

УДК 378.015.31:796

## ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В. А. КОЛЕДА<sup>1)</sup>, В. И. НОВИЦКАЯ<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Белорусский государственный университет, пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь

Приведены результаты теоретического анализа социальной роли, структуры, содержания и методологии контроля результативности физического воспитания в контексте современных тенденций развития образования в области физической культуры и спорта. Представлены данные мониторинговых исследований, проведенных в учреждениях высшего образования Республики Беларусь, как информационная основа для выявленных авторами направлений совершенствования образовательного процесса.

**Ключевые слова:** физическое воспитание; физическая культура; компетентность в вопросах здоровьесбережения; физическая подготовленность.

## PEDAGOGY OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

V. A. KOLEDA<sup>a</sup>, V. I. NOVITSKAYA<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Belarusian State University, 4 Niezaliežnasci Avenue, Minsk 220030, Belarus

Corresponding author: V. A. Koleda (kaliada@bsu.by)

The article describes the results of a theoretical analysis of the social role, structure, content and methodology of monitoring the effectiveness of physical education in the context of modern trends in the development of education in the field of physical culture and sports. The data of the monitoring studies conducted in the institutions of higher education of the Republic of Belarus are presented as an information basis for the identified areas of improvement of the educational process.

**Keywords:** physical education; physical culture; competence in matters of health; physical training.

### Введение

Общеизвестные ценности физической культуры, подтвержденные жизнью, – один из основополагающих факторов формирования личности. Безусловно, речь идет о всесторонне развитой личности, о тех ее свойствах и качествах, которые во многом определяют ее место в социуме, жизни общества и государства. Однако мы не можем исключить из практики физического воспитания как специ-

ально организованного педагогического процесса актуальные проблемы в научном познании наиболее существенных взаимосвязей и характеристик в формировании физической культуры личности студента.

Изучение данных вопросов базируется на тех исследовательских процедурах и параметрах, которые определяют общую научную теорию физического

---

### Образец цитирования:

Коледа ВА, Новицкая ВИ. Педагогика физического воспитания студентов. *Журнал Белорусского государственного университета. Журналистика. Педагогика.* 2019;2:74–82.

### For citation:

Koleda VA, Novitskaya VI. Pedagogy of physical education of students. *Journal of the Belarusian State University. Journalism and Pedagogics.* 2019;2:74–82. Russian.

---

### Авторы:

**Виктор Антонович Коледа** – доктор педагогических наук, профессор; заведующий кафедрой физического воспитания и спорта.

**Виктория Ивановна Новицкая** – заведующий учебной лабораторией кафедры физического воспитания и спорта.

### Authors:

**Victor A. Koleda**, doctor of science (pedagogy), full professor; head of the department of physical education and sport.

kaliada@bsu.by

**Victoria I. Novitskaya**, head of the educational laboratory of the department of physical education and sport.  
v.i.novitskaya@yandex.by

---

воспитания и общего физкультурного образования в целом. Рассмотрение процесса физического воспитания системно – в плане эволюционных преобразований, концептуального подхода и специфических закономерностей моделирования – может привести к увеличению объема теоретических и эмпирических исследований. Это обусловлено огромным потоком информации, необходимой для объективной характеристики каждого элемента указанной системы [1]. В данном контексте можно говорить о потребностях в двигательной активности, состоянии здоровья, мотивационной сфере, стиле жизни, результативности базовой физической культуры, воспитании, предпочтениях, условиях для занятий, требованиях к профессиональной подготовке, цели, задачах и т. д.

Проблема необходимости структурирования физического воспитания, спортивной подготовки, персонализированного результата обучения, создания надлежащей мотивационно-ценностной базы для дальнейшей активной физкультурно-оздоровительной деятельности обусловлена совокупностью интегрированных в данный педагогический процесс компонентов студенческой жизни. Однако структурировать и упорядочить системные компоненты

по значимости возможно только при условии сбалансированности и адекватности форм, средств, инноваций, применяемых в физическом воспитании, органически включенных в этот процесс как активный и действенный фактор формирования личности.

Вхождение в физкультурно-спортивную среду вполне реально и объективно важно для каждого обучающегося. Следует учитывать и реализовывать целый ряд организационных и методических предпосылок данного процесса [2]. Физическая культура и спорт могут проникать в жизнедеятельность любого человека независимо от пола, возраста, профессии или состояния здоровья, поэтому условия вхождения в данную сферу специфичны для конкретного человека. Если основываться на том, что отношения – это движущая сила развития личности [3], то приоритет направленности научных исследований, посвященных физическому воспитанию студента, всегда принадлежит социальной и духовной сферам жизни.

*Цель исследования* – научно обосновать новые подходы к решению концептуальных вопросов, касающихся стратегии физического воспитания студенческой молодежи.

### Методика и организация исследования

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе определены основные направления образовательного процесса по физической культуре в учреждениях высшего образования с учетом регламентирующих документов, реального состояния физического воспитания, условий и требований к подготовке специалиста.

На втором этапе разработана методология контроля результативности учебного процесса (система мониторинговых исследований физического здоровья студентов и компетентности в вопросах здоровьесбережения [4]) и апробирована в учреждениях высшего образования Республики Беларусь.

В исследовании были задействованы студенты разных университетов:

- 4506 студентов 1–4-х курсов (из БГУ – 4055, Могилёвского государственного университета продовольствия (МГУП) – 329, Белорусского государственного технологического университета (БГТУ) – 122), принявших участие в мониторинге физического

здоровья и компетентности в вопросах здоровьесбережения;

- 3244 студента 1–3-х курсов БГУ, прошедших тестирование физической подготовленности по нормативам Государственного физкультурно-спортивного комплекса (ГФОК).

На третьем этапе научно обоснована структура системы управления и ее подсистем, разработаны авторские подходы к управлению современным педагогическим процессом на основе специфики узловых компонентов физического воспитания студентов, а также применения педагогических и технологических инноваций.

Исследовательскую базу составил ряд констатирующих и формирующих педагогических экспериментов, проводившихся в основном в спортивном и подготовительном (с учетом противопоказаний) учебных отделениях. Также учитывались статистические данные о респондентах, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) и группе лечебной физической культуры (ЛФК).

### Результаты исследования и их обсуждение

Физическое воспитание предполагает активную жизнедеятельность человека, аргументированную объективными потребностями организма. Безусловно, она должна быть целенаправленной, в ней необходимо использовать такие формы, средства, методы организации и самоорганизации, которые на любом жизненном этапе, при самых сложных

условиях могли бы быть эффективными для развития и становления личности.

Изначально ценности физической культуры детерминированы многолетним и упорядоченным развитием, которое может оказывать оптимизирующее, целевое воздействие на формирование важных компонентов личности. Однако только знания,

умения, навыки на начальном этапе этого процесса позволяют вырабатывать осознанную потребность в регулярных, а не эпизодических занятиях, что не только закладывает основу физической подготовки, но и содействует последовательному формированию основополагающих признаков физической культуры личности студента. Диапазон этих признаков общеизвестен (от внешних морфологических до функциональных), также обязательны теоретико-методические знания, способствующие эффективному применению адекватных средств физического воспитания для удовлетворения индивидуальных предпочтений и потребностей студента.

Несколько автономно и специфично в рамках учебного процесса рассматривается студенческий спорт, представляющий собой объемное и многофункциональное явление современной социокультурной реальности. Это неординарное средство воспитания, оздоровления, развлечения, эмоционально насыщенного общения – всего того, что стимулирует, самоутверждает и формирует личность. В каком бы аспекте мы ни рассматривали спорт – узком или широком, он всегда связан с соревновательной деятельностью и подготовкой к ней.

По мнению Л. И. Лубышевой, «условием повышения эффективности физического воспитания выступает использование зарекомендовавших себя в теории и практике спортивной тренировки креативных возможностей феномена тренировки» [5, с. 4]. Смысловая двигательная активность, цель и задачи, ставящиеся в спорте, отражены более концентрированно и интенсивно по сравнению с физической культурой в контексте обязательной дисциплины.

Таким образом, основными направлениями образовательного процесса по физической культуре в учреждениях высшего образования с точки зрения системно-структурной организации физического воспитания являются следующие:

- освоение современных образовательных парадигм, концепций и технологий для творческого (диалогового) учебно-воспитательного процесса;
- научно обоснованный и дифференцированный подбор средств обучения на основе исследовательской базы, соответствующей цели и задачам;

- определение теоретической составляющей системы физического воспитания, созданной в конкретном учреждении образования, обусловленной характерными для данного учреждения специфическими особенностями;

- организация и проведение исследования до начала учебного процесса для получения объективной информации, касающейся дальнейшей реализации цели и задач физического воспитания;

- обеспечение действенного (текущего, оперативного, итогового) контроля учебного процесса и спортивной подготовки;

- выявление критериев качества физического воспитания с учетом индивидуальных характеристик физического и функционального состояния обучающихся, их предпочтений и самооценки;

- обеспечение выбора физических упражнений и видов спорта с соответствующими методическими рекомендациями и правилами безопасности;

- организация самостоятельной физической подготовки на основе двигательной и познавательной активности студента при условии сочетания ее с практической реализацией;

- развитие основных и ведущих психофизических качеств на основе адекватного подбора средств физической культуры, избранного вида спорта с учетом будущей профессиональной деятельности студента (выпускника);

- участие студента в соревновательной деятельности в соответствии с его подготовленностью, предпочтениями, целями и задачами;

- успешное сочетание и творческая взаимосвязь физкультурно-спортивной и учебно-профессиональной деятельности студента в контексте ее системообразующего фактора – конкретного персонифицированного результата.

Структура образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» представлена несколькими уровнями, функционально взаимосвязанными и образующими целостную систему (табл. 1).

Примерная схема основных направлений физического воспитания в период обучения показана на рис. 1.

Таблица 1

**Структура образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура»**

Table 1

**The educational process structure of the discipline «Physical Culture»**

Уровни	Содержание образовательного процесса
<b>1-й</b> (познавательная деятельность)	Ознакомление студентов с законодательной базой в системе физического воспитания и спорта, предварительное исследование их готовности к учебно-воспитательному процессу, первичный анализ физического функционального состояния студентов, создание объективных предпосылок к планированию и содержанию учебного процесса

Уровни	Содержание образовательного процесса
<b>2-й</b> (организация учебного процесса, тестирование)	Распределение студентов по учебным отделениям, комплектование учебных групп. Мониторинговое исследование физического здоровья на основе информационно-технологических средств, изучение компетентности студентов в вопросах здоровьесбережения; планирование, возможная корректировка задач и индивидуальных планов самостоятельных занятий
<b>3-й</b> (физическая и функциональная подготовленность, инновационные педагогические технологии)	Обеспечение учебного процесса: <ul style="list-style-type: none"> <li>• путем подбора адекватных средств</li> <li>• возможности выбора вида спорта и вида физических упражнений с учетом интереса и предпочтений студента</li> <li>• создания благоприятных условий и диалогового сотрудничества спортивного педагога и студента</li> <li>• функционирования групп спортивной специализации и учебно-тренировочных групп по видам спорта</li> <li>• педагогического и медицинского контроля дифференцированно по учебным отделениям (включая дополнительный предсоревновательный контроль), текущего оперативного медицинского контроля в специальном учебном отделении (группы СМГ, ЛФК)</li> </ul>
<b>4-й</b> (состояние систем организма, физическая и спортивная подготовленность, уровень физической культуры студента)	Анализ результатов физического воспитания и спортивной подготовки поэтапно в течение учебного года на основании данных о динамике индивидуального здоровья, физической подготовленности и спортивных достижениях, выявление возможных проблемных вопросов и пути их устранения  Пролонгирование общего физкультурного образования с учетом полученных результатов и дальнейших задач

При проведении мониторинга физического здоровья студентов и их компетентности в вопросах здоровьесбережения за основу взят критериальный подход к изучению как физической активности, так и сформированности компетенций респондентов. Результаты тестирования физической подготовленности анализировались на основании спортивно-массовых мероприятий по сдаче нормативов ГФОК в учреждениях высшего образования Республики Беларусь.

Полученные данные рассмотрены с учетом их значимости в информационном поле педагогического процесса. Если физическая культура, как учебная дисциплина, является основополагающей и, в сущности, единственной в обеспечении и сохранении важных компонентов здоровья (физического, психического, соматического и др.), то в этом конкретном случае есть все основания ассоциировать результаты оценки сформированности компетенций, ориентированных на здоровьесбережение, индексы физической активности, уровень гиподинамии, наличие хронических заболеваний с выработкой единого концептуального подхода к организации и управлению учебно-воспитательным процессом в течение всего периода обучения студента. Трудности в реализации данного вопроса заключаются, с одной стороны, в стандартном для всех учреждений высшего образования решении практических задач, определенных ограниченными и не всегда обоснованными нормативами и тре-

бованиями, а с другой – в объективной сложности выработки критериев оценки общего (непрофессионального) физкультурного образования.

Результаты проведенного исследования выявили многостороннюю сформированность компетентности студентов в вопросах здоровьесбережения. Сложность объективного анализа полученных данных обусловлена весьма широким диапазоном составляющих элементов. При этом характерные идентичные показатели сформированности компетенций, физической активности, наличия хронических заболеваний зафиксированы у респондентов всех учреждений высшего образования. Кроме этого, фактически не выявлено достоверных различий по общему статистическому результату приведенных критериев между учебными отделениями. Так, оценка сформированности компетенций по показателю *отказа от вредных привычек* отмечена в пределах от  $7,9 \pm 2,6$  до  $8,3 \pm 2,2$  у юношей и от  $8,8 \pm 1,6$  до  $9,0 \pm 1,5$  у девушек. Следует уточнить, что по этому количественному показателю, как и по другому – *соблюдению режима труда и отдыха*, у респондентов зарегистрированы наиболее высокие значения (по сравнению с параметрами физической активности и режимом питания).

Среднегрупповые значения индексов физической активности, определенные по методике IPAQ (*International Questionnaire on Physical Activity*), значительно ниже у девушек, чем у юношей, на всех курсах обучения (табл. 2).

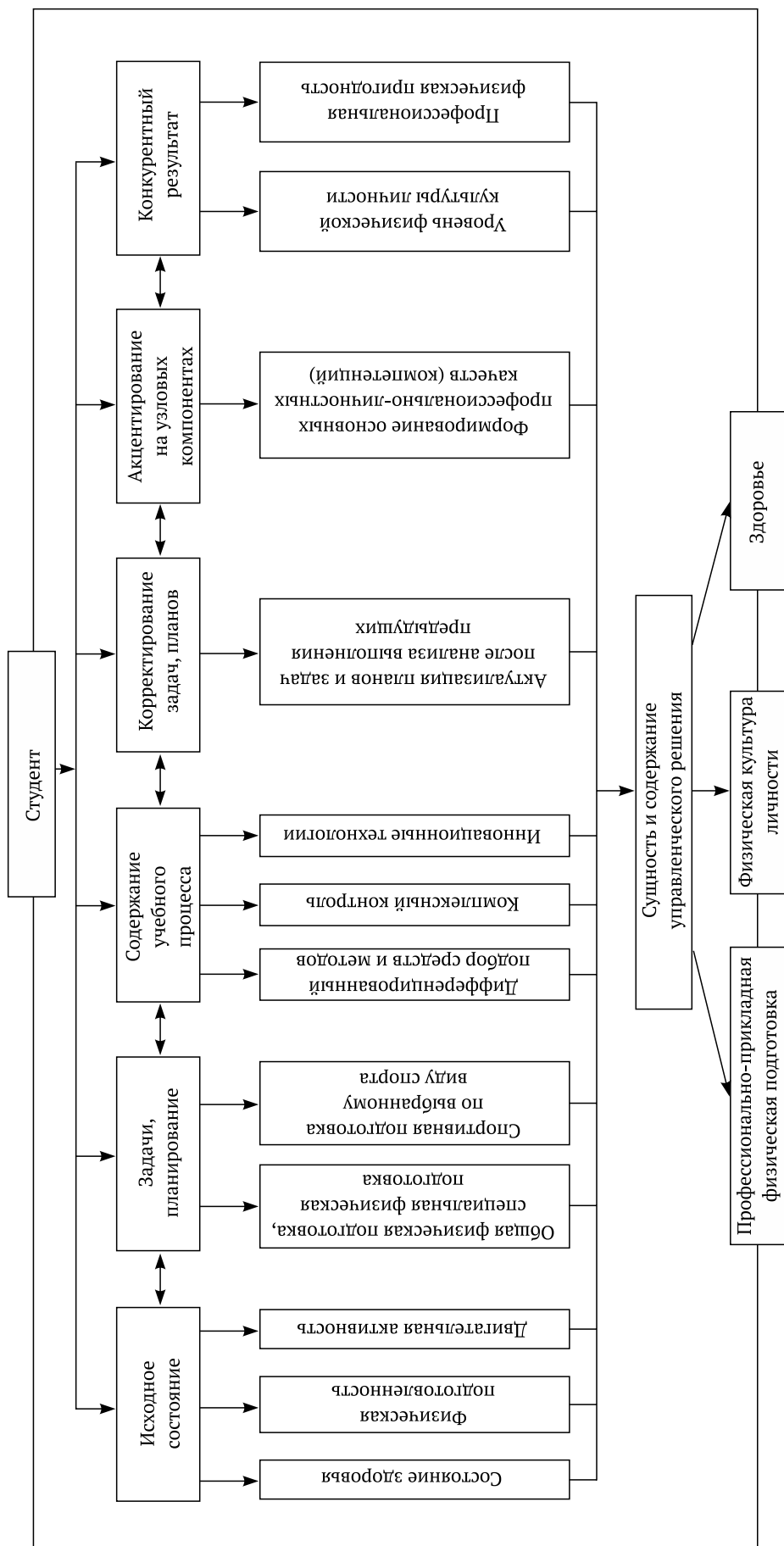


Рис. 1. Основные направления образовательного процесса по физической культуре студента  
 Fig. 1. The main directions of the educational process in physical education of a student

Таблица 2

Значения индексов физической активности студентов БГУ

Table 2

The values of the physical activity indices of BSU students

Студенты	Индекс физической активности ( $\bar{x} \pm \sigma$ )			
	В среднем по БГУ	1-й курс	2-й курс	3-й курс
Юноши	22,1 ± 7,2	22,4 ± 7,0	22,0 ± 7,4	21,9 ± 7,3
Девушки	20,5 ± 6,5	20,5 ± 6,4	20,4 ± 6,7	20,5 ± 6,4

Согласно критериям IPAQ доля обследованных студентов из БГУ, у которых отмечается гиподинамия, составила 49,2 %, из МГУП – 40,2 %, из БГТУ – 44,0 %.

Этот результат не может быть удовлетворительным вследствие отсутствия у многих студентов как оздоровительной, так и спортивной доминанты. Очевидно, что этому предшествовало индифферентное отношение к различным формам и средствам физического воспитания, к конкретному, индивидуально обоснованному виду физических упражнений.

В соответствии с критериями IPAQ данные распределения значений индекса физической активности студентов БГУ представлены на рис. 2 и 3.

Важно отметить, что индекс физической активности у студентов 1–3-х курсов БГУ (как у юношей, так и у девушек) достоверно не изменился. В то же время у студентов БГТУ наивысший показатель индекса зафиксирован на 4-м курсе у девушек (25,0±8,1) и на 3-м курсе у юношей (25,1±6,5); у студентов МГУП – на 4-м курсе у девушек (24,1±7,8) и на 3-м курсе у юношей (26,1±8,3). В этой связи есть осно-

вание утверждать, что занятия физической культурой в рамках компетентного подхода к здоровьесбережению студентов позитивно влияют на последних.

При анализе первичной оценки состояния здоровья и после распределения студентов по учебным отделениям весьма важным аспектом для планирования учебного процесса становится не только реальная двигательная активность (режим) учащихся, но и степень компенсации двигательных возможностей, что органически взаимосвязано с их работоспособностью. Поэтому сущность и содержание общего физкультурного образования подчинены основополагающим организационно-педагогическим принципам, с учетом которых создаются соответствующие условия предстоящей здоровьесберегающей деятельности:

- развитие активного и творческого потенциала студента на занятиях физической культурой;
- свободный и добровольный выбор вида или средства физической активности;
- всестороннее развитие;

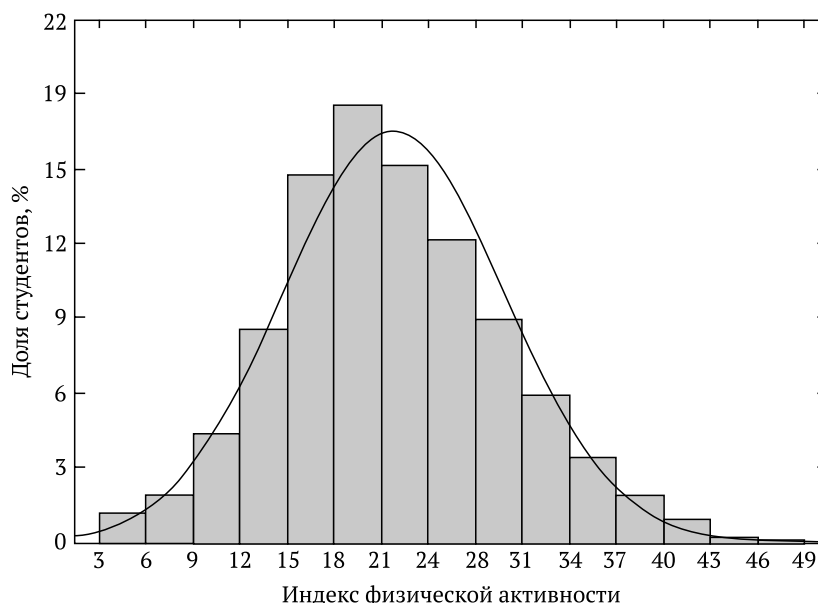


Рис. 2. Распределение значений индекса физической активности студентов БГУ

Fig. 2. Distribution of physical activity index values for BSU students (boys)

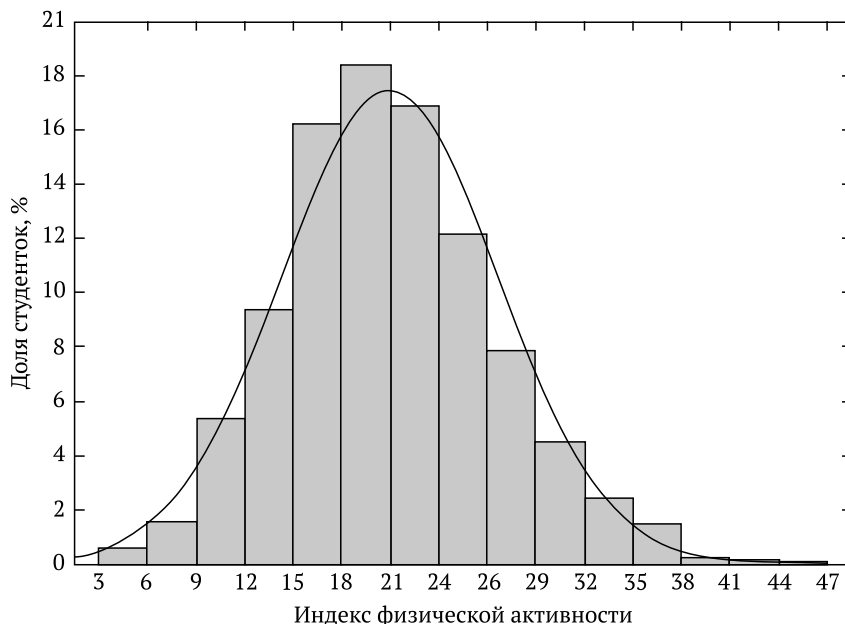


Рис. 3. Распределение значений индекса физической активности студенток БГУ

Fig. 3. Distribution of physical activity index values for BSU students (girls)

- последовательность и постепенность внедрения инновационных образовательных ресурсов в процесс физического воспитания;

- спортивная ориентированность в формировании физической культуры студента.

Итоги проведения спортивно-массовых мероприятий по ГФОК проанализированы с учетом системообразующих свойств комплекса (его нормативов, требований и полученных результатов). Учтены проблемные вопросы при тестировании физической подготовленности, которые, как правило, связаны с текущим состоянием систем организма. Для девушек наиболее сложны для выполнения задания следующие нормативы:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – низкий (23,4 %) и средний (23,1 %) уровни;

- бег на 1500 м – низкий (66,0 %) и ниже среднего (22,4 %) уровни;

для юношей:

- подтягивание на высокой перекладине – низкий (43,8 %) и ниже среднего (26,3 %) уровни;

- бег на 3000 м – низкий (79,0 %) и средний (14,2 %) уровни.

Недостаточность скоростно-силовой подготовки как девушек, так и юношей подтверждена низкими результатами прыжка в длину с места: более 50 % студентов не достигли по этому показателю среднего уровня (рис. 4).

Если сравнить данные параметры с самооценкой индивидуального здоровья студентами и указанными ими хроническими заболеваниями, то следует констатировать явную закономерность между проявлением физического качества и состоянием

соответствующей системы организма. В первую очередь это характерно для нарушений сердечно-сосудистой, дыхательной (более 25 %), костно-мышечной (15 %) систем, нарушения зрения (16,2 %), что соотносится с общей выносливостью (бег на 1500 и 3000 м), силой и быстротой (подтягивание, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук).

Таким образом, физическая культура, как учебная дисциплина, в педагогическом процессе не всегда представляется ожидаемо эффективной по целому ряду субъективных причин и объективных факторов, которые проистекают из обстоятельств реальной жизнедеятельности студента и его состояния здоровья, а именно:

- 1) второстепенный интерес к физической культуре и здоровьесбережению;

- 2) недостаточный (в сравнении с нормативными критериями) уровень базовой (школьной) физической культуры;

- 3) отсутствие внутренней потребности в двигательном режиме на фоне неустойчивой мотивации, отсутствие удовлетворенности (наслаждения) от занятий;

- 4) неуважительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности в семье и окружающей студента социальной среде;

- 5) отсутствие обратной связи (сотрудничества) со спортивным педагогом, лицами, занимающимися физической культурой и спортом, физкультурно-спортивными организациями;

- 6) ограниченность элементарных и необходимых для жизнедеятельности знаний и умений из области физической культуры и спорта;

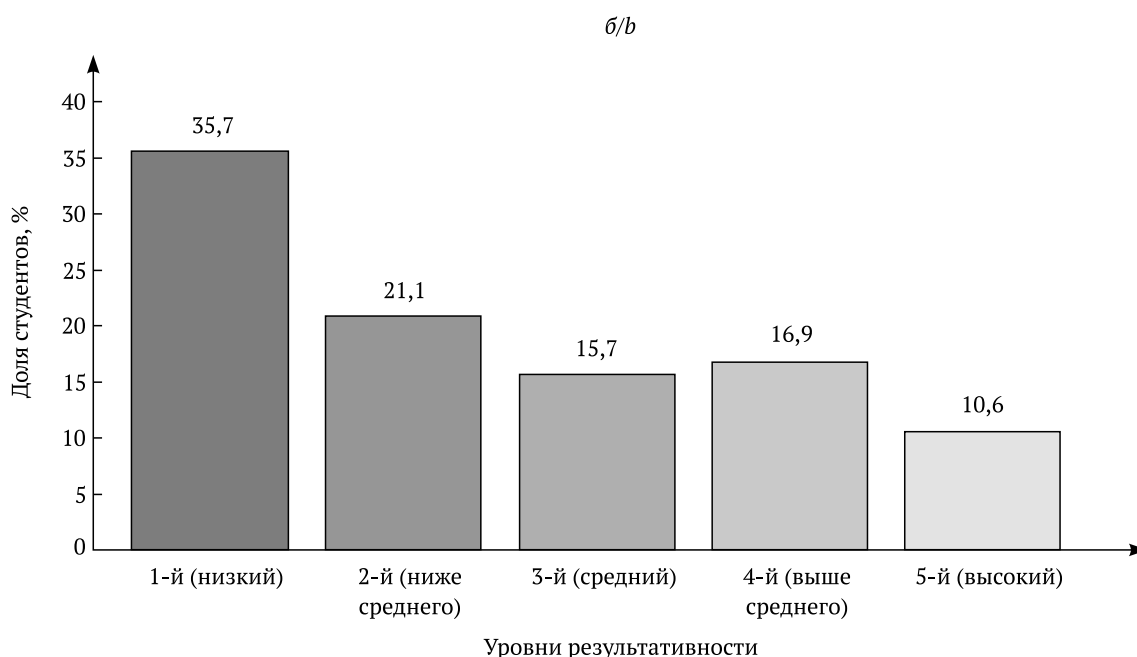
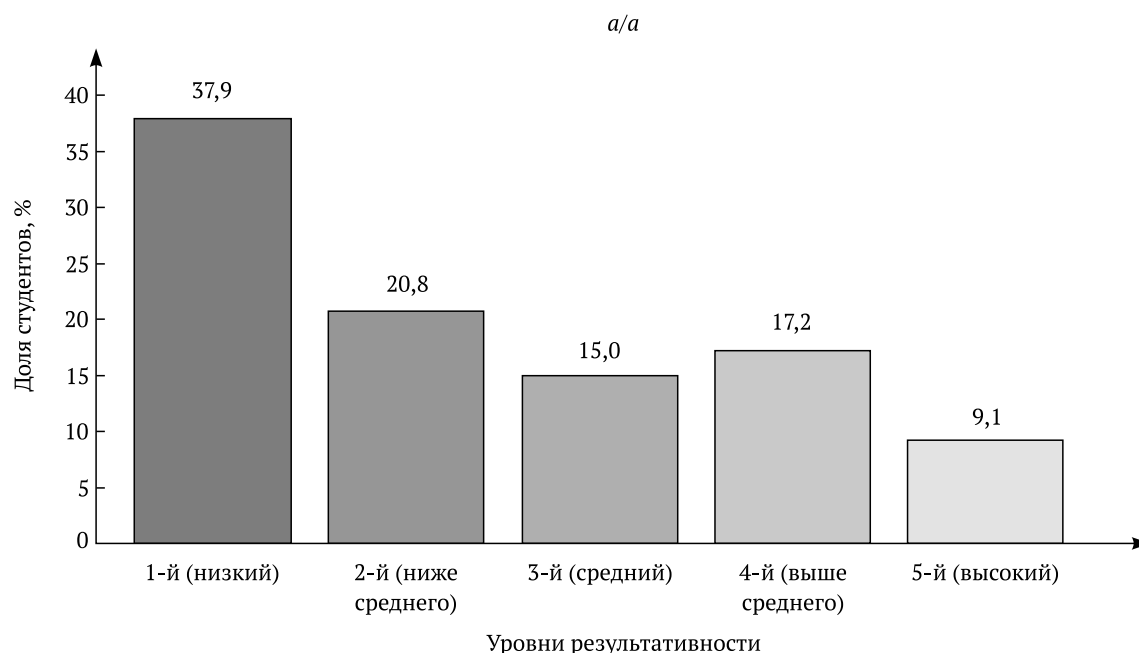


Рис. 4. Результаты контроля физической подготовленности студентов БГУ по тесту «Прыжок в длину с места»: а – юношей; б – девушек

Fig. 4. Results of physical fitness control of BSU students by the test «Long jump from a place»: a – boys; b – girls

7) неопределенность и непоследовательность целей и задач физического воспитания у каждого индивидуума в связи со сложностью их постановки и реализации относительно собственного здоровья, функционального и физического состояния;

8) непринятие ценностно-мотивационного компонента физической культуры, культуры здоровья и низкая личная самооценка;

9) несформированность деятельностного самоутверждения в социальной среде на основе активного использования конкретных средств физической культуры и спорта, неумение эвристически определить их и продуктивно освоить для применения на практике;

10) неспособность студентов эффективно и рационально распределять свое свободное время в связи с отсутствием тех или иных умений и навыков.



### Заклучение

Высокий уровень физической культуры студентов и их самосовершенствование в профессиональной деятельности с использованием средств физической культуры и инновационных технологий возможны только при оптимальном соотноении системообразующих компонентов педагогического процесса. Его основу составляет личность студента, которая последовательно, творчески формируется в ходе объективно востребованного решения, целей и задач, адекватных реальной жизнедеятельности.

### Библиографические ссылки

1. Новицкая ВИ. Теоретический аспект управления качеством общего физкультурного образования студентов. *Адукацыя і выхаванне*. 2018;11:56–61.
2. Коледа ВА, Новицкая ВИ. Концептуальные позиции физического воспитания студентов. *Веснік БДУ. Серыя 4. Філалогія. Журналістыка. Педагагіка*. 2016;2:124–130.
3. Мясищев ВН. *Психология отношений: избранные психологические труды*. 4-е издание. Москва: МПСИ; 2011. 398 с.
4. Коледа ВА, Новицкая ВИ. Физическая культура в жизнедеятельности студента. *Ученые записки*. 2018;21:160–168.
5. Лубышева ЛИ. Диверсификация занятий в методологии спортизированного физического воспитания. *Теория и практика физической культуры*. 2019;3:3–6.

### References

1. Novitskaya VI. [The theoretical aspect of quality management of students' basic physical education]. *Adukacyja i vyhavanne*. 2018;11:56–61. Russian.
2. Koleda VA, Novitskaya VI. Conceptual positions of students' physical education. *Vesnik BDU. Seryja 4. Filalogija. Zhurnalistyka. Pedagogika*. 2016;2:124–130. Russian.
3. Myasishchev VN. *Psikhologiya otnoshenii: izbrannye psikhologicheskie trudy* [Psychology of relationships: selected psychological works]. 4<sup>th</sup> edition. Moscow: Moscow Psychological and Social Institute; 2011. 398 p. Russian.
4. Koleda VA, Novitskaya VI. Physical culture in life activities of students. *Uchenye zapiski*. 2018;21:160–168. Russian.
5. Lubyшева LI. Sportized physical education methods: national system expansion experience. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*. 2019;3:3–6. Russian.

Статья поступила в редколлегию 30.04.2019.  
Received by editorial board 30.04.2019.