки	Максимальный (близко к max ЧСС)	Субмаксимальный	60–80 % от max ЧСС
Субстрат	Креатин-фосфат, АТФ	Глюкоза=Е+молочная кислота (анаэробный гликолиз)	Жир+глюкоза+ Кислород=Е+вода+ углекислый газ
Максимальное время работы	Секунды	Минуты	Часы

Примеры	Бег 60–100 м, тренировка на максимальную силу	Бег 400 м, тренировка на силовую выносливость	Аэробика, бег на длинные дистанции
---------	---	---	------------------------------------

Николай Александрович Бернштейн (1896–1966 гг.), основоположник современной биомеханики, научно обосновал процесс формирования двигательных навыков. Требуется многократное повторение, чтобы с каждым разом всё удачнее решать поставленную перед собой двигательную задачу и таким путём находить наилучший способ её выполнения. Заранее известная цель служит причиной для начала действия. Она меняется и корректируется на основе обратных связей – постоянно поступающих сообщений о достигнутом результате действия [3]. С этой точки зрения легко объяснимо, что отсутствие или недостаточное понимание студентами преимуществ физической активности для здорового образа жизни увеличивает вероятность будущей их физической бездеятельности в 2,20 раза [22, с. 149]. Таблица 7 помогает наглядно представить процессы, происходящие в организме человека, который ведёт привычный образ жизни без регулярных тренировок [12, с. 8]. Регулярное выполнение силовых упражнений, кардиотренировки, ментальной тренировки и упражнений на растягивание позволяет значительно отодвинуть срок наступления атрофии нервной, костной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Таблица 7
Активность физиологических систем человека на протяжении жизни

Table 7
The activity of human physiological systems throughout life

Система	Возрастной период											
	от 18 до 19 лет	20 лет	от 21 года до 24 лет	от 25 до 29 лет	от 30 до 45 лет	от 46 до 48 лет	49 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до 60 лет	от 61 года до 69 лет	70 лет и старше	
Нервная	Р	MAX			С т а б и л и з а ц и я			А т р о ф и я				
Эндокринная	Р	MAX	С т а б и л и з а ц и я					Атрофия				
			Стабилизация у женщин				Менопауза у женщин					
Костная	Сращение костей				Метаболические нарушения			А т р о ф и я				
Мышечная	Р	MAX			Начало атрофии						Атрофия на ³ / ₄	
Сердечно-сосудистая	MAX					Стабилизация			Атрофия			

Примечания: Р – период роста и развития; МАХ – период максимального развития и физиологической активности органов.

При изучении темы «Оздоровительная физическая тренировка (фитнес)» (см. рис.) ориентироваться среди многообразия фитнес-программ [27] помогает знание спортивной физиологии: кардиотренировка тренирует сердце, сопровождается сжиганием жировых запасов; силовая тренировка, основанная на анаэробном гликолизе, способствует увеличению силы мышц, наращиванию мышечной массы, изменению телосложения (см. рис.).



Рис. Виды оздоровительной физической тренировки (фитнес-программ) [19, с. 123].

Fig. Types of recreational physical training (fitness programs)

Четвёртая тема раскрывает цель олимпийского образования (воспитания) – приобщение к гуманистическим идеалам и ценностям олимпизма в соответствии с принципом «fair play» [10; 24]. Получение антидопингового образования на сайте РУСАДА постепенно становится нормой жизни для российских спортсменов. В Олимпийской хартии сказано: «Олимпизм – это философия жизни, возвышающая и объединяющая в гармоничное целое достоинства тела, воли и разума» [25, с. 355]. Олимпийское воспитание формирует у молодёжи знания, интересы, умения и навыки, которые ориентируют их на высокий спортивный результат и на соответствующую физическую подготовку, которая не возможна без специальных знаний [26].

Познание самого себя является важным шагом для формирования физической культуры личности будущего специалиста-профессионала [23, с. 317]. Самоконтроль – это система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием регулярных занятий физической

культурой. Самоконтроль дополняет врачебное и педагогическое наблюдение. Он может быть использован в качестве итогового контроля знаний. Карта самообследования студента решает задачу оценки навыков самотестирования своей физической формы и даёт материал для анализа состояния здоровья обучающихся [22, с. 6].

Самостоятельная работа студента углубляет полученные знания. В ходе защиты своей программы оздоровления с помощью физических упражнений, в диалоге с преподавателем происходит корректировка оздоровительной программы для каждого конкретного студента. Такая индивидуализация важна, так как в дальнейшем студент может начать или продолжить свои оздоровительные занятия в оптимальном для себя двигательном режиме.

Результаты исследования

По данным нашего исследования (таблица 8), большая часть показателей контрольной и экспериментальной группы практически не различались. Возможно, на показатели физической подготовленности в большей степени влияла самостоятельная работа студентов, а не 6 часов практических занятий с преподавателем в спортивном зале (в контрольной группе). Анализ физической подготовленности показал, что большинство юношей и девушек выполнили упражнения (подтягивания и отжимания соответственно) на золотой значок «Готов к труду и обороне» (ГТО), однако средние значения прыжка в длину с места далеки даже от бронзы [5]. Начиная с 2017 г. студенты отвечали на вопрос: «Можете ли Вы проплыть 25 метров без подручных средств?». Больше половины девушек ответили, что не умеют плавать. Это может быть связано не только с холодной погодой в Сибири, но и с недостаточным количеством бассейнов. До начала прохождения дисциплины «Физическая культура и спорт» желающих заниматься с тренером было вдвое больше, чем реально тренирующихся под профессиональным наблюдением, т. к. заниматься фитнесом считается престижно (отметили 85 % контрольной и 86,5 % экспериментальной группы), но жалко тратить деньги и своё время (67,2 % и 66 % соответственно). После изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» число студентов, которые захотели обратиться за помощью к квалифицированным специалистам физической культуры и спорта для получения качественных оздоровительных услуг, значительно увеличилось в экспериментальной группе, что мы считаем положительным результатом применения нашей программы обучения.

Таблица 8

Некоторые показатели мониторинга здоровья участников образовательного процесса

Table 8

Some indicators of health monitoring of students

№	Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		М, n=73	Ж, n=121	М, n=98	Ж, n=238
1	Возраст, лет	27,8±0,8	27,2±0,6	27,0±1,5	26,2±0,7
2	Длина тела, см	173,7±1,4	164,4±0,4	179,7±2,1	164,1±0,5

3	Масса тела, кг	76,1±1,7	64,7±0,9	79,9±3,9	64,5±1,4
4	Окружность грудной клетки, см	96,3±1,3	89,7±0,7	98,3±2,9	90,7±0,9
5	Частота заболеваний в год	1,9±0,1	2,0±0,1	2,0±0,3	2,0±0,1
6	Количество дней, пропущенных по болезни	3,8±0,4	5,9±0,6	4,8±1,3	5,2±0,7
7	Прыжок в длину с места, см	170,1±4,7	145,3±2,4	177,5±9,0	136,5±3,6
8	Отжимания, кол. раз	-	11,7±0,6	-	12,5±0,6
	Подтягивания, кол. раз	12,3±0,7	-	12,5±1,4	-
9	Умение плавать, %	86,1%	43,2%	87,5%	45,1%
10	Занимающиеся со специалистами ФКиС до обучения	32 %		35,2 %	
11	Желание обратиться за помощью к специалисту ФКиС до обучения	68,5 %		71 %	
12	Желание обратиться за помощью к специалисту ФКиС после обучения	72,6 %		92 %	

В настоящее время в Новосибирском государственном педагогическом институте существует онлайн-программа мониторинга здоровья студентов [1], которая используется вместо карты самообследования студента. При этом обеспечивается не только проведение итогового контроля по предмету «Физическая культура и спорт», но и мониторинг здоровья участников образовательного процесса.

Выводы

1. Экспериментальная программа изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» даёт представление каждому обучающемуся о глубине знаний, необходимых для проведения качественного тренировочного занятия, позволяет каждому студенту заочного отделения непрофильных вузов эффективно спланировать последующую свою физическую активность с учётом состояния своего здоровья, наличия возможностей отрасли физической культуры и спорта на территории проживания и личных предпочтений.

2. Использование морфо-функциональных и психофизиологических данных, а также данных физической подготовленности обучающихся, полученных по результатам итогового контроля знаний, даёт возможность проводить скрининг-диагностику состояния здоровья студентов в высшем учебном заведении и изменять учебный процесс.

Изучение данной дисциплины с использованием методов опосредованной наглядности, индивидуализация планирования самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, а также сближение самостоятельной работы студентов и научно-исследовательской работы преподавателя – в этом мы видим основные пути совершенствования методики преподавания предмета «Физическая культура и спорт».

Заявленный вклад авторов

Филиппова Ю. С.: анализ теоретической части статьи, подбор литературных источников, подготовка статьи к публикации, сбор и обработка данных экспериментальной группы.

Колосова Т. И.: анализ и обработка данных контрольной группы, подготовка выводов исследования.

Кониболоцкая Е. И.: организация исследования и сбор данных контрольной группы, описание практической части исследования.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Список литературы

1. Айзман Р. И., Айзман Н. И., Лебедев А. В., Рубанович В. Б. Методика комплексной оценки физического и психического здоровья, физической подготовленности студентов высших и средних профессиональных учебных заведений [Электронный ресурс]. Новосибирск, 2010. 100 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22932857> (дата обращения: 12.05.2019).
2. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. М. : Медицина, 1975. 447 с.
3. Бернштейн А. Н. О построении движений. М. : Книга по Требованию, 2012. 253 с.
4. Бороненко Т. А. Кайсина А. В., Федотова В. С. Активные и интерактивные методы педагогического взаимодействия в системе дистанционного обучения // Научный диалог. 2017. № 1. С. 227–243.
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / сост. Н. В. Паршикова, В. В. Бабкин, П. А. Виноградов, В. А. Уваров. М. : Спорт, 2016. 208 с.
6. Дружилов С. А. Пилим сук, на котором сидим. Проблемы сегодняшнего заочного ВПО [Электронный ресурс] // Alma Mater. Вестник высшей школы 2012. № 8. С. 9–13. URL: <http://www.almavest.ru/ru/favorite/2012/12/25/352/> (дата обращения: 22.05.2019).
7. Карпов В. Ю., Лапина Н. М., Бакулина Е. Д. Формирование компетентности специалиста на основе инновационных подходов к преподаванию учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2015. № 11 (129). С. 121–126.
8. Куприянов Г. В., Новикова И. И. Экономика сферы физической культуры и спорта в концепции государственного управления [Электронный ресурс] // Современная наука: тенденции развития : мат-лы Междунар. (заочной) науч.-практ. конф. Кишинев, 19 сентября 2017 г. / под общ. ред. А. И. Вострецова. 2017. С. 44–47. URL: <http://science-peace.ru/files/SNTR-2017.pdf> (дата обращения: 21.05.2019).
9. Лапина Н. М. Становление и развитие учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Самара, 2005. 191 с.
10. Лубышева Л. И. Новые реалии современного олимпийского спорта: кризис или перезагрузка ценностей? [Электронный ресурс] // Теория и практика физической культуры. 2018. № 7 С. 93. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/node/8531> (дата обращения: 23.04.2019).
11. Лукьяненко В. П. Общее физкультурное образование: сущность и главное предназначение [Электронный ресурс] // Проблемы физкультурного образования: концептуальные основы и научные инновации: сб. V междунар. конгресса / ред. Д. В. Сышко. Крым. 28 – 30 мая 2018 г. Саки, 2018. Вып. 5. С. 249–253. URL: <https://resources.mgpu.ru/docfulldescription.php?docid=472305> (дата обращения: 14.07.2019).
12. Милуков В. Е., Жарикова Т. С. Критерии формирования возрастных групп пациентов в медицинских исследованиях // Клиническая медицина 2015; 93(11) С. 5–11.

13. Никитина И. В., Крючков А. Г. Влияние занятий спортом и физической культурой на состояние здоровья и физическую подготовленность студентов [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2018. № 202(18) С. 150–155. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-sportom-i-fizicheskoy-kulturoy-na-sostoyanie-zdorovya-i-fizicheskuyu-podgotovlennost-studentov/viewer> (дата обращения: 22.08.2019).

14. Померанцев Ю. Л. Интегральная методика преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в школьном образовании выпускных классов [Электронный ресурс] // Формирование профессиональных компетенций обучающихся в организациях общего и профессионального образования: сб. мат-лов междунар. науч.-практ. конф. Брянск. 2016. С. 149–154. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_26276394_96880929.pdf (дата обращения: 16.02.2019).

15. Розина Н. П., Пятилетова О. В. Современные методики преподавания физической культуры: зависимость эффективности занятий от концепта телесного [Электронный ресурс] // Современная педагогика. 2017. № 8 (57) С. 3–5. URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2017/08/7323> (дата обращения: 23.04.2019).

16. Скворцова С. О. Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» для студентов заочного обучения // Актуальные задачи педагогики : сб. мат-лов V междунар. науч. конф. Чита, 2014. С. 224–226.

17. Соколов А. Б. Концепт «тело» в современных исторических исследованиях // Ярославский педагогический вестник 2009. № 3(60) С. 202–207.

18. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2000. 448 с.

19. Физическая культура: уч. метод. пособие / Ю. С. Филиппова. М. : НИЦ ИНФРА-М, 2019. 201 с.

20. Филиппова Ю. С. Учебно-методическое руководство по аэробике [Электронный ресурс]. Новосибирск : Параллель, 1999. 180 с, URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35063297> (дата обращения: 23.04.2019).

21. Храмов В. В., Костюченко В. Ф., Чистяков В. А. Врублевский Е. П. Организационные и психолого-педагогические аспекты внедрения компьютерных средств обучения в методику преподавания физической культуры // Ученые записки университета им. Лесгафта. 2014. № 6 (112). С. 121–126.

22. Хрущ О. И. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности [Электронный ресурс] // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых учёных. 2017. № 3. С. 145–150. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29369085> (дата обращения: 15.05.2019).

23. Шакина Н. А. Самостоятельная работа как фактор совершенствования творческого потенциала студентов в процессе формирования компетенций пропаганды физической культуры и спорта среди населения [Электронный ресурс] // Пути оптимизации самостоятельной работы студентов в условиях модернизации профессионального образования / под. общ. ред. С. Г. Куртева : Мат-лы III Всерос. науч.-практ. конф. Омск. 2016. С. 317–319. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26905495> (дата обращения: 21.02.2020).

24. Luca Eid, Nicola Lovecchio, Marco Bussetti. Physical and Sport Education in Italy // Journal of Physical Education & Health. 2012. Vol. 1(2). Pp. 37–41.

25. Papaioannou A. G. Teaching a holistic, harmonious and internal motivational concept of excellence to promote Olympic ideals, health and well-being for all // Journal of Teaching in Physical Education. Vol. 36. No 3. July 2017. Pp. 353–368.

26. Richard Tinning. The idea of physical education: a memetic perspective // Physical Education and Sport Pedagogy. 2012. Vol. 17. Is. 2. Pp. 115–126. DOI: <https://doi.org/10.1080/17408989.2011.582488>.

27. Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2018: The CREP Edition. ACSM's Health & Fitness Journal. 2017. 21 (6) : 10–9. DOI: <http://dx.doi.org/10.1249/FIT.0000000000000341>.

References

1. Ayzman R. I., Ayzman N. I., Lebedev A. V., Rubanovich V. B. Metodika kompleksnoy otsenki fizicheskogo i psikhicheskogo zdorov'ya, fizicheskoy podgotovlennosti studentov vysshih i srednikh professional'nykh uchebnykh zavedeniy [Methodology for a comprehensive assessment of physical and mental health, and physical fitness of students of higher and secondary vocational educational institutions]. Novosibirsk, 2010, 100 p. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22932857>.
2. Anokhin P. K. Ocherki po fiziologii funktsional'nykh sistem [Essays on the physiology of functional systems]. M., 1975. 447 p.
3. Bernshteyn A. N. O postroyenii dvizheniy [About building movements]. M. Kniga po Trebovaniyu. Book on demand. 2012. 253 p. ISBN 978-5-458-24996-6.
4. Boronenko T. A. Kaysina A. V., Fedotova V. S. Aktivnyye i interaktivnyye metody pedagogicheskogo vzaimodeystviya v sisteme distantsionnogo obucheniya [Active and interactive methods of pedagogical interaction in the distance learning system] // Nauchnyi dialog [Scientific Dialog]. 2017, no. 1, pp. 227–243. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28118114>.
5. Vserossiyskiy fizkul'turno-sportivnyy kompleks «Gotov k trudu i oborone» (GTO): dokumenty i metodicheskiye materialy [The All-Russian Physical Culture and Sports Complex “Ready for Labor and Defense”: documents and teaching materials]/ compiled by N. V. Parshikova, V. V. Babkin, P. A. Vinogradov, V. A. Uvarov. M., 2016, 208 p.
6. Druzhilov S. A. «Pilim suk, na kotorom sidim...»: Problemy segodnyashnego zaochnogo VPO. [“We are cutting the branch we are sitting on ...”: Problems of today's correspondence higher vocational education]//Alma Mater. Vestnik vysshey shkoly [Higher School Herald]. 2012, no. 8, pp. 9-13. Available at: <http://www.almavest.ru/ru/favorite/2012/12/25/352/>.
7. Karpov V. Yu., Lapina N. M., Bakulina Ye. D. Formirovaniye kompetentnosti spetsialista na osnove innovatsionnykh podkhodov k prepodavaniiyu uchebnoy distsipliny «Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury» [Formation of specialist competence based on innovative approaches to teaching the discipline «Theory and Methods of Physical Culture»]. Uchenyye zapiski Universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2015, no. 11 (129), pp. 121–126.
8. Kupriyanov G. V., Novikova I. I. Ekonomika sfery fizicheskoy kul'tury i sporta v kontseptsii gosudarstvennogo upravleniya [Economics of physical education and sports in the concept of public administration] // Sovremennaya nauka: tendentsii razvitiya: mater. mezh-dun. (zaochnoy) nauchno-prakticheskoy konferentsii. Pod obshch. red. A. I. Vostretsova. [Modern Science: Development Trends. Proceedings of the International (virtual) Science and Practice Conference]. 2017, pp. 44–47. Available at: https://elibrary.ru/download/elibrary_30051218_54043862.pdf.
9. Lapina N. M. Stanovleniye i razvitiye uchebnoy distsipliny “Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury” [The formation and development of the discipline “Theory and methods of physical education”]: dis. kand. ped. nauk. [Dissertation for the degree of candidate of sciences]. Samara, 2005, 191 p. Russian State Library, Department of Dissertations, 61:06-13/2122.
10. Lubysheva L. I. Novyye realii sovremennogo olimpiyskogo sporta: krizis ili perezagruzka tsennostey? [New realities of modern Olympic sports: crisis or reboot of values?]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury [Theory and Practice of Physical Culture]. 2018, no. 7, P. 93. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35290377>.
11. Luk'yanenko V. P. Obshcheye fizkul'turnoye obrazovaniye: sushchnost' i glavnoye prednaznacheniyе [General physical education: essence and main purpose]. Problemy fizkul'turnogo obrazovaniya: kontseptual'nyye osnovy i nauchnyye innovatsii: Materialy V mezh-dunar. Kongressa [Problems of physical education: conceptual foundations and scientific innovation: Proceedings of the 5th International Congress]/ ed. by D. V. Syshko. Crimea. M., 2018, pp. 249-253. Available at: https://elibrary.ru/download/elibrary_36704678_61061379.pdf.

12. Milyukov V.Ye., Zharikova T.S. Kriterii formirovaniya vozrastnykh grupp patsiyentov v meditsinskikh issledovaniyakh [Criteria for the formation of age groups of patients in medical research]. *Klinicheskaya Meditsina*. 2015. 93(11). pp. 5-11.

13. Nikitina I. V., Kryuchkov A.G. Vliyaniye zanyatiy sportom i fizicheskoy kul'turoy na sostoyaniye zdorov'ya i fizicheskuyu podgotovlennost' studentov [The impact of sports and physical education on the health status and physical fitness of students]. *Nauka-2020*, 2018, no. 202(18), pp. 150-155. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35087329>.

14. Pomerantsev YU. L. Integral'naya metodika prepodavaniya uchebnoy distsipliny «fizicheskaya kul'tura» v shkol'nom obrazovanii vypusnykh klassov // Formirovaniye professional'nykh kompetentsiy obuchayushchikhsya v organizatsiyakh obshchego i professional'nogo obrazovaniya: [The integrated methodology for teaching the subject “physical education” in high school education. Formation of professional competencies of students in organizations of general and vocational education]. *Trudy Mezhd. nauchn. konf. [Proceedings of the international Scientific Conference]*. Bryansk, 2016, pp. 149-154. Available at: https://elibrary.ru/download/elibrary_26276394_96880929.pdf.

15. Rozina N. P., Pyatiletova O. V. Sovremennyye metodiki prepodavaniya fizicheskoy kul'tury: zavisimost' effektivnosti zanyatiy ot kontsepta telesnogo [Modern methods of teaching physical education: the dependence of the effectiveness of classes on the bodily concept] // *Sovremennaya pedagogika*. Modern Pedagogy. 2017. no. 8 (57). pp. 3-5.

16. Skvortsova S. O. Uchebnyy protsess po distsipline «Fizicheskaya kul'tura» dlya studentov zaonchnogo obucheniya [The educational process in the discipline “Physical Culture” for distance learning students]. *Aktual'nyye zadachi pedagogiki [Current objectives of pedagogy]*. Materialy V Mezhd. Konf. [Proceedings of the 5th International Scientific Conference], Chita, 2014. pp. 224-226.

17. Sokolov A. B. Kontsept «telo» v sovremennykh istoricheskikh issledovaniyakh [The concept of “body” in modern historical research]. *Yaroslavl pedagogicheskiy vestnik [Yaroslavl Pedagogical Bulletin]*. 2009, no. 3(60), pp. 202-207.

18. *Fizicheskaya kul'tura studenta [The physical culture of the student]*. Textbook / ed. by V. I. Il'inich. M., 2000, 448 p.

19. *Fizicheskaya kul'tura [Physical Culture: Teaching Aid]* / Yu.S.Filippova. M.: NITS INFRA-M [RPC INFRA-M]. 2019. 201 p. (VO: Bakalavriat/HE: Baccalaureate) (P). ISBN 978-5-16-015719-1 (print), ISBN 978-5-16-108141-9.

20. Filippova Yu. S. Rukovodstvo po aerobike. [Aerobics Guide]. Novosibirsk, 1999. 180 p., Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35063297>.

21. Khramov V. V., Kostyuchenko V. F., Chistyakov V. A., Vrublevskiy Ye. P. Organizatsionnyye i psikhologo-pedagogicheskiye aspekty vnedreniya komp'yuternykh sredstv obucheniya v metodiku prepodavaniya fizicheskoy kul'tury [Organizational and psychological-pedagogical aspects of introducing computer aids into teaching methods of physical education] // *Uchenyye zapiski universiteta im. Lesgafta*. 2014, no. 6 (112), pp. 121-126.

22. Khrushch O. I. Motivatsiya studentov vuza k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy i sportom kak komponent razvitiya fizicheskoy kul'tury lichnosti. [The motivation of university students for physical education and sports as a component of the development of physical culture of a person]. *Vestnik nauchnogo obshchestva studentov, aspirantov i molodykh uchenykh [Bulletin of scientific society of students, post-graduates and young scientists]*. 2017, no. 3, pp. 145-150. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29369085>.

23. Shakina N. A. Samostoyatel'naya rabota kak faktor sovershenstvovaniya tvorcheskogo potentsiala studentov v protsesse formirovaniya kompetentsiy propagandy fizicheskoy kul'tury i sporta sredi naseleniya // Puti optimizatsii samostoyatel'noy raboty studentov v usloviyakh modernizatsii professional'nogo obrazovaniya [Independent work as a factor of improving the creative potential of students in the process of building the competencies in the promotion of physical education and sports among the population // Ways to optimize students' independent work in the context of modernization of vocational education]. Edited by S. G. Kurteva.

24. Luca Eid, Nicola Lovecchio, Marco Bussetti. Physical and Sport Education in Italy // Journal of Physical Education & Health, 2012, vol. 1(2), 37-41.

25. Papaioannou A. G. Teaching a holistic, harmonious and internal motivational concept of excellence to promote Olympic ideals, health and well-being for all/Journal of Teaching in Physical Education, vol. 36, no.3, July 2017, pp. 353–368.

26. Richard Tinning. The idea of physical education: a memetic perspective // Physical Education and Sport Pedagogy, 2012. 17: 2, 115–126, DOI:10.1080/17408989.2011.582488.

27. Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2018: The CREP Edition. ACSMs Health & Fitness J. 2018; 21 (6):10–9. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000341.

Ways to Improve the Teaching Methodology of the Discipline “Physical Culture and Sports”

Juliya S. Philippova, Tatiana I. Kolosova, Elena I. Konibolotskaya

Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk

Abstract. Introduction. Elimination of the contradictions between the high level of scientific knowledge about physical culture and its reflection in the content of the “Physical Culture and Sports” discipline requires new approaches to the teaching methodology and the control of received knowledge. The novelty of the proposed teaching methodology lies in an original and concise form of presentation of the materials to be studied as well as a focus on the independent activities within various types of physical education, including adaptive physical education, throughout life. The paper aims to evaluate the effectiveness of the experimental methodology for teaching the “Physical Culture and Sports” discipline.

Materials and methods. Over the period from 2012 to 2019, we analyzed 530 self-examination cards of students from Novosibirsk State Pedagogical University after studying the discipline according to the traditional and experimental teaching methods.

Results. Learning according to the proposed methodology significantly increased the number of students wishing to get a consultation from specialists in the field of physical education for the competent preparation of a rehabilitation program with the help of physical exercises.

Conclusion. After 10 hours of work with a teacher according to the proposed methodology, students receive deep knowledge of the subject and have the opportunity to change their attitude to the scientific field “Physical Culture and Sports” in general and to their health in particular. The study has indicated that the main ways to improve the teaching methodology of the subject “Physical Culture and Sports” are to study this discipline using the methods of indirect visualization and individualized planning of independent individual recreational physical activities, as well as to integrate students’ independent work and teacher’s research work.

Keywords: physical culture, sports, students’ self-examination, diagnostics of the health state, physical fitness.

Филиппова Юлия Семеновна

кандидат медицинских наук,
доцент кафедры физического
воспитания

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6783-2811>

Новосибирский государственный
педагогический университет

630126, Россия, г. Новосибирск,
ул. Виллюйская, 28

тел. +7(383)2440535
e-mail: fifaer@rambler.ru

Колосова Татьяна Игоревна

доцент кафедры физического
воспитания

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5204-4393>

Новосибирский государственный
педагогический университет

630126, Россия, г. Новосибирск,
ул. Виллюйская, 28

тел.: +7(383)2440535
e-mail: fifaer@rambler.ru

Кониболоцкая Елена Игоревна

доцент кафедры физического
воспитания

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-1455-0719>

Новосибирский государственный
педагогический университет

630126, Россия, г. Новосибирск,
ул. Виллюйская, 28

тел. +7(383)2440535
e-mail: fifaer@rambler.ru

Philippova Juliya Semenovna

Candidate of Sciences (Medicine),
Associate Professor, Department of
Physical Education

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6783-2811>

Novosibirsk State Pedagogical
University

28 Vilyuiskaya St, Novosibirsk,
Russia, 630126

tel.: +7(383)2440535
e-mail: fifaer@rambler.ru

Kolosova Tatiana Igorevna

Associate Professor, Department of
Physical Education

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5204-4393>,

Novosibirsk State Pedagogical
University

28 Vilyuiskaya St, Novosibirsk,
Russia, 630126

tel.: +7(383)2440535
e-mail: fifaer@rambler.ru

Konibolotskaya Elena Igorevna

Associate Professor, Department of
Physical Education

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-1455-0719>

Novosibirsk State Pedagogical
University

28 Vilyuiskaya St, Novosibirsk,
Russia, 630126

tel.: +7(383)2440535
e-mail: fifaer@rambler.ru