

УДК 37.022

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/65>

ИТОГИ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

©*Каиматова Ж. А., ORCID: 0009-0009-5227-8753, канд. пед. наук, Баткенский государственный университет, г. Кызыл-Кия, Кыргызстан, koshmatova73@list.ru*

RESULTS AND PRACTICAL RECOMMENDATIONS OF RESEARCH WORK ON PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITY OF STUDENTS OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS

©*Kashmatova Zh., ORCID: 0009-0009-5227-8753, Ph.D., Batken State University, Kyzyl-Kiya, Kyrgyzstan, koshmatova73@list.ru*

Аннотация. В статье делаются выводы по завершению научно-исследовательской работы касающейся физкультурно-спортивной деятельности студентов обучающихся по профилю учителей начальных классов с учетом их специальности, которые в дальнейшем будут прививать ученикам начальные знания и навыки физической культуры. В выводах указаны ряд форм двигательной активности человека с их удовлетворением и готовностью к практической реализации физкультурно-спортивной деятельности; указаны уровни готовности, их особенностями, преобразованиями и изменениями в формировании готовности к физкультурно-спортивной деятельности с отражением теоретической, методической и двигательных заданий; нескольких этапов формированию готовности в совокупности необходимых и последовательных шагов, которые обеспечивают решение поставленной цели; педагогической разработки формирования готовности студентов к физической готовности комплексом педагогических условий; развитием мотивационных и рефлексивных компонентов, в достижении результативности данного вопроса с достигнутыми показателями и удовлетворенности учебными занятиями по физической культуре и др. Даны практические рекомендации по поставленным целям практических занятий физической культурой студентами на различных этапах физкультурно-спортивной деятельности с учетом избранными видами спорта выявленных с помощью анкетных опросов. Здесь же измеряются показатели физического роста, развития физических качеств, возможностей организма, специальной и тактико-технической подготовки в избранном виде спорта. Ведутся сравнительные анализы самими студентами своих показателей, разрабатываются общие и индивидуальные программы физкультурно-спортивной деятельности на весь период обучения в вузе. Студенты сами планируют и проводят самостоятельно занятия, и в итоге они достигают тех методических знаний и навыков необходимых при физкультурно-спортивной деятельности.

Abstract. This article draws conclusions on the completion of research work related to the physical culture and sports activities of students studying in the profile of primary school teachers, taking into account their specialty, which will in the future instill in students the initial knowledge and skills of physical culture. The conclusions indicate a number of forms of human motor activity with their satisfaction and readiness for the practical implementation of physical culture and sports activities; levels of readiness, their features, transformations and changes in

the formation of readiness for physical culture and sports activities are indicated with reflection of theoretical, methodological and motor tasks; several stages in the formation of readiness in the aggregate of necessary and consistent steps that ensure the solution of the goal; pedagogical development of the formation of students' readiness for physical readiness by a complex of pedagogical conditions; the development of motivational and reflexive components, in achieving the effectiveness of this issue with the achieved indications and satisfaction with training sessions in physical culture, etc. Practical recommendations are given on the set goals of practical physical culture lessons by students at various stages of physical culture and sports activities, taking into account the selected sports identified with the help of questionnaires. It also measures indicators of physical growth, development of physical qualities, body capabilities, special and tactical and technical training in the chosen sport. Comparative analyzes are carried out by the students themselves of their indicators, general and individual programs of physical culture and sports activities are developed for the entire period of study at the university. Students themselves plan and conduct classes on their own, and as a result they achieve those methodological knowledge and skills necessary for physical culture and sports activities.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, методы, физические качества, виды спорта.

Keywords: physical culture and sports activities, methods, physical qualities, selected sports.

Выводы по проделанной научно-исследовательской работе:

1. Физкультурно-спортивная деятельность (ФСД) является одним из специфических видов сознательной, социально-обусловленной активности человека в форме неспециального физического образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации, направленной на удовлетворение социально и личностно-значимых потребностей в присвоении материальных и духовных ценностей физической культуры.

Готовность к ФСД представляет целостную системно организованную личностно-обусловленную характеристику человека как субъекта деятельности, адекватную ее целям и содержанию, и обеспечивающую его практическую реализацию. Функционирование и развитие готовности обеспечивается взаимодействием мотивационного, рефлексивного, физического, информационного и операционного компонентов.

2. Выделяются четыре уровня развития готовности к ФСД: нулевой, репродуктивный, оптимизации и творческий. Уровни готовности к ФСД качественно различаются друг от друга мерой развития каждого из компонентов и характером их взаимодействия между собой. Развитие в пределах уровня и переход с низшей ступени на более высокий уровень осуществляется благодаря развитию составляющих их компонентов. Качественные преобразования в содержании структурных компонентов обуславливают, в свою очередь, качественные изменения в характере их взаимодействия между собой в процессе осуществления ФСД, переводя ее уровень на качественно иной, более высокий уровень функционирования. Необходимым внешним условием развития готовности являются проблемные ситуации, возникающие в процессе ФСД.

Формирование готовности к ФСД представляет функционирующую педагогическую систему, отличающуюся качественным своеобразием целевой направленности, содержания структурных компонентов, механизмов внутреннего и внешнего функционирования, возникновения и развития. Функционирование и развитие этой системы осуществляется через организацию учебно-познавательной деятельности студентов, развертывающейся в

виде системы учебных заданий, методов и форм обучения и видов занятий. Системообразующим фактором выступают оперативные цели формирования готовности к физкультурно-спортивной деятельности. Структурной единицей является решение теоретических, методических и двигательных заданий, отражающих отдельные стороны физкультурно-спортивной деятельности.

3. В формировании готовности к ФСД выделяются ряд последовательных этапов: этап довузовской подготовки; этап формирования теоретической готовности; диагностико-проектировочный этап; этапы формирования практической готовности к ФСД на репродуктивном уровне; уровне оптимизации; творческом уровне. Эти этапы представляют в своей совокупности необходимое и достаточное количество последовательных шагов, обеспечивающих решение стратегической цели формирования готовности к ФСД.

4. Разработанная нами педагогическая система формирования готовности студентов к физкультурно-спортивной деятельности в процессе физического воспитания является: 1) целостной, поскольку отражает целостное содержание процесса формирования готовности студентов к ФСД; 2) деятельностной, что отражается в направленности на формирование готовности к ФСД; 3) личностно-ориентированной, что проявляется в направленности на формирование физической культуры личности студентов; 4) интегральной, объединяющей формирование всех структурных компонентов готовности; 5) многоуровневой, обеспечивающей постепенный переход от одного уровня готовности к другому, более высокому; 6) прогностичной, позволяющей предвидеть результаты ее применения.

Физическое воспитание студентов на основе разработанной нами педагогической системы реализует комплекс педагогических условий, необходимых и достаточных для эффективного формирования готовности к физкультурно-спортивной деятельности, таких как: а) гуманизация физического воспитания, проявляющаяся в ориентации образовательного процесса на формирование физкультурно-деятельной личности; б) создание атмосферы педагогического сотрудничества между студентами и преподавателями; в) активизация субъектной позиции студентов в процессе овладения ФСД; г) системный целостный подход к формированию готовности к ФСД; д) индивидуализация и дифференциация процесса физического воспитания через предоставление им права на свободу выбора вида физических упражнений или вида спорта и учет уровня развития их готовности к ФСД; е) создание условий для достижения личностно значимых результатов физического совершенствования; ж) организация учебно-познавательной деятельности в виде разрешения проблемных ситуаций, отражающих осознание и переживание студентами личностно-значимых противоречий между актуальным и необходимым уровнем развития готовности к ФСД; з) актуализация и развитие рефлексивных процессов самопознания, самоанализа, самооценки и самоопределения в области физической культуры и спорта; и) создание условий для погружения студентов в социальную среду активного воздействия образовательных, учебно-тренировочных и внеучебных физкультурно-спортивных форм занятий.

5. Физическое воспитание студентов в рамках разработанной нами педагогической системы формирования готовности к ФСД обеспечивает существенное развитие ее мотивационного (от $2,88 \pm 0,57$ до $3,63 \pm 0,62$ балла) и рефлексивного (от $2,58 \pm 1,10$ до $3,08 \pm 0,58$ балла) компонентов, достижение более высоких, чем при традиционных подходах, показателей качества усвоения теоретических и методических знаний ($4,36 \pm 0,54$ против $3,02 \pm 0,32$ балла у студентов КГ), овладения методическими умениями ($4,20 \pm 0,39$ балла против $3,11 \pm 0,28$ балла у испытуемых КГ) и выход на более высокий уровень готовности в целом. Большинство студентов ЭГ (75%) к концу эксперимента становятся подготовленными к оптимизации свой ФСД с учетом конкретных субъективных и объективных условий ее

выполнения. Средняя оценка готовности у них значительно выше ($3,82 \pm 0,48$ балла против $2,95 \pm 0,33$ балла у испытуемых КГ).

Студенты ЭГ отличаются более высокими показателями удовлетворенности учебными занятиями по физической культуре ($4,57 \pm 0,66$ балла против $2,80 \pm 0,75$ балла у студентов контрольной группы) их посещаемости ($96,03 \pm 7,22\%$ против $87,8 \pm 10,14\%$ у студентов КГ), объема времени, уделяемого в среднем за неделю самостоятельным занятиям физическими упражнениями ($334,6 \pm 49,6$ минуты против $132,8 \pm 94,1$ минуты — у студентов КГ) [1, 2].

Практические рекомендации

Стратегической целью изучения предмета «Физическая культура» в соответствии с социогуманитарной направленностью физического воспитания является формирование готовности студентов к ФСД, к деятельностному присвоению ценностей физической культуры.

На первом учебном занятии студенты первого курса знакомятся с целью и задачами учебной дисциплины «Физическая культура», содержанием учебной программы и требованиями, предъявляемыми к качеству усвоения изучаемого учебного материала, распределяются по отделениям и спортивным специализациям. Из студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, с учетом их физкультурно-спортивных интересов, выявляемых с помощью анкетного опроса, формируются учебные группы по спортивным специализациям. Рекомендуется создавать группы со специализациями: спортивные игры, единоборства, тяжелая атлетика (бодибилдинг), легкая атлетика и плавание.

На следующем занятии (контрольное занятие) под руководством преподавателя и на основе применения соответствующих методик измеряются показатели: 1) физического развития (рост, вес, весоростовой индекс, жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, кистевая и стантовая динамометрия и т.д.), 2) физических качеств (скоростные и скоростно-силовые качества, относительная сила, общая выносливость); 3) функциональных возможностей организма; 4) специальной физической и технической подготовленности в избранном виде спорта.

Затем студенты в процессе самостоятельной работы (домашнее задание) осуществляют сравнение своих индивидуальных показателей с характерными для их возраста и уровня спортивной квалификации в избранном виде спорта нормативными значениями и дают качественную оценку исходному уровню развития каждого из них по 5-балльной шкале; 5 баллов — высокий уровень; 4 балла — уровень выше среднего; 3 балла — средний уровень; 2 балла — уровень ниже среднего; 1 балл — низкий уровень.

Содержанием следующего занятия является разработка индивидуальной программы физического совершенствования каждого студента на основе применения: 1) обязательных для всех видов физических упражнений (бег 100 и 3000 м, спортивные игры, лыжный спорт, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки); 2) тренировочных средств избранного вида спорта. Разработка программы осуществляется с учетом индивидуальных показателей исходного уровня, календаря соревнований и планируемыми результатами физкультурно-спортивной деятельности. Последние выступают в качестве индивидуальных целевых ориентиров занятий физической культурой и определяются каждым студентом самостоятельно. Эти цели должны восприниматься каждым студентом как лично значимые (отвечающие его ценностным ориентациям в физической культуре и спорте) и реально достижимые (в рамках имеющегося у каждого студента свободного времени и условий для самостоятельных занятий физическими упражнениями: спортивная

база, инвентарь и т.п.).

Разрабатываются последовательно: 1) перспективная программа на все годы обучения в вузе; 2) годовая программа; 3) текущая программа на каждый месяц.

В перспективной программе указываются по каждому году обучения: 1) цели, как планируемые результаты ФСД: показатели физической подготовленности, функциональных возможностей, специальной физической и технической подготовленности в избранном виде спорта, соревновательные результаты, уровень спортивной квалификации; 2) количество основных и дополнительных учебно-тренировочных занятий (с учетом обязательных практических занятий по физической культуре); 3) количество стартов или соревновательных дней; 4) общее количество часов и примерное их распределение (в %) по видам подготовки (физическая, техническая, игровая (в игровых видах спорта)).

В годовой программе ежемесячно планируется количество учебно-тренировочных занятий, соревновательных дней и распределение часов по видам подготовки. В текущей программе определяются конкретно дни, в которые планируются занятия ФСД, указывается их направленность (развитие определенных физических качеств, техническая подготовка, комплексное занятие, участие в соревнованиях), продолжительность и величина физической нагрузки. Результаты практической реализации текущих программ измеряются и оцениваются студентами самостоятельно после ее завершения. Разработка текущей программы на следующий месяц осуществляется с учетом этих показателей.

При разработке перспективной, годовой и текущей индивидуальных программ студенты ориентируются на показатели объема и содержания ФСД, которые должны быть ими выполнены в рамках обязательных учебных занятий по физической культуре.

Объем и содержание внеучебных занятий ФСД студенты определяют самостоятельно по своему желанию в соответствии с личностными целями занятий физической культурой и спортом. Поэтому в индивидуальных планах содержатся два взаимосвязанных раздела: обязательный раздел и раздел самостоятельной работы.

Необходимо создавать условия для осуществления студентами внеучебной ФСД в рамках спортивных секций, работающих в вузе, так и вне вуза. При разработке годовых и текущих индивидуальных программ следует ориентироваться на календарь соревнований и планировать ФСД как деятельность, нацеленную на подготовку к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. При реализации этого положения у студентов возникает и усиливается стремление к дополнительным учебно-тренировочным занятиям. Поэтому необходимо предоставлять им возможности для этих занятий на спортивной базе вуза, привлекая к их организации тех студентов, которые имеют высокий уровень спортивной квалификации в избранном виде спорта.

Определение целей ФСД, содержания самостоятельных занятий, оперативный и текущий контроль и оценка функционального состояния, физической подготовленности осуществляются вначале при непосредственном участии преподавателя. Впоследствии роль преподавателя в решении этих задач постепенно снижается, одновременно повышается уровень самостоятельности студентов. При этом решение данных задач воспринимается студентами как разрешение лично-значимых проблемных ситуаций. На первом этапе студенты решают проблемные задания, связанные с измерением и оценкой собственных показателей физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности, определением ближайших и отдаленных целевых ориентиров своей ФСД.

На следующем этапе студенты учатся планировать и проводить простейшие занятия физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности, оценивать специальную физическую и техническую подготовленность в избранном виде спорта.

Содержание самостоятельных занятий, тренировочные средства, методы их применения, величина физической нагрузки рекомендуются преподавателями, студенты самостоятельно осуществляют самоконтроль и самооценку хода и результатов своей ФСД.

Затем студенты выполняют с помощью преподавателя проблемные задания по планированию (определяют средства, методы, величину физической нагрузки) собственных учебно-тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, ориентируясь на ближайшие цели и показатели самооценки работоспособности, функционального состояния, специальной физической и технической подготовленности, учитывая конкретные условия их осуществления (спортивная база, инвентарь, свободное время и т.п.) и реализуют запланированное во внеучебных занятиях ФСД.

На завершающем этапе студенты самостоятельно разрабатывают индивидуальные программы совершенствования в избранном виде спорта и реализуют их как в ходе учебных занятий по физической культуре, так и в процессе самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

На всех этапах студенты ведут дневники, в которых отражаются содержание индивидуальных программ ФСД (перспективной, годовой и текущей) и результаты ее реализации (показатели выполненной ФСД и показатели физического развития, функциональных возможностей, физической и технической подготовленности, соревновательные результаты).

При аттестации качества усвоения учебного материала по физической культуре учитываются: теоретические и методические знания, методические умения, связанные с осуществлением ФСД, результаты реализации индивидуальных программ (реализация запланированных объемов, динамика показателей физической и технической подготовленности в избранном виде спорта) [3, 4].

Список литературы:

1. Кашматова Ж. А. Результаты педагогического эксперимента готовности студентов специальности «Учитель начальных классов» к физкультурной деятельности // Илимий педагогикалык жана методикалык журнал. 2013. №7-8. С. 43-47.
2. Кашматова Ж. А. Экспериментальное обоснование формирования готовности студентов специальности «Учитель начальных классов» к физкультурной деятельности // Илимий педагогикалык жана методикалык журнал. 2013. №9-10. С. 54-56.
3. Кашматова Ж. А. Социально-педагогические условия эффективного формирования готовности будущих учителей начальных классов к физкультурной деятельности // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности. 2016. С. 147-149.
4. Кашматова Ж. А. Формирование готовности будущих учителей начальных классов к оздоровительной деятельности: автореф. ... канд. пед. наук. Бишкек, 2019.

References:

1. Kashmatova, Zh. A. (2013). Rezul'taty pedagogicheskogo eksperimenta gotovnosti studentov spetsial'nosti "Uchitel' nachal'nykh klassov" k fizkul'turnoi deyatel'nosti. *Ilimii pedagogikalyk zhana metodikalyk zhurnal*, (7-8), 43-47. (in Russian).
2. Kashmatova, Zh. A. (2013). Eksperimental'noe obosnovanie formirovaniya gotovnosti studentov spetsial'nosti "Uchitel' nachal'nykh klassov" k fizkul'turnoi deyatel'nosti. *Ilimii pedagogikalyk zhana metodikalyk zhurnal*, (9-10), 54-56. (in Russian).
3. Kashmatova, Zh. A. (2016). Sotsial'no-pedagogicheskie usloviya effektivnogo formirovaniya gotovnosti budushchikh uchitelei nachal'nykh klassov k fizkul'turnoi deyatel'nosti. In

Formy i metody sotsial'noi raboty v razlichnykh sferakh zhiznedeyatel'nosti, 147-149. (in Russian).

4. Kashmatova, Zh. A. (2019). Formirovanie gotovnosti budushchikh uchitelei nachal'nykh klassov k ozdorovitel'noi deyatel'nosti: avtoref. ... kand. ped. nauk. Bishkek. (in Kyrgyz).

*Работа поступила
в редакцию 03.03.2023 г.*

*Принята к публикации
10.03.2023 г.*

Ссылка для цитирования:

Кашматова Ж. А. Итоги и практические рекомендации научно-исследовательской работы по физкультурно-спортивной деятельности студентов будущих учителей начальных классов // Бюллетень науки и практики. 2023. Т. 9. №4. С. 504-510. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/65>

Cite as (APA):

Kashmatova, Zh. (2023). Results and Practical Recommendations of Research Work on Physical and Sports Activity of Students of Future Primary School Teachers. *Bulletin of Science and Practice*, 9(4), 504-510. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/65>