

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

2024, Том 12, № 5 / 2024, Vol. 12, Iss. 5 <https://mir-nauki.com/issue-5-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/69PDMN524.pdf>

5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура (педагогические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Мареев, В. И. Методологические основы формирования субъектности физической культуры студента / В. И. Мареев, Д. Ю. Глушкова, Р. Р. Магомедов, И. А. Пономарева, О. Д. Федотова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/69PDMN524.pdf>

**For citation:**

Mareev V.I., Glushkova D.Y., Magomedov R.R., Ponomareva I.A., Fedotova O.D. Methodological foundations of the formation of the subjectivity of a student's physical culture. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(5): 69PDMN524. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/69PDMN524.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 796.011:378.172

**Мареев Владимир Иванович**

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия  
Доктор педагогических наук, профессор  
E-mail: [mareev@sfedu.ru](mailto:mareev@sfedu.ru)  
РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=185237](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=185237)

**Глушкова Дарья Юрьевна**

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия  
Преподаватель  
E-mail: [d.glushkova2015@yandex.ru](mailto:d.glushkova2015@yandex.ru)  
РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1213154](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1213154)

**Магомедов Руслан Расулович**

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Ставрополь, Россия  
Профессор, заведующий кафедрой  
Доктор педагогических наук, профессор  
E-mail: [marus-stv@yandex.ru](mailto:marus-stv@yandex.ru)  
РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=373244](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=373244)

**Пономарева Ирина Александровна**

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия  
Кандидат медицинских наук, доцент  
E-mail: [iaponomareva@sfedu.ru](mailto:iaponomareva@sfedu.ru)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0297-731X>  
РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=668549](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=668549)  
SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57193262461>

**Федотова Ольга Дмитриевна**

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, Россия  
Заведующая кафедрой  
Доктор педагогических наук, профессор  
E-mail: [fod1953@yandex.ru](mailto:fod1953@yandex.ru)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1731-7154>  
РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=460681](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=460681)

## Методологические основы формирования субъектности физической культуры студента

**Аннотация.** В работе рассматриваются современные подходы к методологическому обеспечению формирования субъектности физической культуры студента в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» в системе высшего образования. Исходя из сущности и содержания понятия «субъектность» рассматриваются объект педагогической методологии и предмет, основанные на удовлетворении биологических потребностей человека в двигательной активности, питании, общении и мотивации, которые взаимосвязаны между собой и являются «ядром» образования по формированию субъектности физической культуры студента. Раскрываются авторские подходы к определению оптимальной двигательной активности, где согласно закону сохранения энергии проектирование физических нагрузок предлагается осуществлять с помощью энергетических критериев, отражающих системы энергообеспечения мышечной деятельности. На основе энергозатрат в процессе мышечных сокращений рассчитывается сбалансированное питание по калорийности и содержанию питательных веществ. Для формирования культуры общения устанавливаются правила взаимоотношений. Рассматриваются первичные и вторичные мотивации, обусловленные познавательными потребностями достижения цели и изменения поведения. Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» включают ряд технологий, обеспечивающих органичное встраивание в пятикомпонентную модель обучения (Engage-Explore-Explain-Elaborate-Evaluate). Процесс обучения основывается на последовательности, взаимообусловленности и взаимопроникновении всех компонентов модели. В рамках «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» происходит не только непосредственная физическая работа, но и закрепление методик диагностики и самодиагностики в соответствии с «Паспортом здоровья». Мониторинг и наличие положительной динамики показателей тренированности и функционального состояния способствуют поддержанию уровня мотивации к систематическим занятиям и углублению знаний в данной сфере, на саморазвитие и самосовершенствование, что «закольцовывает» модель обучения. Контроль сформированности компетенций осуществляется в соответствии с разработанными индикаторами.

**Ключевые слова:** методологические основы; формирование; субъектность; физическая культура; студенты

## Введение

Одно из актуальных направлений методологического обеспечения формирования субъектности физической культуры студента связано с применением методов и технологий развития специальных качеств субъектов обучения и воспитания с применением современного научного знания о человеке.

Объектом педагогической методологии является обучение, воспитание и развитие человека как «субъекта», определение которого в педагогике характеризуется как «активно действующий, сознающий, обладающий сознанием» [1], а предметом методологии являются, в том числе, закономерности формирования, развития и сохранения здоровья в процессе образовательной деятельности. При этом, методология образования должна быть направлена не на репродукцию знаний, а на творческий поиск и объективно-прикладной характер в решении проблем укрепления и сохранения здоровья на основе самопознания, самосознания и самоответственности. Еще на храмах древнего мира была надпись «Познай себя», которая является актуальной и до настоящего времени.

Однако, современные технологии являются еще недостаточно эффективными и требуют новых подходов в системе образования по формированию субъектности физической культуры студента.

Основной целью исследования явилось определение методологических основ формирования субъектности физической культуры студента.

Решение цели осуществлялось совокупностью взаимодополняющих методов исследования: сравнительно-сопоставительный и ретроспективный методы теоретического анализа, контент-анализ и педагогическое наблюдение.

### Результаты исследования

В настоящее время предметом исследования формирования субъектности человека в различных областях знаний посвящены работы [2–9].

В сфере физического воспитания доказано, что оптимальная двигательная активность в сочетании с рациональным сбалансированным питанием являются наиболее эффективными средствами укрепления здоровья, профилактики многочисленных заболеваний и увеличения продолжительности жизни<sup>1</sup> [10–12].

Указанные положения ученых основаны на удовлетворении биологических потребностей человека в двигательной активности, питании и мотивации, которые взаимосвязаны между собой, и рассмотрение которых является «ядром» формирования субъектности физической культуры студента.

Однако, в теории и методике физического воспитания отсутствуют общепринятые подходы к определению оптимальной для здоровья двигательной активности. В этой связи перспективным направлением является кинезисэргономический подход [10], основанный на законе сохранения энергии, согласно которому расход энергии должен соответствовать ее притоку. Методологический принцип природосообразности, отражающий сущность этого закона, предполагает определение оптимальных физических нагрузок, способствующих сохранению и расширению резервных, адаптивных и мобилизационных возможностей систем энергообеспечения мышечной деятельности.

А учитывая, что каждый индивид характеризуется определенными потенциальными возможностями энергетических систем (фосфогенной, лактаcidной и окислительной), проектирование оптимальных для здоровья физических нагрузок является наиболее достоверным, если осуществляется на основе энергетических критериев, отражающих основные источники энергообеспечения мышечной деятельности.

Помимо этого, согласно закону сохранения энергии, расход энергии должен соответствовать ее притоку, что связано с удовлетворением биологической потребности в питании. С помощью определения затраты энергии в процессе мышечной деятельности производится расчет рациона сбалансированного питания по калорийности и содержанию определенных питательных веществ, учитывающихся в ресинтезе аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ). С целью коррекции массы тела, необходимо как в объем физических нагрузок, так и в рацион питательных веществ вносить необходимые рекомендации [11]. Целенаправленное поведение студентов в процессе удовлетворения биологических потребностей представляют собой проявления мотивации. Как первичные, так и вторичные мотивации проявляются через процесс индивидуального опыта и обусловлены познавательными потребностями достижения цели и изменения поведения.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Нормальная физиология: Учебник / Н.А. Агаджанян, В.М. Смирнов. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2012. — 576 с.: ил.

<sup>2</sup> Нормальная физиология [Электронный ресурс]: учебник / под ред. Б.И. Ткаченко. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016.

### Реализация методологических подходов к формированию субъектности физической культуры студента

Практическая реализация методологических подходов к формированию субъектности физической культуры студента осуществляется в процессе изучения учебных дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в контексте реализации общеуниверситетского «ядра» образовательных программ ЮФУ согласно компетенциям:

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Программа теоретической составляющей (дисциплины «Физическая культура и спорт») разработана с учетом современных междисциплинарных научных исследований по формированию, сохранению и укреплению здоровья человека с применением технологий, обеспечивающих развитие у обучающихся способности к пониманию особенностей функционирования организма человека в условиях различных режимов двигательной активности.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту обеспечивают студенту возможность практической реализации полученных знаний и навыков проектирования и выполнения комплексов физических упражнений различной направленности с учетом их воздействия на функциональные возможности, а также адаптационные ресурсы организма, позволяя формировать, поддерживать и реализовывать достаточный уровень потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

### Пятикомпонентная модель обучения (Engage-Explore-Explain-Elaborate-Evaluate)

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» включают ряд технологий, обеспечивающих органичное встраивание в пятикомпонентную модель обучения (Engage-Explore-Explain-Elaborate-Evaluate).

Процесс обучения основывается на последовательности, взаимообусловленности и взаимопроникновении пяти компонентов модели.

Первый компонент модели включает в себя Engage («Вовлечь»). Для формирования интереса к обучению и мотивации к освоению знаний и умений в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» на первом занятии со студентами осуществляется знакомство-погружение (мотивационная беседа), где выясняется начальный уровень понимания обучающимися важности гармоничного развития человека как личности и как социально-биологической сущности, изучается их предыдущий опыт занятий физической культурой и спортом, проводится вводное анкетирование по режиму жизнедеятельности. Поясняются порядок изучения дисциплины и те преимущества, которые получит студент в результате ее освоения (научится обоснованно выстраивать компоненты режима обучения, сна, питания, двигательной активности и оптимально дозировать физические нагрузки для формирования достаточного уровня тренированности, здоровья и функционального состояния на основе междисциплинарных знаний о человеке и развития субъектности).

Следует отметить, что данная стадия как таковая не имеет оформленного окончания, поскольку предполагает постоянное взаимодействие преподавателя и студента в сфере поддержания интереса к данной области через постоянное пополнение знаний и обмен опытом в процессе освоения дисциплины и применения различных педагогических технологий.

Второй компонент модели включает в себя Explore («Изучить»). Лекционный курс дисциплины представлен в виде записи видеолекций, что позволяет обучающемуся рассматривать новую для себя область знаний в удобном формате, с возможностью индивидуального таймирования, возвращения к отдельным моментам темы и т. д.

Обсуждение и закрепление полученной информации, формирование понимания важности двигательной активности для саморазвития и поддержания высокого уровня своих физических и интеллектуальных возможностей на основе устойчивых знаний о процессах, происходящих в организме, происходит в рамках практических занятий семинар-диспут, дебаты, представление презентации-творческого задания по актуальной проблеме.

С данной стадией тесно связана следующая, поскольку является ее составляющей и органичным продолжением. Третий компонент модели включает в себя Explain («Объяснить»): в нем происходит взаимотрансляция идей и взаимообогащение студентов и преподавателей через новое, зачастую нестандартное, видение как философских, так и прикладных вопросов, связанных с единством телесного и духовного в человеке, с новыми достижениями наук об активном долголетии и роли в этом оздоровительной физической культуры, об этических сторонах обращения с собственным телом, о трансформации ценностей и т. д., что способствует не только пониманию и поддержанию мотивации, но и формирует навык коммуникации и работы в команде.

Четвертый компонент модели включает в себя Elaborate («Проработать»). Практическая апробация полученных знаний происходит в рамках реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» и дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Проекты и технологии, реализуемые в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» (проект «Идеальная неделя»; решение разноуровневых заданий и задач: расчеты питания, длительности и мощности упражнений различной направленности, рефлексивный отчет; перспективный план, эссе) позволяют закрепить полученные знания и сформировать навыки выстраивания жизнедеятельности с учетом направленности на гармоничное развитие.

В рамках дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенты реализуют возможность апробации различных подходов к проектированию комплексов упражнений оздоровительной и тренировочной направленности, осваивают технологии индивидуального дозирования физических нагрузок в различных спортивных секциях.

Пятый компонент модели включает в себя Evaluate («Оценить»). В рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» происходит освоение методик диагностики и самодиагностики, позволяющей несложными методами определять собственные показатели и оперативно вносить изменения в применяющиеся нагрузки.

Помимо этого, оценка происходит и в соответствии с индикаторами компетенций в рамках учебной дисциплины.

В рамках «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» происходит не только непосредственная физическая работа, но и закрепление методик диагностики и самодиагностики в соответствии с «Паспортом здоровья». Систематический мониторинг и наличие положительной динамики показателей тренированности и функционального состояния способствуют поддержанию уровня мотивации к систематическим занятиям и

углублению знаний в данной сфере, на саморазвитие и самосовершенствование, что «закольцовывает» модель обучения.

### **Индикаторы контроля сформированности субъектности физической культуры студента**

Контроль сформированности осуществляется в соответствии с разработанными индикаторами:

- тезисы, выводы, заключение по результатам семинара-диспута;
- выводы, тезисы, заключение по дебатам;
- освоение методик диагностики и самодиагностики «Паспорт здоровья»: паспорт индивидуального здоровья, оценка уровня, мотивация на саморазвитие и самосовершенствование (выраженная в проспективном плане, эссе);
- проект «Идеальная неделя»: проект, расчет калорийности, тезисы, заключение, рефлексивный отчет;
- решение разноуровневых заданий и задач: расчеты питания, длительности и мощности упражнений различной направленности;
- творческое задание, защита презентации: заключение об актуальности поставленной проблемы, предложение по решению проблемы.

На основе сформированной мотивации, базирующейся на понимании роли двигательной активности и знаниях о режимах оптимального дозирования физических нагрузок, процессе реализации элективных дисциплин (физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности) у студентов развиваются навыки применения разнонаправленных физических упражнений и проектирования индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ.

Совместная тренировочная работа развивает коммуникацию, навык работы в команде, обеспечивает взаимотрансляцию знаний и поддерживает высокий уровень интереса к физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям студентов.

Осуществление мониторинга спортивных и функциональных показателей позволяет обучающимся оценивать уровень тренированности и функционального состояния и оперативно вносить коррективы в комплексы применяемых физических упражнений.

Следует отметить, что для большинства студентов, особый интерес представляют систематические занятия спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельностью. Рекреационно-досуговые, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, проводимые в ЮФУ, несомненно, играют важную роль в социальной, культурной, физиологической адаптации, направленные на формирование субъектности физической культуры студента.

### **Заключение**

Таким образом, рассмотренные авторами подходы к закономерностям формирования, развития и сохранения здоровья в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, основанные на биологических потребностях человека в двигательной активности, питании и мотивации, взаимосвязаны между собой и могут быть общеуниверситетским «ядром» образовательных программ формирования субъектности физической культуры студента.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Рапацевич Е.С. Золотая книга педагога / Е.С. Рапацевич. — Минск: Современная школа, 2010. — 719 с.
2. Андриенко Е.В., Романова А.С. Механизм формирования субъектности как основы личностного саморазвития: философский анализ // ЭСГИ. — 2024. — № 1(41). — С. 117–125.
3. Бянкина Л.В. Проблема взаимосвязи психотипических особенностей человека и выбора спортивной деятельности / Л.В. Бянкина, Г.Б. Павлюк // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2022. — № 11(213). — С. 636–639.
4. Дьячков А.А. Механизмы развития познавательной субъектности / А.А. Дьячков, К.С. Безгодков // Психолого-педагогические аспекты формирования личности: сборник материалов конференции. — Новосибирск: Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, 2023. — С. 92–95.
5. Колчина В.А. Субъективные основания социальной реальности: пространство смысла / В.А. Колчина. — Тверь: Тверской государственный университет, 2018. — 140 с.
6. Кемеров В.Е. Субъект, субъективность, субъектность / В.Е. Кемеров // Социология. — 2024. — № 1. — С. 4–10.
7. Концептуализация спортивной культуры: методология и технологии спортизации физического воспитания / Л.И. Лубышева, И.В. Манжелей, А.И. Заглевская [и др.]. — Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2023. — 216 с.
8. Момджян К.Х. Социально-философский подход к проблеме человеческой субъектности / К.Х. Момджян // Человек. — 2022. — Т. 33, № 4. — С. 7–25.
9. Самойлик Н.А. Исследование субъектности обучающихся вузов с разным типом профессионально-ценностных ориентаций / Н.А. Самойлик // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10, № 2. — С. 1–12.
10. Бондин В.И. Использование учений В.К. Бальсевича о кинезиологии человека в теории и практике оздоровительной физической культуры / В.И. Бондин, И.А. Пономарева // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: Материалы IX Международного научного конгресса. — Чебоксары: ООО «Издательский дом «Среда», 2024. — С. 142–144.
11. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье, 3-е изд. доп. переработ. — М: Физкультура и спорт, 1987. — 64 с.
12. Московченко О.Н., Катцин О.А., Шубин Д.А., Иванова Т.С. Индивидуально-дифференцированный подход к физической нагрузке студентов на основе психофизиологической адаптации // Современные вопросы биомедицины. — 2022. — № 1(18). — С.145–149.

**Mareev Vladimir Ivanovich**

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia  
E-mail: mareev@sfedu.ru  
RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=185237](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=185237)

**Glushkova Daria Yurievna**

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia  
E-mail: d.glushkova2015@yandex.ru  
RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1213154](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1213154)

**Magomedov Ruslan Rasulovich**

Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia  
E-mail: marus-stv@yandex.ru  
RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=373244](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=373244)

**Ponomareva Irina Alexandrovna**

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia  
E-mail: iaponomareva@sfedu.ru  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0297-731X>  
RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=668549](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=668549)  
SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57193262461>

**Fedotova Olga Dmitrievna**

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia  
E-mail: fod1953@yandex.ru  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1731-7154>  
RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=460681](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=460681)

## Methodological foundations of the formation of the subjectivity of a student's physical culture

**Abstract.** The paper considers modern approaches to methodological support for the formation of the subjectivity of a student's physical culture in the process of studying the discipline «Physical Culture and Sport» in the higher education system. Based on the essence and content of the concept of «subjectivity», the object of pedagogical methodology and the subject are considered, based on satisfying the biological needs of a person in motor activity, nutrition, communication and motivation, which are interconnected and are the «core» of education for the formation of subjectivity of a student's physical culture. The author's approaches to determining optimal motor activity are revealed, where, according to the law of conservation of energy, the design of physical activity is proposed to be carried out using energy criteria reflecting the energy supply systems of muscular activity. Based on the energy consumption in the process of muscle contractions, a balanced diet is calculated in terms of calories and nutrient content. To form a culture of communication, the rules of relationships are established. The primary and secondary motivations determined by the cognitive needs of achieving goals and changing behavior are considered. Practical classes in the discipline «Physical Culture and Sports» include a number of technologies that ensure organic integration into a five-component learning model (Engage-Explore-Explain-Refine-Evaluate). The learning process is based on the consistency, interdependence and interpenetration of all components of the model. Within the framework of the «Elective disciplines in physical culture and sports», not only direct physical work takes place, but also the consolidation of diagnostic and self-diagnosis methods in accordance with the «Health Passport». Monitoring and the presence of positive dynamics of fitness and functional status indicators contribute to maintaining the level of motivation for systematic studies and deepening knowledge in this field, for self-development and self-improvement, which «loops» the learning model. The control of competence formation is carried out in accordance with the developed indicators.

**Keywords:** methodological foundations; formation; subjectivity; physical education; students