

университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 43-44.

2. Кузнецова, З.В. Структура программы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста на основе традиционных кубанских казачьих средств в условиях дошкольной образовательной организации / З.В. Кузнецова, В.А. Баландин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 131-136.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федерал. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017). – Режим доступа : <http://base.garant.ru/12157560/> (дата обращения: 01.01.2019).

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования". – Режим доступа : <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/> (дата обращения: 01.01.2019).

5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". – Режим доступа : <http://base.garant.ru/70291362/4c3e49295da6f4511a0f5d18289c6432/> (дата обращения: 01.01.2019).

6. Чернышенко, Ю.К. Критерии оценки методологической эффективности педагогических методик / Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, М.М. Шестаков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 70-73.

## REFERENCES

1. Aslakhonov S.-A.M. (2015), "Pedagogical principles, methods and implementers of educational potential of ethnological physical culture", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgaft*, Vol. 127, No. 9, pp. 43-44.

2. Kuznetsova Z.V. and Balandin, V.A. (2016), "The structure of the physical education program for senior preschool children on the basis of traditional Kuban Kozaks means in the conditions of preschool educational organization", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgaft*, Vol. 133, No. 3, pp. 131-136.

3. *About physical education and sport in the Russian Federation: The Federal Law of 04.12.2007 No. 329-FZ (an edition of 22.11.2016) (with amendment and addition, introd. in force from 01/01/2017)*, available at: <http://base.garant.ru/12157560/>.

4. *Federal State educational standard of preschool education: approved by the order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation of October 17, 2013, the No. 1155*, available at: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/>.

5. *The federal law "About Education in the Russian Federation" of 29.12.2012 N 273-FZ (with amendment and additional, introd. in force from 01.01.2017)*, available at: <http://base.garant.ru/70291362/4c3e49295da6f4511a0f5d18289c6432/>.

6. Chernyshenko, Yu.K., Balandin, V.A. and Shestakov, M.M. (2012), "Evaluation criteria of methodological efficiency of pedagogical techniques", *Physical education, Sport – Science and Practice*, No. 4, pp. 70-73.

**Контактная информация:** [zinaidakuznecova@mail.ru](mailto:zinaidakuznecova@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 21.01.2019*

**УДК 796.011.3**

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ НОВОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА**

**Владимир Владимирович Кузьмин**, кандидат педагогических наук, профессор,

**Ирина Сергеевна Сырвачева**, доктор педагогических наук, доцент,

*Санкт-Петербургский филиал российской таможенной академии (С-П филиал РТА)*

### **Аннотация**

В настоящее время здоровье рассматривается не только как состояние организма, а как качественная категория, определяющая работоспособность, эффективность и надежность будущего профессионала. В этой связи формирование у студентов положительной мотивации к физической активности, здоровому образу жизни может служить одним из главных условий, непосредственно влияющих на эффективность и организацию его профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, междисциплинарный подход, студенты, прикладная направленность, самоподготовка, мониторинг, качество обучения.

## DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY IN THE PROCESS OF IMPLEMENTING THE NEW STATE EDUCATION STANDARD

*Vladimir Vladimirovich Kuzmin, the candidate of pedagogical sciences, professor,*

*Irina Sergeyevna Syrvacheva, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,*

*St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy*

### Annotation

Currently, health is considered not only as a condition of the body, but as a qualitative category that defines the performance, efficiency and reliability of the future professional. In this context, the formation of the students' positive motivation for physical activity and a healthy lifestyle can be one of the main conditions that directly affect the efficiency and organization of its professional activity.

**Keywords:** physical education, healthy lifestyle, multidisciplinary approach, students, applied orientation, self-education, monitoring, quality of learning.

### ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «Физическая культура» как вид деятельности в образовательном пространстве России и как вид культуры общества и человека в целом способствует формированию физической готовности к жизни и как средство и способ физического совершенствования людей. Она всегда влияла на здоровье, физическое развитие и уровень функционального состояния организма студентов. По отношению к культуре человек выступает в трех ипостасях: он ее осваивает (потребляет), является носителем культуры и создает новые культурные ценности. Освоение, "потребление" физической культуры проявляется в результатах этой деятельности – в овладении знаниями, развитии физических качеств и двигательных способностей, "владельцем" которых он и является. По словам В.В. Путина (2008), «... уровень развития спорта в стране, безусловно, определяет уровень развития самой страны, а внимание общества к спорту говорит о зрелости самого общества, потому что без спорта, невозможно говорить о здоровом образе жизни, о здоровье нации как таковой». [1, 2, 3, 4].

### МЕТОДИКА

В разработанных в настоящее время требованиях Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС 3++) дисциплина «Физическая культура» относится к блоку гуманитарных обязательных дисциплин высшего образования по всем профилям и направлениям. Она представлена двумя направлениями дисциплины: «Физическая культура» и «Элективные курсы». На освоение первого направления отведено 2 зачетные единицы (72 час.). Оно включает в себя лекции, семинары учебно-методические занятия и занятия по приёму нормативов ГТО. На освоение второго направления отведено 328 часов, реализуемых высшим учебным заведением (вузом) исходя из наличия материальной базы по спорту, состоянию и квалификации профессорско-педагогического состава (ППС) кафедры физического воспитания.

Требования ФГОС 3++ дают возможность усилить и обосновать именно образовательный (валеологический) компонент дисциплины в новой трактовке и утвердить его обязательность по всем формам и направлениям обучения, независимо от состояния здоровья студентов, т.е. «знания – лучшая валюта XXI века» (Путин В.В., 2014). Качество педагогического процесса становится всё более существенным критерием оценки работы кафедр образовательных учреждений, т.е. одним из основных показателей эффективности педагогического процесса воспитания по физической культуре и должно выражаться в оценке состояния здоровья человека (физического, психофизического, социального) и в подготовке его для будущей успешной профессиональной деятельности [3]. Здоровье, обусловленное генетическими, физиологическими, психологическими механизмами, обеспечивающими адаптацию к условиям среды, должно формироваться в процессе физкультурного образования и воспитания, а также самообразования, самоподготовки, самосохранения.

Совокупность физиологических характеристик, объединяющих состояние здоровья (антропометрические данные, статус сердечно-сосудистой и дыхательной систем), можно формально рассматривать как первый интегральный компонент профессиональной психофизической готовности. При выборе функциональных проб мы исходили из положения, что они должны быть приближены к специфике профессии, т.е. к действующим на организм профессиональным факторам (отрицательным или положительным), к уровню физической подготовленности данного контингента студентов и быть строго дозированными. Уровень переносимости функциональных проб может рассматриваться как второй компонент профессиональной психофизической готовности – функциональной устойчивости организма.

Уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), т.е. оценка физической подготовленности, имеет прямую связь с профессиональной работоспособностью, способностью к интенсивной умственной или физической работе. В этой связи необходимо дать оценку как уровню физической подготовленности в целом, так и уровню развития физического качества в отдельности. Это и будет третьим компонентом профессиональной психофизической подготовленности.

Оценка функционального состояния человека интеллектуального или физического труда включает уровень психического развития с присущей ему совокупностью профессионально важных качеств (ПВК). Уровень интеллектуальных и психофизических характеристик личности может рассматриваться как четвёртый компонент профессиональной психофизической готовности специалиста [2, 3, 4]. Таким образом, совокупность физиологического статуса, физической подготовленности, функциональной устойчивости, уровень развития профессионально важных психофизических качеств являются компонентами профессиональной психофизической готовности молодого специалиста.

Для эффективной реализации физкультурного образования студентов в процессе обучения в вузе необходимо создать педагогическую систему формирования у них мотивации и потребности в физической культуре с мощной системой оздоровительных технологий, обеспечивающей осознанный образ жизни и спортивный стиль жизнедеятельности каждого. Эта система должна начинаться с работы с духовным миром обучаемого – формирования его мировоззрения и мироощущения, обучения знаниям и умениям, формирования навыков здорового образа жизни и не заканчиваться никогда.

В настоящее время в требованиях к каждой дисциплине выделены профессиональные или общекультурные компетенции, которые данная дисциплина должна сформировать у студента. Если обобщить и создать из множества направлений обучения универсальную компетенцию для предмета «Физическая культура», она может прозвучать так: «по окончании обучения студент умеет самостоятельно и правильно использовать средства физической культуры для повышения уровня физического развития, здоровья и функционального состояния организма, подготовлен для успешной продолжительной профессиональной деятельности, ведёт здоровый образ жизни». В силу этого, начиная со 2-го семестра, занятия проходят в основном в методико-практической форме, а часы на самоподготовку необходимы, как и по любой дисциплине, для подготовки к семинарским, методическим и контрольным занятиям.

По окончании 1 курса студенты повторно проходят мониторинг, его результаты заносятся во «Врачебно-контрольную карту студента (спортсмена)» и являются реальным показателем качества их здоровья, функциональной и физической подготовленности, а также оценкой качества образовательной деятельности профессорско-педагогического коллектива кафедры. Далее ежегодные наблюдения за изменениями этих показателей проводятся один раз в конце учебного года, в том числе, осознанный процесс творческого освоения учебной программы, записи обучаемого в дневник самоконтроля о состоянии здоровья, физической и психофизической подготовленности, об организации и содержании самоподготовки и другие показатели. Они анализируются вместе с преподавателем,

особенно на старших курсах. Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуется как единство двух форм:

1. Контроль и оценка со стороны преподавателя:

- студенты проходят обязательное компьютерное тестирование усвоенных теоретических знаний в системе интернет [4];

- ежегодный мониторинг для студента должен стать реальным показателем его здоровья, функциональной и физической подготовленности, а также ранним распознаванием у студента отклонений в состоянии здоровья, например, тенденция к истощению организма или ухудшения зрения, что в настоящее время встречается довольно часто. Такой подход позволит организовать своевременную коррекцию некоторых заболеваний с помощью оздоровительных программ, использования индивидуальных лечебных физических упражнений,

- сдача норм Всероссийского комплекса ГТО для студента должна стать реальным показателем его физической подготовленности.

2. Самоконтроль и самооценка психофизической готовности к профессии и уровень развития личностных качеств осуществляется совместно с преподавателем путём оценки результатов психофизического тестирования.

В результате освоения компетенций студенты должны знать содержание теоретического материала, использования двигательной активности и здорового образа жизни для сохранения здоровья, плодотворной профессиональной деятельности и уметь применять эти знания, умения и навыки таким образом, чтобы они стали средством саморазвития и самовоспитания интеллекта, творческой энергии и духовно-нравственных сил.

Новая парадигма образовательного процесса в соответствии со стандартами третьего поколения характеризует физическую культуру в вузе как многоуровневую систему: это и учебный предмет, студенческий спорт и научное студенческое общество, это и оздоровительная физическая культура, реабилитация и рекреация студента и специалиста. Эта система требует социальной мобильности, высокого уровня адаптивности, способности быстрого переобучения и совершенствования [1, 2, 3, 4].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, гармонично сочетая единство духовного и физического, имея многовековую историю, разработанную теорию и методологию, физическая культура, как системообразующая часть здоровьесозидающего образования, имеет большие потенциальные возможности для формирования целостной личности. Такой подход доминирования педагогического способа обеспечения здоровья, т.е. здоровьесозидающая физическая культура – способна обеспечить потребности существования личности, общества и государства, создать условия для их развития, соединить интересы и укрепить на основе общедоступных норм их нравственное и физическое здоровье. А глубокие знания о возможностях и ограничениях функций собственного тела и психики смогут обеспечить не только полноценное здоровье учащейся молодежи, но и раскрыть широкие возможности оздоровительных технологий и создать условия для профилактики и ликвидации негативных факторов, таких как наркомания, курение, алкоголизм, зазнайство и национализм.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гаврилов, Д.И. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой высших учебных заведений / Д.И. Гаврилов, В.И. Григорьев, А.Г. Комков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 27-30.
2. Зуев, С.Н. Квалиметрия педагогических технологий в области физической культуры : монография / С.Н. Зуев, И.С. Сырвачева, В.А. Сырвачев. – Москва : Изд.-во Рос. таможенной акад., 2014. – 128 с.
3. Сырвачева, И.С. Количественная оценка характеристик профессиональной психофизической готовности студентов / И.С. Сырвачева, Л.Г. Рубис // Материалы Международной научно-

практической конференции «Актуальные проблемы развития физической культуры: теория и практика», Санкт-Петербург, апрель 2015. – СПб., 2015. – С. 229-235.

4. Сырвачева, И.С. Квалиметрия инновационных технологий обучения и физического воспитания студентов (на примере таможенных специальностей) : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Сырвачева И.С. – Москва, 2010. – 314 с.

#### REFERENCES

1. Gavrilov, D.I., Grigoriev, V.I. and Komkov, A.G. (2008), "Problem of improving the efficiency and quality of physical culture in higher education", *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 27-30.

2. Zuev, S.N., Syrvacheva, I.S. and Syrvachev, V.A. (2014), *Qualimetry educational technologies in physical education: monograph*, Moscow.

3. Syrvacheva, I.S. and Rubis, L.G. (2015), "Quantitative evaluation of the characteristics of professional psycho-physical readiness of students", *Materials of International scientifically-practical Conference "Actual problems of development of physical culture: theory and practice"*, Saint-Petersburg, April 2015, pp 229-235.

4. Syrvacheva, I.S. (2010), *Qualimetry innovational technologies of training and physical education students (for example, customs specialties)*, dissertation, Moscow.

**Контактная информация:** irun\_3110@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 21.01.2019*

**УДК 796.034.2**

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

*Эльвира Геннадьевна Лактионова, кандидат педагогических наук, доцент,  
Александр Александрович Федякин, доктор педагогических наук, профессор,  
Наталья Юрьевна Заплатина, старший преподаватель,  
Гузель Равильевна Мукминова, преподаватель,  
Сочинский государственный университет (СГУ)*

#### **Аннотация**

В статье рассматриваются возможности комплексного использования физических упражнений, выполняемых в разных режимах для женщин пожилого возраста. Представлена методика занятий оздоровительной физической культурой с женщинами пожилого возраста в основу, которой положено комплексное воздействие на основные системы организма человека. Представлены результаты, свидетельствующие о том, что комплексное выполнение упражнений парадоксальной дыхательной гимнастики, локальных силовых упражнений, упражнений хатха йоги и упражнений П. Брэгга, оказывает выраженное оздоровительное воздействие на организм пожилого человека.

**Ключевые слова:** женщины пожилого возраста, оздоровительная физическая культура, физические упражнения, физическая нагрузка.

### **EFFECTIVENESS OF INTEGRATED METHODS FOR HEALTH PHYSICAL TRAINING WITH ELDERLY WOMEN**

*Elvira Gennadievna Laktionova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Aleksandr Aleksandrovich Fedyakin, the doctor of pedagogical sciences, professor,  
Natalya Yurievna Zaplatina, the senior teacher,  
Guzel Ravilievna Mukminova, the teacher,  
Sochi State University*

#### **Annotation**

The article deals with the possibility of complex use of the physical exercises performed in different modes for elderly women. The article presents the method of health-improving physical training with the elderly women, in which basis the comprehensive impact on the basic systems of the human body is put