

L.K. Grinko, I.V. Pavlova
Omsk, Russia

PHYSICAL TRAINING OF FEMALE STUDENTS TO DO "PUSH-UPS"

Abstract. The article is devoted to the issues of designing a training programme for girls of a college age with the aim of improving strength endurance of all muscle groups involved in the "push-ups", due to the standards of the GTO ("Ready for Labor and Defense") programme, a national Russian sports and fitness system. The training programme is based on a non-conventional system of physical exercises – yoga. The basis of the methodology is compiled of gymnastic exercises (asanas) from different yoga schools (Hatha Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, Iyengar Yoga), combined into sets. When building sets of exercises, the authors of the methodology considered general principles of yoga classes, paying particular attention to the technique of doing the exercises and working on the students' state-of-mind attitude. The programme is primarily aimed at female students who are not able to perform a single "push-up" exercise and is designed in such a way that as a result of performing a set of exercises students can master both the way to improve the state of necessary muscle groups and the technique of correct exercising and then perform "push-ups" at least a few times. Testing the methodology was carried out in the experimental group of female university students, where at the initial stage, 68% of girls were not able to perform a single control exercise. The results obtained from the pedagogical experiment allowed the authors to draw a conclusion about the effectiveness of the technique. The article is addressed primarily to physical education teachers, HEI students and school girls.

Key words: yoga; GTO (Ready for Labor and Defense) programme; student; physical training.

About the authors: Lyudmila Konstantinovna Grinko¹, undergraduate; Irina Vladimirovna Pavlova², Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor for the Department of Physical Education and Sport.

Place of employment: Siberian State University of Physical Education and Sports; Omsk State Transport University².

Гринько Л.К., Павлова И.В. Физическая подготовка студенток к выполнению упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» // Вестник Нижневартковского государственного университета. 2019. № 1. С. 119–124.

Grinko L.K., Pavlova I.V. Physical training of female students to do "push-ups" // Bulletin of Nizhnevartovsk State University. 2019. No. 1. P. 119–124.

УДК 796:378

Л.Ю. Павлютина
Омск, Россия

К ВОПРОСУ О ПРОЕКТИРОВАНИИ СОДЕРЖАНИЯ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

Аннотация. Цель исследования – теоретическое обоснование проектирования содержания дисциплины «Прикладная физическая культура» на основе теории современного содержания образования. Предметом исследования является процесс формирования содержания (компетенций) элективной дисциплины «Прикладная физическая культура» у студентов вуза. Для решения поставленной цели нами использовалась система научно-педагогических методов: теоретический анализ научной, педагогической литературы, педагогическое наблюдение, беседы, педагогическое проектирование.

Таким образом, анализ научной литературы позволил выявить наиболее приемлемый подход к содержанию элективной дисциплины «Прикладная физическая культура» на основе общечеловеческой культуры, который соответствует современным требованиям общества к профессиональной подготовке студентов в вузе. Теория современного содержания образования представляет систему элементов социального опыта: системы знаний, опыта осуществления известных способов деятельности, эмоционально-ценностных отношений и опыта творческой деятельности, воплощенных в видах, отраслях деятельности, в учебных предметах и программах, что может служить базой формирования компетенций студентов.

Ключевые слова: высшее образование; элективная дисциплина; прикладная физическая культура в вузе; проектирование содержания элективной дисциплины в вузе; компетентностный подход; теория современного содержания образования.

Сведения об авторе: Лионелла Юрьевна Павлютина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта.

Место работы: Омский государственный технический университет.

Контактная информация: 644050, Россия, г. Омск, пр. Мира, д. 11; тел.: 8(923)684-73-83, e-mail: guchina7lina@mail.ru.

Современное содержание профессиональной подготовки бакалавров, специалистов должно проектироваться с учетом конкретно-исторических требований. Содержание профессиональной подготовки – конкретный ответ на вопрос, чему учить специалистов, какие знания отобрать из всех богатств. Современное содержание подготовки подвергается периодическому пересмотру. Оно отбирается по принципу его ценности и необходимости для обеспечения общества в условиях непрерывного образования в бакалаврах, специалистах в той или иной профессиональной области. Проектирование содержания элективной дисциплины «Прикладная физическая культура» исходит из смысловой связки «культура – образование – социальный заказ и заказ личности – педагогическое моделирование». При разработке содержания элективной дисциплины «Прикладная физическая культура» учитываются индивидуальные возможности, способности личности студента. Поэтому согласно требованиям современного высшего образования определен целевой ориентир на подготовку творческой личности будущего бакалавра, специалиста.

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г. № 1426 и Федеральным государственным стандартом высшего профессионального образования (ФГОСО ВПО) третьего поколения по всем специальностям и направлениям подготовки студентов, учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» в Омском государственном техническом университете (ОмГТУ) реализуется параллельно в рамках базовой части и элективных дисциплин, начиная с первого курса (Приказ Министерства образования 2015).

Проблема исследования определена современными требованиями ФГОСО ВПО третьего поколения к содержанию элективной дисциплины «Прикладная физическая культура» и состоянием ее реализации в учебно-воспитательном процессе вуза; необходимостью проектирования содержания дисциплины на основе теории современного содержания высшего образования и неразработанности данной проблемы в теории и практике физической культуры и спорта.

Гипотеза исследования: предположим, что если проектирование содержания элективной дисциплины «Прикладная физическая

культура» будет осуществляться на основе теории современного содержания образования, то в данном случае студенты будут включены в процесс эффективного формирования компетенций и развития своего творческого потенциала, что будет способствовать успешности их профессиональной подготовки.

Задачи исследования:

1) проанализировать официальные и нормативные документы в области физкультурного образования, научно-методическую литературу по проблеме исследования;

2) раскрыть теорию современного содержания образования в вузе как основу проектирования содержания элективной дисциплины «Прикладная физическая культура».

Организация исследования осуществлялась в три этапа. На первом этапе изучалось состояние проблемы проектирования содержания образования в педагогической науке и практике, проводился анализ официальных и нормативных документов в области физкультурного образования, формировался научный аппарат исследования.

На втором этапе осуществлялась реализация проектирования содержания элективной дисциплины «Прикладная физическая культура» на основе теории современного содержания образования для студентов вуза.

На третьем этапе обобщались и систематизировались результаты исследования, формулировались выводы.

Анализ официальных и нормативных документов, научной литературы по проблеме исследования выявил необходимость проектирования содержания элективной дисциплины «Прикладная физическая культура» на основе компетентностного подхода (Бордовский 2010). В содержании дисциплины отражаются компетенции, согласно требованиям к структуре образовательных программ и стандартов, которые реализуются в базовой (обязательной) и вариативной (профильной), определяемой вузом, части.

Вариативная часть направлена на приобретение, расширение и совершенствование знаний, навыков, умений на высоком уровне для дальнейшей реализации успешной профессиональной деятельности. С целью удовлетворения физкультурных и спортивных интересов личности студентов с учетом их уровня здоровья в ОмГТУ элективная дисциплина предполагает

разнообразный выбор видов спорта, учебных специализаций кафедры (аэробика, баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, тяжелая атлетика, борьба «самбо», греко-римская борьба, общая физическая подготовка и специальные медицинские группы), пользующихся популярностью на современном этапе.

Следовательно, профессорско-преподавательский состав кафедры физического воспитания и спорта направляет свою педагогическую деятельность на формирование общекультурных компетенций, в соответствии с интересами, способностями, возможностями студентов, их уровнем физического развития и здоровья. С помощью общекультурных компетенций формируются обобщенные способы деятельности, позволяющие личности присваивать культурные ценности и создавать новые (Мельникова 2014). Так, например, общекультурные компетенции (ОК) – 7, 8, 10, 11 (способность поддерживать высокий уровень физической подготовленности; использовать методы и средства физической культуры; готовность поддерживать должный уровень физической подготовленности; владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности).

Компетенции представляют совокупность взаимосвязанных качеств личности (знания, умения, способы деятельности), влияющих на эффективность ее деятельности (Хуторской 2003). При этом особое значение в их эффективном формировании имеют структурные компоненты, относящиеся к теории современного содержания образования.

Как показал анализ научной литературы, наиболее приемлемый подход к содержанию высшего образования рассматривается на основе общечеловеческой культуры, он соответствует современным требованиям общества к профессиональной подготовке бакалавров, специалистов по разным профилям. Четыре компонента содержания образования: когнитивно-информационный (системные теоретические знания); опыт профессиональной деятельности и системное представление о нем (умения, навыки, компетентности); опыт эмоционально-ценностной регуляции и ценностных ориентаций; опыт творческой деятельности (способность работать в режиме саморазвития) образуют структуру содержания подготовки на

уровне основных компонентов структуры личности, в рамках которой студенты развивают свои способности осуществлять сложные культуросообразные виды деятельности (Краевский 2003). Исходя из данных компонентов, предусматриваются основные этапы проектирования содержания элективной дисциплины «Прикладная физическая культура».

1. Этап общего теоретического моделирования. Содержание выступает в виде представления о структуре и основных характеристиках деятельности в современных условиях.

2. Моделирование в профессионально-предметной области, исходя из состава контингента обучающихся и тех затруднений, которые они испытывают в осуществлении реальной трудовой деятельности.

3. Наполнение элементов состава содержания образования конкретным учебным материалом: фактическими сведениями, требованиями, предъявляемыми к студентам, исходя из целей и задач программы.

4. Этап, стратегически отражающий процесс перехода содержания образования в содержание обучения и самообучения (Сластенин 2000).

Проектирование содержания элективной дисциплины «Прикладная физическая культура» включает следующие фазы:

- фаза совершенствования методологической культуры студента, которая имеет нормативно задаваемые ценности профессиональной культуры;

- критериально-содержательная фаза. Она ориентирует процессы осмысления, осознания студентами предлагаемых теоретических положений, изучаемого на элективной дисциплине материала (представлений о социальных нормах);

- конструктивно-содержательная фаза. Она предполагает самостоятельное построение будущим бакалавром, специалистом собственных моделей профессиональной деятельности на основе целостного представления о ней. В основе этой работы лежит максимальное осознание студентом своей профессиональной деятельности на основе личностных смыслов.

В результате участия в данных процессах у студентов проявляются и развиваются критерии сопоставления различных знаний и норм, способов поведения, происходит самоопределение: индивидуальное, субъективное, личностное и др.

Содержание теоретического раздела элективной дисциплины «Прикладная физиче-

ская культура» представляет обязательную (базовую) часть и состоит из восьми лекций, которые направлены на овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, реализующих социальную функцию физической культуры. Теоретический раздел (лекционный курс) формирует у будущих бакалавров систему научных знаний и положительное отношение к физической культуре.

Практический раздел (учебно-тренировочные, методико-практические занятия) предполагает развитие физических качеств. Учебно-тренировочные занятия предусматривают обучение студентов новым двигательным действиям, совершенствование опыта практической деятельности для достижения физического мастерства в избранном виде спорта (формируются группы на первом курсе согласно результатам анкетирования студентов по выявлению индивидуальных физкультурно-спортивных интересов и предпочтений).

Особое значение имеет содержание методико-практических (семинарских) занятий по учебным специализациям кафедры (девять наименований), темы которых разработаны согласно их специфике и направлены на приобретение опыта творческой деятельности в овладении инновационными методами, технологиями, обеспечивающими достижение высоких практических результатов.

Пример методико-практического (семинарского) занятия на основе теории современного содержания образования по дисциплине

«Прикладная физическая культура» отражен в плане-конспекте.

Тема занятия для специальной медицинской группы – «Здоровье в жизнедеятельности современных студентов» (Павлютина 2016).

Цель – формирование у студентов представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Образовательные задачи. Знать:

- понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»;

- объективные и субъективные факторы, определяющие здоровье;

- составляющие здорового образа жизни студентов;

- критерии эффективности здорового образа жизни.

2. Развивающая задача: развить познавательные, ценностные, профессионально значимые качества личности студента.

3. Воспитательная задача: сформировать у студентов мотивацию к плодотворной работе на занятии, побудить их к проявлению познавательного интереса к предстоящей самостоятельной работе и реализации заданий; помочь им в осознании личностной ценности здоровья путем сопоставления ее с культурными ценностями здоровья; сформировать у студентов поисковый подход к решению задания, развить ответственное отношение к выполнению задания, самостоятельность.

Фрагмент плана-конспекта методико-практического занятия представлен в таблице 1.

Таблица 1

Фрагмент плана-конспекта методико-практического занятия «Здоровье в жизнедеятельности современного студента»

Этап	Знания	Способы деятельности	Опыт творческой деятельности	Опыт эмоционально-ценностных отношений
1. Постановка целей, задач	Цели, задачи, план занятия	Организация студентами учебной деятельности. Умение выделять основные и второстепенные цели деятельности	Проектирование способов эффективного выполнения заданий	Формирование мотивации к плодотворной работе на занятии
2. Основная часть	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», его содержание и критерии	Выделить подходы к определению понятия «здоровье». Составить сравнительную таблицу (понятие, подход, автор)	Преобразование формы таблицы, формулирование своих выводов по выявлению подходов к понятию «здоровье»	Осознание личных ценностей путём сопоставления их с социальными ценностями
	Объективные и субъективные факторы, определяющие здоровье	Привести собственные аргументы проявления факторов здоровья	Индивидуальный анализ. Обоснование содержания примера	Формирование поискового подхода к решению задания

	Составляющие здорового образа жизни	Представить схему «Содержание здорового образа жизни»	Системный подход, обобщение изученного	Формирование познавательного интереса к реализации заданий
	Критерии эффективности здорового образа жизни	Ответить на тест	Самоанализ результата	Развитие самостоятельности, самоутверждения
3. Подведение итогов занятия	Выводы, рекомендации по выполнению самостоятельной работы	Рефлексия учебной деятельности студентов	Программа самосовершенствования студента, проектирование предстоящей работы	Чувство удовлетворённости от выполненной работы, создание мотивации к предстоящей самостоятельной работе

Обязательными разделами содержания элективной дисциплины являются самостоятельная работа студентов и контрольный раздел. Контрольный раздел представляет комплекс оценочных средств по элективной дисциплине: контрольные вопросы по теоретическому и методико-практическому разделам, тесты, направленные на оценку сформированности компетенций у студентов.

Таким образом, анализ официальных и нормативных документов, научной литературы позволил выявить наиболее приемлемый подход к проектированию и реализации содержания элективной дисциплины «Прикладная фи-

зическая культура» на основе общечеловеческой культуры, который соответствует современным требованиям общества к профессиональной подготовке студентов в вузе. Теория современного содержания образования представляет систему элементов социального опыта: системы знаний, опыта осуществления известных способов деятельности, эмоционально-ценностных отношений и опыта творческой деятельности, воплощенных в видах деятельности, в учебной программе, что может служить базой эффективного формирования компетенций студентов по элективной дисциплине «Прикладная физическая культура» в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

- Бордовский Г.А.* 2010. Разработка программ подготовки профессорско-преподавательского состава к проектированию образовательного процесса в контексте компетентностного подхода. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена.
- Краевский В.В.* 2003. Приливы и отливы в океане образования // *Инновации в образовании* 6, 5–19.
- Мельникова О.А.* 2014. Формирование компетенций в сфере физического воспитания у студентов технического вуза. Омск: ОмГТУ.
- Павлютина Л.Ю.* 2016. К вопросу о реализации образовательного потенциала студентов вуза при формировании их здорового образа жизни // *Вестник ПГУ. Педагогическая серия* 2, 191–196.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 года № 1426. URL: <http://fgosvo.ru/fgosvo/92/91/4/94/> (2017. 10 окт.)
- Сластенин И.Ф.* 2000. Педагогика: Учебное пособие. М.: Школа-пресс.
- Хуторской А.В.* 2003. Ключевые компетенции // *Народное образование* 2, 55–60.

REFERENCES

- Bordovsky G.A.* 2010. Razrabotka programm podgotovki professorsko-prepodavatel'skogo sostava k proektirovaniyu obrazovatel'nogo processa v kontekste kompetentnostnogo podhoda. [Buildup of programmes to train higher education teaching staff on planning educational process within competency-based teaching]. Saint Petersburg: RGPU n.a. A.I. Herzen. (In Russian).
- Kraevsky V.V.* 2003. Prilivy i otlivy v okeane obrazovaniya [Ebbs and flows in the Ocean of Education]. In: *Innovacii v obrazovanii* [Innovations in education]. Vol. 6. P. 5–19. (In Russian).
- Melnikova O.A.* 2014. Formirovanie kompetencij v sfere fizicheskogo vospitaniya u studentov tekhnicheskogo vuza [Nurturing PE competencies of technical university students]. Omsk: OmSTU. (In Russian).
- Pavlyutina L.Yu.* 2016. K voprosu o realizacii obrazovatel'nogo potenciala studentov vuza pri formirovanii ih zdorovogo obraza zhizni [On implementing educational potential of the university students' in their healthy lifestyle buildup]. In: *Vestnik PSU, Pedagogika* [PSU Bulletin: Pedagogy]. Vol. 2. P. 191–196. (In Russian).

Prikaz Ministerstva obrazovaniya i nauki Rossijskoj Federacii ot 4 dekabrya 2015 goda № 1426 [Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation dated December 4, 2015 No. 1426]. URL: [http://fgosvo.ru/fgosvo/92/91/4/94/\(10.10.2017\)](http://fgosvo.ru/fgosvo/92/91/4/94/(10.10.2017)). (In Russian).

Slastenin I.F. 2000. *Pedagogika: Uchebnoe posobie* [Pedagogy: Textbook]. Moscow: Shkola-press. (In Russian).

Khutorskoy A.V. 2003. *Klyuchevye kompetencii* [Key Competences]. In: *Narodnoe obrazovanie* [National education]. Vol. 2. P. 55–60. (In Russian).

L.Yu. Pavlyutina
Omsk, Russia

ON DESIGNING THE CONTENT OF ELECTIVE COURSE "APPLIED PHYSICAL EDUCATION" IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. The purpose of the research is to find a theoretical basis for designing the programme of the Applied Physical Education course considering the theory of modern education contents. The subject of the research is the process of nurturing HEI students' skills (competencies) for Applied Physical Education. To achieve the goal we used a system of scientific and pedagogical methods: theoretical analysis of scientific pedagogical literature, pedagogical observation, surveys, pedagogical planning.

Thus, the analysis of scientific literature made it possible to identify the most appropriate approach to work out the programme of the elective course on Applied Physical Education that is based on universal culture principles and meets modern requirements of the society for the professional training of HEI students. The theory of modern education is a system of elements of social experience: knowledge systems, experience in performing well-known activities, emotion and value relationships, experience in creative activities, revealed in various fields and spheres, in academic subjects and programmes which can serve as the basis for nurturing students' competencies.

Key words: higher education; elective discipline; Applied Physical Education in high education institutions; designing the content of the Applied Physical Education course in HEIs; competency-based approach; theory of modern education contents.

About the author: Lionella Yuryevna Pavlyutina, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department for Physical Education and Sports.

Place of employment: Omsk State Technical University.

Павлютина Л.Ю. К вопросу о проектировании содержания элективной дисциплины «Прикладная физическая культура» в вузе // Вестник Нижневартовского государственного университета. 2019. № 1. С. 124–129.

Pavlyutina L.Yu. On designing the content of elective course "Applied physical education" in higher education institutions // Bulletin of Nizhnevartovsk State University. 2019. No. 1. P. 124–129.

УДК 796.015.85

А.В. Речкалов, О.Л. Речкалова
Курган, Россия

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ С ГОРМОНАЛЬНЫМИ СДВИГАМИ ПРИ ГИПЕРКИНЕЗИИ

Аннотация. Целью настоящего исследования явилось изучение взаимосвязи между личностными психологическими особенностями и содержанием гормонов в сыворотке крови у спортсменов, тренирующихся преимущественно в аэробном и анаэробном режимах энергообеспечения. Спортсмены, тренирующиеся в разных энергетических режимах, характеризовались разным уровнем непродуктивной нервно-психической напряженности: тренирующиеся преимущественно в аэробном режиме – незначительным и средним уровнем непродуктивной нервно-психической напряженности, тренирующиеся преимущественно в анаэробном режиме – в большинстве случаев средним и повышенным уровнем. У спортсменов с разным уровнем непродуктивной нервно-психической напряженности выявлены существенные различия по показателям инсулина, соматотропного и адренокортикотропного гормонов в сыворотке крови в условиях физиологического покоя и после выполнения дозированной велоэргометрической нагрузки. Выявленные сдвиги отражают особенности восстановительных процессов при мышечной деятельности и свидетельствуют о значительном влиянии уровня нервно-психической напряженности на адаптацию организма к гиперкинезии.

Ключевые слова: аэробный и анаэробный режим энергообеспечения; непродуктивная нервно-психическая напряженность; инсулин; соматотропный гормон; адренокортикотропный гормон.

Сведения об авторах: Александр Викторович Речкалов¹, доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры; Ольга