

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №3, Том 8 / 2020, No 3, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-3-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/40PDMN320.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Цыбиков Д.В., Доржиева Л.Г., Доржиева Р.В., Мандалуев Л.Ю. Диагностика физической кондиции как средство актуализации учебно-познавательной деятельности студентов заочной формы обучения // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №3, <https://mir-nauki.com/PDF/40PDMN320.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Tsybikov D.V., Dorzhieva L.G., Dorzhieva R.V., Mandaluev L.Yu. (2020). Diagnostics of physical condition as a means of mainstreaming of educational and cognitive activity of students of correspondence education. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 3(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/40PDMN320.pdf> (in Russian)

УДК 378.016

ГРНТИ 14.35.09

Цыбиков Дашинима Владимирович

ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет», Улан-Удэ, Россия
Доцент кафедры «физического воспитания»
Кандидат педагогических наук
E-mail: dvikov64@mail.ru

Доржиева Лариса Геннадьевна

ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет», Улан-Удэ, Россия
Старший преподаватель кафедры «физического воспитания»
Кандидат педагогических наук
E-mail: lara.dorzhieva@yandex.ru

Доржиева Раджана Валерьевна

ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет», Улан-Удэ, Россия
Старший преподаватель кафедры «Физического воспитания»
E-mail: dorzhieva.radzhana71@mail.ru

Мандалуев Леонид Юрьевич

ФГБОУ ВО «Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления», Улан-Удэ, Россия
Старший преподаватель кафедры «Физического воспитания»
E-mail: mandaluev.leo@mail.ru

**Диагностика физической кондиции как средство
актуализации учебно-познавательной деятельности
студентов заочной формы обучения**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы реализации учебных программ по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов заочной формы обучения. Авторы отмечают, что для выполнения требований федерального образовательного стандарта, который предполагает не информирование студентов, а формирование умений разрешать проблемы, необходимо изменить смысловое содержание учебного процесса. Цель исследования – разработать и обосновать содержание теоретического и практического разделов дисциплины для актуализации познавательной активности студентов заочной формы обучения. Для решения поставленных целей и изменения смыслового содержания учебного процесса,

предоставленных образовательным учреждением аудиторных часов крайне мало. Однако авторами предлагается следующее решение вопроса: в теоретическом разделе ознакомить студентов с основными понятиями теории и методики физического воспитания и способом определения биологического возраста по двигательному критерию, которое и послужит основным средством изменения смыслового содержания учебных занятий; в практическом разделе предлагается реализация полученных теоретических знаний на практике посредством тестирования физических кондиций, а также методико-практические занятия, направленные на снижение биологического возраста. Полученные результаты показывают, что биологический возраст студентов I подпериода опережает норму возрастных показателей на 14,2 пункта, а у студентов II подпериода отстает на 1,7, что не может быть основанием для бездействия. При этом функциональные возможности во всех возрастных подпериодах на довольно низком уровне развития и требуют оптимизации. Таким образом, посредством проведения традиционных занятий, авторами предлагается возможность снижения показателей биологического возраста, которая может стать объективной причиной для систематических занятий физическими упражнениями и вносит вклад в реализацию требований федерального образовательного стандарта.

Ключевые слова: диагностика физической кондиции; метод изучения продуктов деятельности; метод равного обучения; собеседование

Введение

В современной России система заочного образования занимает одно из ведущих мест в подготовке высококвалифицированных специалистов в различных сферах жизнедеятельности и предполагает учебную работу в соответствии с государственными стандартами, утвержденными Министерством образования и науки Российской Федерации.

Согласно Федеральному закону № 329-ФЗ от 04.12.2007 (редакция от 02.08.2019) «О физической культуре и т спорту в Российской Федерации» и Статьи 28. «Физическая культура и спорт в системе образования», образовательные организации с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности¹.

На основании вышеизложенного в Бурятском госуниверситете имени Доржи Банзарова разработан и утвержден учебный план проведения занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» (4 ч., СРС 68 ч., форма контроля – экзамен) и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (6 ч., СРС 322 ч., форма контроля – зачет) для студентов заочной формы обучения.

В условиях изменчивости и неопределенности современного мира человек должен активно и критично мыслить, иметь должный уровень физической кондиции, обладать умением и желанием приобретать знания самостоятельно. Поэтому одной из главных проблем в современной педагогической теории и практике является актуализация учебно-познавательной деятельности.

¹ Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция)¹ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" // КонсультантПлюс – надежная правовая поддержка [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

Как известно деятельность – это специфическая человеческая форма отношения к окружающему миру, содержание которой составляет его целесообразное изменение в интересах людей [1]. Также деятельность – это активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которого живое существо выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на объект и удовлетворяющий т. о. свои потребности [2]. С педагогической точки зрения «деятельность – форма психической активности личности, направленная на познание и преобразование мира и самого человека» [3].

В этой связи исследователь Крайник В.Л. отмечает, что «учебная деятельность является производной от деятельности и поэтому сохраняет все её сущностные свойства (целесолагание, преобразующий характер, субъектность, осознанность, предметность и др.)» [4, с. 16].

Вышеизложенное даёт основание полагать, что деятельность связывает между собой субъект и объект, и является своеобразной формой активного отношения между ними. Следовательно, «учебно-познавательная деятельность – это самоуправляемая деятельность учащегося по решению личностно-значимых и социально-актуальных реальных познавательных проблем, сопровождающаяся овладением необходимыми для их решения знаниями и умениями по добыванию, переработке и применению информации» [5, с. 12].

Понятие «актуализация» в педагогике рассматривается как «перевод знаний, навыков и чувств в процессе обучения из скрытого, латентного состояния в явное, действующее» [6].

Таким образом, актуализация учебно-познавательной деятельности студентов заочной формы обучения нами рассматривается как своеобразный «толчок» к деятельности посредством изучения основ физической культуры и спорта, приобретения знаний и умений, способствующих определению и снижению показателей биологического возраста по двигательному критерию. При этом диагностика физической кондиции служит основой для расчета разницы между показателями физической кондиции студентов и нормативными возрастными показателями.

В этой связи ведущему преподавателю необходимо изменить смысловое содержание учебного процесса. При этом содержание учебного процесса, в отличие от традиционных форм повышения физической подготовленности, должно быть направлено на развитие когнитивности и рефлексивности, что будет способствовать проявлению личностного смысла, потому как если нет смысла, то возможно формальное освоение содержания обучения, что противоречит требованиям федерального образовательного стандарта [7; 8].

Цель исследования – разработать и обосновать содержание теоретического и практического разделов дисциплины «Физическая культура» для актуализации учебно-познавательной деятельности студентов заочной формы обучения.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось на базе Бурятского госуниверситета имени Доржи Банзарова. В качестве респондентов приняли участие студенты Педагогического института заочной формы обучения ($n = 43$). Все респонденты женского пола, возрастной диапазон от 20 до 52 лет ($\bar{X} = 32 \pm 1,07$).

Для получения интересующей нас информации были использованы следующие методы исследования: диагностика физической кондиции, метод изучения продуктов деятельности, метод равного обучения и собеседование.

Диагностика физической кондиции нами рассматривается как *определение текущего уровня физических способностей на соответствие определенным критериям оценки*. Для

решения задач исследования использована методика проф. Ю.Н. Вавилова с соавторами «Проверь себя: методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности»², предусматривающая выполнение математических расчетов.

Метод изучения продуктов деятельности – это «исследовательский метод, позволяющий опосредованно изучать сформированность знаний, навыков и умений, интересов и способностей человека, развитие у него разных психологических качеств и свойств личности на основе анализа продуктов его деятельности» [9].

Данный метод применялся для проверки расчетов диагностики физической кондиции на предмет соответствия предъявляемым требованиям, которые способствуют к получению адекватного результата: биологический возраст, общий уровень физической кондиции (ОУФК) и оценочная диаграмма. Следует отметить, что не все студенты способны с первой попытки справиться с заданием.

Для пояснения особенностей расчета результатов исследования применялся метод равного обучения, где в роли наставников выступали студенты, которые усвоили учебный материал. Равное обучение – это «процесс, при котором подготовленные и мотивированные волонтеры помогают своим сверстникам, а также людям с близким образовательным уровнем, социальным статусом или тем, кто имеет общие интересы и потребности, приобретать новые знания, развивать умения и навыки, формировать ценностные ориентиры, установки, направленные на здоровый образ жизни, сохранение репродуктивного здоровья, нравственное отношение к себе и к людям, безопасное и ответственное поведение» [10]. Следовательно, после корректировки задания у наставника из числа однокурсников студент приглашается на дополнительное собеседование.

Собеседование – это «специально организованная беседа, преимущественно с целью проверки чьей-нибудь подготовки, знаний в какой-нибудь области» [11].

Данный метод применялся для проверки полученных знаний в процессе учебно-познавательной деятельности. При этом особое внимание уделялось не только усвоению учебной программы, но и мнению студентов об организации образовательного процесса на основе данной методики, о пользе получаемых знаний и дальнейших планах относительно снижения показателей биологического возраста.

Результаты

В рамках данного исследования актуализация учебно-познавательной деятельности рассматривается как «самоуправляемая деятельность учащегося по решению личностно-значимых и социально-актуальных реальных познавательных проблем, сопровождающаяся овладением необходимыми для их решения знаниями и умениями по добыванию, переработке и применению информации» [5]. При этом диагностика физической кондиции выступает как средство актуализации возможностей человека для коррекции физической кондиции посредством изучения закономерностей его развития.

² Проверь себя: методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ktmls.narod.ru/news2009/informatika09/test.html>. Загл. с экрана. – Яз. рус.

В качестве составляющих актуализации учебно-познавательной деятельности мы рассматривали следующие компоненты³:

- мотивационно-ценностный компонент – осознание потребности в определении биологического возраста по двигательному критерию и изучение закономерностей его снижения;
- когнитивный компонент – овладение необходимыми знаниями правильного выполнения физических упражнений и математических расчетов для диагностирования биологического возраста;
- операционно-деятельностный компонент – готовность личности к использованию полученных знаний для оптимизации текущего состояния на основе оперативной диагностики физической кондиции;
- рефлексивно-оценочный компонент – расположенность личности к поддержанию собственного уровня физической кондиции в пределах возрастной нормы, а также их коррекция на основе индивидуального плана подготовки.

Анализ результатов диагностики физической кондиции студентов на основе карты «Проверь себя» свидетельствует, что физическая подготовленность женщин зрелого возраста по некоторым показателям находится на достаточно высоком уровне. Однако наблюдаются показатели, которые требуют оптимизации. Следует отметить, что зрелый возраст делится на подпериоды: от 20 до 35 лет – I подпериод; от 35 до 55 лет II подпериод [12].

Результаты студентов зрелого возраста I подпериода ($n = 27$; $\bar{X} = 28,6$ лет): в упражнении «Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа» результаты студентов по сравнению с нормой возрастных показателей (НВП) находятся на низком уровне ($P < 0,001$). Также в упражнении «Вис на перекладине» и «Бег 1000 м». Однако в упражнении «Наклон туловища» показатели студентов выше НВП, при довольно высоком доверительном уровне ($P < 0,001$). В упражнении «Прыжок в длину с места» и «Подъем туловища» результаты статистически не различаются ($P > 0,05$). Следует отметить, что биологический возраст студентов I подпериода опережает НВП на 10,1 пунктов и составляет 38,7 лет.

Результаты студентов зрелого возраста II подпериода ($n = 16$; $\bar{X} = 40,7$ лет): в упражнениях «Подъем и наклон туловища» выше НВП, при довольно высоком доверительном уровне ($P < 0,001$), а в упражнении «Вис на перекладине» на низком уровне ($P < 0,001$). Достоверные различия обнаружены в упражнении «Прыжок в длину с места», где результаты студентов выше НВП ($P < 0,05$), а в упражнении «Бег 1000 м» наблюдается обратный результат. В упражнении «Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа» результаты статистически не различаются ($P > 0,05$). Следует отметить, что биологический возраст студентов II подпериода опережает НВП на 2,6 пунктов, и составляет 43,3 года.

Таким образом, в рассматриваемых возрастных подпериодах наблюдается недостаточный уровень физического развития и физической подготовленности. Для оптимизации полученных показателей возникает необходимость в систематических занятиях физическими упражнениями на основе знаний и умений, полученных в процессе учебно-познавательной деятельности.

³ Кулицкая Ю.Г. Познавательная компетентность как предмет педагогического анализа // Современные проблемные науки и образования. 2017. № 1. URL: <https://science-education.ru/article/view?id=26107> (в нашей модификации).

Обсуждение

Диагностика физической кондиции, представленная как средство актуализации учебно-познавательной деятельности, направлена на ознакомление студентов заочной формы обучения с основами физической культуры и спорта в теоретическом разделе и с методикой определения биологического возраста по двигательному критерию в практическом разделе образовательного процесса.

Как известно, основными средствами физической подготовки людей зрелого возраста должны служить разнообразные физические упражнения с низкой интенсивностью тренировочных нагрузок [13, с. 106]. В этой связи двигательная деятельность рассматривается нами не как средство повышения уровня физической подготовленности, а как средство получения информации о текущем состоянии физической кондиции, способствующего определению биологического возраста.

Для повышения эффективности учебно-познавательной деятельности нами предложено следующее распределение содержания разделов образовательного процесса. С теоретическими основами дисциплины студенты знакомятся на лекциях, которые предваряют практическую часть занятий.

Структура проведения теоретического раздела учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» представлена в таблице 1.

Таблица 1

Структура распределения часов теоретического раздела для студентов заочной формы обучения

Дисциплина	Трудоемкость	Тема лекции
Физическая культура и спорт	2 ч.	Физическая культура и спорт как социальные феномены
	2 ч.	Методика проф. Ю.Н. Вавилова с соавторами «Проверь себя: методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности»

Составлено авторами

Экзамен по дисциплине «Физическая культура и спорт» состоит из материалов теоретического раздела, где студенты демонстрируют уровень знаний по теории и методике физического воспитания, отвечая на вопросы экзаменационного билета.

В практическом разделе студентам предлагается воплотить лекционный материал на практике посредством диагностирования физической кондиции на основе вышеизложенной карты «Проверь себя»: (1) сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; (2) прыжок в длину с места; (3) поднимание туловища; (4) вис на перекладине; (5) наклон; (6) бег на 1000 м.

Структура проведения практического раздела учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлена в таблице 2.

Для выполнения зачетных требований по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенты выполняют три работы в виде типового расчета: (1) биологический возраст; (2) оценка физической кондиции и (3) ОУФК, представляется в виде диаграммы.

В работе актуализация учебно-познавательной деятельности включает следующие основные компоненты (в нашей модификации): мотивационно-ценностный компонент; когнитивный компонент; операционно-деятельностный компонент; рефлексивно-оценочный компонент.

Таблица 2

**Структура распределения часов
практического раздела для студентов заочной формы обучения**

Дисциплина	Трудоемкость	Методика Ю.Н. Вавилова с соавторами	
		Практические занятия	Методико-практические занятия
Элективные курсы по физической культуре и спорту	2 ч.	Предусматривает ознакомление с видами тестирования; правилами расчета данных; техникой выполнения упражнений; техникой безопасности. Подвижные и спортивные игры.	
	2 ч.		Предусматривает изучение методических приемов и приобретение необходимых знаний, умений, навыков снижения биологического возраста посредством физических упражнений. Подвижные и спортивные игры.
	2 ч.	Диагностика физической кондиции.	

Составлено авторами

Проведенное исследование позволило сделать следующее умозаключение: не все студенты (кроме тех, кто перевелся с очной формы на заочную форму обучения) знают о возможности использования средств физической культуры для определения биологического возраста; многие студенты не в восторге от результатов расчета биологического возраста (особенно студенты I подпериода); полученные результаты побуждают к систематическим занятиям физическими упражнениями; абсолютно все студенты определяют учебный материал как полезное знание для оптимизации физического развития и физической подготовленности.

Таким образом, актуализация учебно-познавательной деятельности студентов заочной формы обучения нами рассматривается как интеграция теоретического и практического разделов дисциплины «Физическая культура», направленного на определение и снижение показателей биологического возраста по двигательному критерию, которая оказывает благотворное влияние на оптимизацию физической кондиции в пределах возрастной нормы. Данное положение вносит определенный вклад в реализацию универсальных компетенций (УК-7): «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

ЛИТЕРАТУРА

1. Большой энциклопедический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gufo.me/dict/bes>.
2. Мещяреков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/dict/05.php.
3. Национальная педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://didacts.ru/termin/dejatelnost.html>.
4. Крайник В.Л. Формирование культуры учебной деятельности будущего педагога: автореф. ... д-ра пед. наук: 13.00.08. – Барнаул, 2008. – с. 41.
5. Воровщиков С.Г. Внутришкольное управление развитием учебно-познавательной компетентности старшеклассников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук, 2007. – с. 51.
6. Педагогический словарь. Составители Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://niv.ru/doc/dictionary/pedagogical/fc/slovar-192.htm#zag-22>.
7. Останина С.А., Птицына Е.В. Компетентностный подход к обучению студентов вуза в условиях реализации образовательных стандартов третьего поколения // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 № 5, <https://mir-nauki.com/PDF/54PDMN519.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.
8. Казакова Е.И., Тарханова И.Ю. Оценка универсальных компетенций студентов при освоении образовательных программ. Ярославский педагогический вестник. – 2018. – № 5. – С. 127–135.
9. Информационный ресурс: метод изучения продуктов деятельности [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://cyberpedia.su/18x36b1.html>.
10. Реализация подхода «Равный обучает равного»: пособие для педагогов-консультантов: учеб-метод. пособие / Н.А. Залыгина, М.Е. Минова, Е.Ф. Михалевич; ГУО «Акад. последиплом. образования» [Электронный ресурс]. – Минск: АПО, 2016. – 140 с. – Режим доступа: <https://docplayer.ru/51797186-Ravnyu-obuchaet-ravnogo.html>.
11. Национальная педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://didacts.ru/termin/sobesedovanie.html>.
12. Таблица возрастных этапов и периодов развития человека. Возрастные периоды жизни человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://animatrade.ru/table-of-age-stages-and-periods-of-human-development-age-periods-of-human-life/>.
13. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

Tsybikov Dashinima Vladimirovich

Buryat state university, Ulan-Ude, Russia
E-mail: dvikov64@mail.ru

Dorzhieva Larisa Gennadevna

Buryat state university, Ulan-Ude, Russia
E-mail: lara.dorzhieva@yandex.ru

Dorzhieva Rajana Valerevna

Buryat state university, Ulan-Ude, Russia
E-mail: dorzhieva.radzhana71@mail.ru

Mandaluev Leonid Yuryevich

East Siberian state university of technology and management, Ulan-Ude, Russia
E-mail: mandaluev.leo@mail.ru

Diagnostics of physical condition as a means of mainstreaming of educational and cognitive activity of students of correspondence education

Abstract. The article discusses the implementation of educational programs in the disciplines of "Physical culture and sport" and "Elective courses in physical culture and sport" for correspondence students. The authors note that to meet the requirements of the Federal educational standard, which now does not involve simply providing students with information, but the formation of skills to solve problems, it is necessary to change the semantic content of the educational process. The purpose of the research is to develop and justify the content of theoretical and practical sections of the discipline for updating the cognitive activity of students of correspondence education. However, if we want to solve the set goals and change the semantic content of the educational process there are very few classroom hours provided by an educational institution. Nevertheless, the authors propose the following solution of the problem: in the theoretical section, introduce students to the basic concepts of the theory and methodology of physical education and the method of determining the biological age by motor criteria, which will serve as the main means of changing the semantic content of training sessions; the practical section offers the implementation of the obtained theoretical knowledge in practice by testing physical conditions, as well as methodological and practical classes aimed at reducing the biological age. The results show that the biological age of students of the I subperiod is ahead of the norm of age indicators by 14.2 points, on the other hand, the biological age of students of the II subperiod is 1.7 points behind, which cannot be a reason for inaction. At the same time, the functionality in all age subperiods is at a fairly low level of development and requires optimization. Therefore, by conducting traditional classes, the authors suggest the possibility of reducing the indicators of biological age, which can become an objective reason for systematic physical exercise and contributes to the implementation of the requirements of the Federal educational standard.

Keywords: diagnostics of physical condition; method for analyzing the results of students' task completion; method of equal training; interview