

- А.А.Боброва, А.А. Ниязова, Ю.М. Гибадуллина; – 2021. – № 02 (февраль). – С. 53–68. – URL: <http://ekoncept.ru/2021/211008.htm>.
2. Каримов, В.Р. Формирование волонтерской профессиональной компетенции студентов педагогических вузов: постановка проблемы и понятийное поле / В.Р. Каримов; Челябинск: изд-во Челябинский государственный педагогический университет, 2010. – С. 70-80.
  3. Ковалева, Е. В. Формирование социальной компетенции подростков посредством волонтерской деятельности / Е. В. Ковалева, И. М. Яковенко, У. П. Кретьева, Н. В. Ильина; под общ. ред. И. М. Яковенко; Петропавловск-Камчатский: изд-во КамГУ им. Витуса Беринга, 2014. — С. 217-225.
  4. Купцова, И.А. Структурно-функциональная модель организации волонтерской деятельности в физкультурном ВУЗе / И.А. Купцова, Т.А. Кравчук, А.Ю. Стафеева; Москва: изд-во Московский государственный педагогический университет, 2018. – С. 192-196.
  5. Мацюк, Т. Б. Волонтерская деятельность как ресурс формирования профессиональных компетенций в образовательном процессе ВУЗа / Т.Б.Мацюк; Тверь: изд-во Тверской институт (филиал) АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет», 2018. – С.80-90.

## УДК 796

### АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВУЗЕ

**Пожидаев Сергей Николаевич<sup>1,2</sup>,  
Ляшко Геннадий Иванович<sup>1</sup>,  
Пайков Андрей Юрьевич<sup>2</sup>,  
Пожидаева Ирина Леонидовна<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Ростовский государственный университет путей сообщения,  
г. Ростов-на-Дону, Россия

<sup>2</sup>Ростовский государственный медицинский университет,  
г. Ростов-на-Дону, Россия

**Аннотация:** Современная ситуация, сложившаяся в физической культуре и спорте, в высшем образовании, вызывает у студентов пассивность и апатию, нежелание успешно учиться и развиваться, заторможенное поведение на занятиях. Для разрешения этой ситуации, нами предложен проект игрового имитационного моделирования с элементами исследований, по созданию и реализации личного проекта занятий студента по физической культуре и спорте в период обучения в вузе.

**Ключевые слова:** игровое имитационное моделирование, личный проект занятий студента, университет, физическая культура и спорт.

### ACTIVE LEARNING METHODS OF TEACHING THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE AND SPORTS» AT THE UNIVERSITY

**Pozhidaev Sergey Nikolaevich<sup>1,2</sup>,  
Lyashko Gennady Ivanovich<sup>1</sup>,  
Paykov Andrey Yurievich<sup>2</sup>,  
Pozhidaeva Irina Leonidovna<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Rostov State Transport University, Rostov-on-Don, Russia

**Annotation:** The current situation in physical culture and sports, in higher education, causes passivity and apathy among students, unwillingness to successfully study and develop, inhibited behavior in the classroom. To resolve this situation, we have proposed a project of game simulation modeling with elements of research, to create and implement a personal project of a student's physical culture and sports classes during his studies at the university.

**Keywords:** game simulation modeling, student's personal project of classes, university, physical culture and sports.

Современную ситуацию, сложившуюся в физической культуре и спорте (ФКиС), а также высшем образовании, можно охарактеризовать, с позиции студенчества, следующими чертами:

- уходящая пандемия, значительно снизившая уровень двигательной активности;
- выход из системы дистанционного обучения;
- невысокий уровень, как физической подготовленности, так и владения физическими упражнениями;
- создаваемая система контроля, с опорой на теоретические тесты, а не на двигательно-функциональные;
- отстранение спортсменов от рейтингово-значимых соревнований в ведущих видах спорта;
- повышение тревожного эмоционального фона населения, в ходе специальной военной операции и частичной мобилизации;
- неопределенность будущего, занятости и доходности, предполагаемой работы.

Указанные черты, и вызывают стресс, немотивированную агрессию и социальную нестабильность обучающихся, а в плане учебно-образовательной деятельности – пассивность и апатию, нежелание успешно учиться и развиваться, сниженную мотивацию и заторможенное поведение на занятиях по ФКиС. Это и составляют проблемное поле нашего исследования.

Цель исследования – разработать систему повышения активности и стимулирования студентов на занятиях ФКиС в вузе.

Задачи исследования:

1. Разработать проект повышения активности студентов вуза на занятиях ФКиС с применением активных методов обучения.
2. Апробировать созданный проект со студентами.

Методика исследования. По дизайну наша работа носит проектно-исследовательский характер. Проектирование производится на основе метода моделирования в версии методологии инновационного проектирования педагогических объектов ФКиС [7]. Реализация проекта происходит в ходе опытно-экспериментальной работа со студентами младших курсов (n=300 чел.) Ростовского государственного университета путей сообщения и Ростовского государственного медицинского университета на занятиях ФКиС.

Результаты исследования. В ходе поиска адекватных инноваций по разрешению проблемной ситуации, нами выделен такой подход, как активные методы обучения. Необходимо отметить, что эти методы характеризуются «высокой степенью включенности обучающихся в учебный процесс, активизирующие их познавательную и творческую деятельность при решении поставленных задач» [2, с. 5]. Причем, такие методы различаются по присутствию имитируемой деятельности и классифицируются на: не имитационные, с отсутствием модели процессов, с активизацией обучения посредством коммуникативных связей между преподавателями и студентами (проблемные лекции и семинары, дискуссии и консультации, игровые упражнения и мозговые атаки, олимпиады и научно-практические конференции, презентации); имитационные, с моделью изучаемого, исследуемого или проектируемого процесса деятельности, неигровые (разбор ситуаций и групповой тренинг, имитационные упражнения и индивидуальный тренаж); имитационные, с моделью процессов, игровые (деловая игра и игровые занятия на машинных моделях, разыгрывание ролей и игровое проектирование) [2].

Необходимо отметить, что наличие игр предусматривает, в качестве механизмов, имитацию мнимой ситуации и разыгрывание ролей, конфликт сторон [4].

В нашем случае, в качестве способа активизации занятий студентов ФКиС, интегрально, применено игровое имитационное моделирование с элементами исследований, по созданию и реализации личного проекта занятий студента по ФКиС в период обучения в вузе, а сокращенно «Личный проект» (ЛП). Также, дополнительно, на лекциях, используется тестирование в виде соревнований и дискуссий, презентаций.

Несомненно, это требует некоторой реструктуризации содержания лекций, где в основу кладется применение содержательной абстракции (клеточки развития) в виде модели физического воспитания, как деятельности. Последующее её развертывание происходит с использованием метода «восхождения от абстрактного к конкретному» [9] и, через ряд этапов, приводит к созданию ЛП [7].

В то же время, на практических занятиях, применяется игровой метод, как способ приобретения и совершенствования движений, развития двигательных и психических качеств в условиях игры [3]. Это выражается в использовании игровых программ движений и подвижных игр, спортивных нетрадиционных и традиционных игр, в контексте созданного ЛП.

Отдельно, для реализации оздоровительных задач ЛП, нами разрабатывается концепция спортивной рекреационно-оздоровительной деятельности и рекреационно-оздоровительных видов спорта [1; 8; 5]. Это находит своё выражение, в таких проектах, как «Комплексная ходьба и бег», «Комплексное фрисби», «Спортивная йога для всех» у девушек и «Комплексная сила и мужественность» для юношей [6].

На практических исследовательских занятиях, в контексте ЛП, проводятся измерения осанки и телосложения, здоровья и физического развития, физической и специально-профессиональной подготовленности (преимущественно субмаксимальными тестами), др.

На контрольных формах занятий, в дополнение к теоретическим тестам по ФКиС, добавляется презентация ЛП, а также целей с параметрами и итогами измерений.

Апробация. В ходе апробации подхода (проекта) активизации занятий студентов по ФКиС, на основе игрового имитационного моделирования с элементами исследований, по созданию и реализации ЛП, нами выявлено повышение активности, заинтересованности и творчества занимающихся, подъем осмысленности и удовлетворенности студентов от занятий, реализация личных целей и задач, улучшение эффективности и качества работы по физическому воспитанию и спорту.

### **Выводы**

1. Современная ситуация, сложившаяся в ФКиС, высшем образовании и стране вызывают стресс и социальную нестабильность обучающихся, а в плане учебно-образовательной деятельности – пассивность и апатию, нежелание успешно учиться и развиваться, сниженную мотивацию и заторможенное поведение на занятиях.

2. Для разрешения проблемной ситуации, нами выделен такой подход, как активные методы обучения, в виде проекта игрового имитационного моделирования с элементами исследований, по созданию и реализации личного проекта студента занятий по ФКиС в период обучения в вузе.

3. В ходе реализации проекта, на лекциях, осуществляется само моделирование и тестирование в виде соревнований, дискуссий и презентаций. На практических занятиях – использование игровых программ движений и подвижных игр, спортивных нетрадиционных и традиционных игр, вводится концепция спортивной рекреационно-оздоровительной деятельности и рекреационно-оздоровительных видов спорта, проводятся измерения параметров осанки и телосложения, здоровья и физического развития, др. На контрольных занятиях, в дополнение к теоретическим тестам, добавляется презентация личного проекта, целей с параметрами и итогами измерений.

4. В ходе апробации предложенного подхода, нами выявлены подъем осмысленности и удовлетворенности студентов от занятий, повышение активности и заинтересованности занимающихся, реализация личных целей и задач студенчества, улучшение эффективности и качества работы по ФКиС.

### **Список литературы**

1. Ефимов-Комаров, В. Ю. О взаимосвязи образовательного процесса по физической культуре, спортивной работы и физической рекреации на базе не олимпийских видов спортивных игр / В. Ю. Ефимов-Комаров, Л. Б. Ефимова-Комарова, В. В. Лапин, Г. Ю. Голованова // Научные труды СЗИУ РАНХиГС. – 2018. Том 10. Выпуск 5 (42). – С. 48-53.

2. Зарукина, Е. В. Активные методы обучения: рекомендации по разработке и применению / Е. В. Зарукина, Н. А. Логинова, М. М. Новик. – СПб.: СПбГИЭУ, 2010. – 59 с.
3. Пожидаев, С. Н. Игровой подход в спорте и высшем образовании как широкомасштабная инновация / С. Н. Пожидаев, Г. И. Смольянов, И. Л. Пожидаева // Инновации: спортивная наука и практика : Материалы Всероссийской с междунаучным участием научно-практической конференции, Дивноморское, 26 сентября – 02 октября 2016 года. – Дивноморское: Донской государственный технический университет, 2016. – С. 115-118.
4. Пожидаев, С. Н. Игровые формы профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Пожидаев Сергей Николаевич. – Москва, 1992. – 24 с.
5. Пожидаев, С. Н. Разработка проекта спортивной рекреационно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов транспортного вуза / С. Н. Пожидаев, В. А. Литвинов, Ж. В. Пасечник, Г. Н. Белых, М. И. Тимченко // В сборнике: Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Материалы XVIII междунаучной научно-практической конференции. – Ставрополь: СКФУ, 2021. – С. 470-474.
6. Пожидаев, С. Н. Разработка рекреационно-оздоровительного силового вида спорта студентов транспортного вуза / С. Н. Пожидаев, Ж. В. Пасечник, И. Л. Пожидаева // В сборнике: Физическая культура и спорт: актуальные тенденции, проблемы и пути их решения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16 июня 2022 г. ; под общей редакцией С.А. Романченко. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2022. – С. 189-193.
7. Пожидаев, С. Н. Разработка учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» / С. Н. Пожидаев, Е. А. Байер, И. Л. Пожидаева, З. М. Сосновская // Успехи гуманитарных наук. – 2019. – № 7. – С. 162-165.
8. Смолкин, А. А. Новые спортивные игры для студентов творческого высшего учебного заведения / А. А. Смолкин // XXXVI Международная научно-практическая конференция. МЦНС «Наука и просвещение». Серия Современное образование. – М., 2020. – С. 72-78.
9. Щедровицкий Г.П. Исходные представления и категориальные средства теории деятельности // Щедровицкий Г.П. Избранные труды. – М.: Шк. Культ. Полит., 1995. – С. 233-280.

**УДК 796**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИЦ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА**

**Рачев Олег Сергеевич**  
МАОУ СОШ № 5 г. Ишим, Россия

***Аннотация.*** В статье рассмотрены вопросы физической подготовки девочек 14-15 в условиях школьной спортивной секции по волейболу на основе организованных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Эффективность методики доказана достоверным приростом показателей общей физической подготовленности и повышением готовности волейболисток к выполнению норм комплекса ГТО.

***Ключевые слова:*** волейболистки 14-15 лет, школьная спортивная секция, физическая подготовка, показатели физических качеств, нормы комплекса ГТО.

## **PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLGIRL AGED 14-15 ENGAGED IN THE VOLLEYBALL SECTION**