

Культура физическая и здоровье. 2022. № 2 (82). С. 58-62.  
Physical Culture and Health. 2022, 82 (2), 58-62.

Научная статья  
УДК 796  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_58

### ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОК В ОБЛАСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ Организации физкультурно-спортивной деятельности



Наталья Миниясовна Ахтемзянова

*Сургутский государственный университет,  
Сургут, Россия*

*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры  
Тел.: +7(912)8164033, e-mail: akhtemzyanova\_nm@surgu.ru  
ORCID 0000-0002-9863-3134*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с выявлением определения целесообразности проведения инструкторской практики по фитнесу в рамках учебного процесса для формирования компетенций в области самостоятельной организации физкультурно-спортивной деятельности.

Методом анкетирования опрошены 109 студенток 2-3 курса неспортивных направлений подготовки бакалавриата и специалитета, в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту, выбравшие фитнес.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что у девушек выявлено положительное отношение к самостоятельной организации занятий фитнесом. Обучающиеся отмечают, что во время проведения инструкторской практики учатся навыкам организации самостоятельных тренировок. Вместе с тем, студентки сталкиваются с психологическим барьером. Для того чтобы повысить эффективность процесса самостоятельной организации занятий, необходимо привлекать обучающихся в 3 и 5 семестрах к проведению части занятия – вводно-подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) частей, а также комплексам упражнений в партерной части с собственным весом и с применением оборудования. Включить в начале семестров тренинги по групповому сплочению.

**Ключевые слова:** элективные дисциплины по физической культуре и спорту, студентки, фитнес, самостоятельное проведение занятий, инструкторская практика, учебный процесс, формирование компетенций, LMS Moodle, методическое сопровождение, фитнес программы.

**Для цитирования:** Ахтемзянова Н.М. Формирование компетенций студенток в области самостоятельной организации физкультурно-спортивной деятельности // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 58-62. DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_58.

#### Введение

В настоящее время в рамках современных стандартов высшего образования направлений подготовки бакалавриата и специалитета вузы должны обеспечивать реализацию элективных дисциплин модулей по физической культуре и спорту в очной форме обучения в объеме 328 ч.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту проводятся по-разному, продолжается поиск наиболее эффективных путей формирования компетенции, которая ориентирована на то, чтобы студенты после окончания вуза могли самостоятельно организовать свою физическую активность.

Реализация элективной дифференциации студентов, т.е. учет их интересов и потребностей позволяет повысить эффективность учебного процесса. Однако многие вузы не обладают необходимой спортивной инфраструктурой, поэтому выводят часы на самостоятельную подготовку, при этом теряется возможность освоения технических навыков и применения соответствующей физической нагрузки. Снижается образовательная ценность, поскольку нет должного методического со-

провождения со стороны преподавателей [Агеев, 2020, Ефимов-Комаров, 2020, Корчевский, 2020, Чуринов, 2019, Щадилова, 2020].

В Сургутском государственном университете (далее СурГУ) элективные дисциплины по ФКиС реализуются в полном объеме в рамках контактной аудиторной работы. Наиболее востребованными видами среди девушек являются фитнес, фитнес-аэробика, атлетическая гимнастика, которые выбирают более 50 % студенток [Лубышева, 2017, Пешкова, 2016, Пешкова, 2018].

На курсе фитнеса в течении двух лет студентки знакомятся с различными видами фитнес программ, повышают теоретическую подготовленность, знакомясь с особенностями проведения занятий, дозировкой физических упражнений, особенностями рационального питания, средствами самоконтроля.

Так же обязательным компонентом является самостоятельное проведение занятия в рамках инструкторской практики, которая предоставляет возможность апробации своих знаний на практике.

**Целью исследования** является выявление определения целесообразности проведения инструкторской практики по фитнесу в рамках учебного процесса для формирования компетенциями в области самостоя-

тельной организации физкультурно-спортивной деятельности.

#### Организация и методика исследования

Исследование проводилось в СурГУ на базе кафедры физической культуры в весеннем семестре 2022 г. В опросе с использованием Google форм приняли участие студентки 2-3 курса неспортивных направлений подготовки бакалавриата и специалитета, в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту, выбравшие фитнес. Всего опрошено 109 обучающихся.

#### Обсуждение результатов исследовательской работы

В СурГУ элективная дисциплина по физической культуре и спорту, курс – фитнес проводится с 3 по 6 семестр, продолжительность занятий 4 часа в неделю у студенток 2 курса и 3 часа у девушек 3 курса.

Учебный процесс структурирован, включает следующие виды блоков – теоретический, методико-практический, практический, освоение которых способствует эффективному проведению инструкторской практики.

В рамках теоретического блока используется LMS Moodle, где размещается учебный материал, в виде презентаций и тестирования по темам: история возникновения и современное состояние развития фитнеса, техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности, структура и содержание занятий физическими упражнениями – для 2 курса; а также основы рационального питания в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, организация и методика проведения занятий физическими упражнениями, требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности – для 3 курса.

Рабочая тетрадь по фитнесу является формой контроля, которая так же содержит информацию о силовых упражнениях используемых в основной части занятия, стретчингу.

Страница курса содержит гиперссылки на учебно-методические пособия по фитнес тренингу, оздоровительной аэробике, стретчингу [Ахтемзянова, 2021].

Методико-практический блок, направленностью которого является изучение показателей состояния здоровья студенток, которые контролируются в течение учебного года и девушки имеют возможность соотнести и проанализировать их динамику.

Практический блок включает занятия по освоению обучающимися различных фитнес программ.

Занятия, которые проводятся преподавателем в течение 3 и 5 семестров знакомят обучающихся с различными видами фитнес программ. Такими, как, йога, пилатес, стретчинг, суставная гимнастика, функциональный тренинг с использованием оборудования – степ и балансировочные платформы, bosu, фитбол, медбол, различные виды амортизаторов, гантели, бодибар, скакалки, роллы и т.д.

Описанное структурирование учебного процесса, а также методическое сопровождение со стороны преподавателей способствует освоению студентками всех особенностей организации занятий по фитнесу.

Контроль программного материала элективной дисциплины по фитнесу в 4 и 6 семестрах осуществляется посредством: посещения практических занятий; тестирования теоретической и физической подготовленности; в рамках «инструкторской практики» – самостоятельное проведение занятий физическими упражнениями на оценку (по пятибалльной шкале). Предусматривается проведение на выбор вводно-подготовительной части (ВПЧ) и части основной (танцевальная направленность или силовая - использование оборудования) – продолжительность 40 минут; вторая часть основной (партерная), стретчинг – 40 минут. Занятие может проводить как один человек, так и двое в соответствии с решаемыми задачами.

Девушки, самостоятельно подбирают соответствующее музыкальное сопровождение. По окончании занятия обязательно отводится время для групповой рефлексии: самоанализ проводящими – что было запланировано, получилось ли реализовать задуманное, какие сложности возникли в процессе проведения; групповое обсуждение занимающимися; конструктивный анализ качества занятия преподавателем с выставлением оценки [Ахтемзянова, 2020].

Для выявления отношения студенток к самостоятельной организации и проведению занятий в учебной группе был проведен опрос. Так на вопрос: «Как Вы относитесь к инструкторской практике как обязательному компоненту, организации и проведению занятия в рамках учебного процесса по фитнесу?» (рис. 1) более 81,6 % респондентов ответили положительно. Что же касается отрицательных мнений, они составили менее 20 %. В целом у студенток 2-3 курса наблюдается положительное отношение к самостоятельной организации и проведению занятий в рамках учебного процесса.



Рис. 1 – Процентное соотношение вариантов ответа респондентов на вопрос: «Как Вы относитесь к инструкторской практике как обязательному компоненту, организации и проведению занятия в рамках учебного процесса по фитнесу?»

Интересны результаты ответов на вопрос: «С Вашей точки зрения, инструкторская практика по фитнесу в рамках учебных занятий, позволяет Вам (укажите не более 3-х вариантов ответов)» (рис. 2). Наиболее часто встречающиеся варианты ответов у студенток высту-

пают: «научиться организовывать самостоятельную тренировку», «лучше усвоить знания относительно организации занятий по фитнесу», «стать увереннее, повысить самооценку».

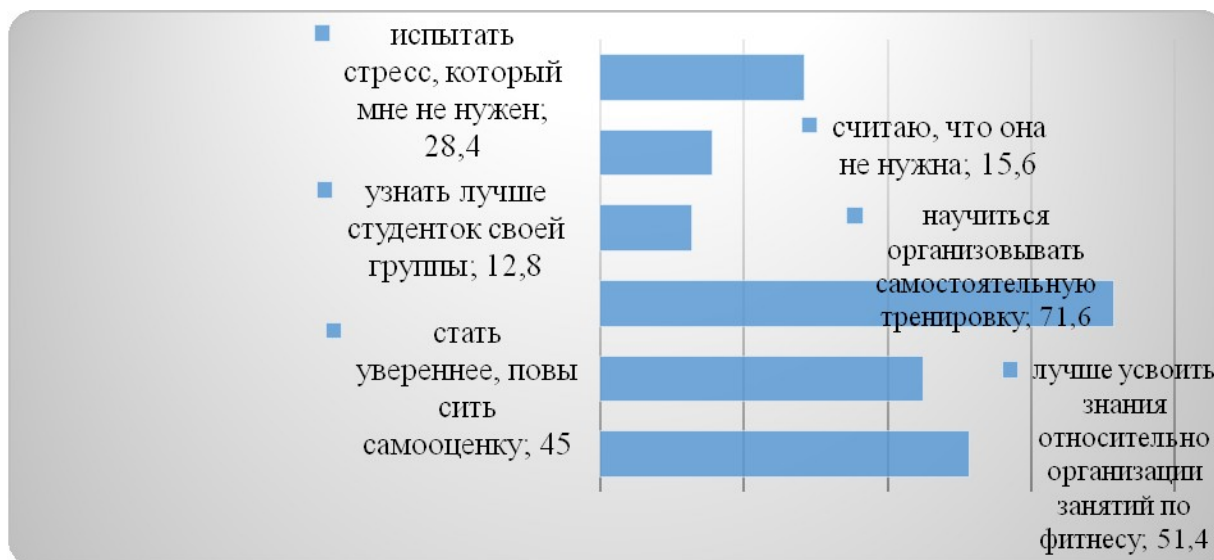


Рис. 2 – Процентное соотношение вариантов ответа респондентов на вопрос: «С Вашей точки зрения, инструкторская практика по фитнесу в рамках учебных занятий, позволяет Вам (укажите не более 3-х вариантов ответов)»

Анализ ответов на вопрос: «Какие виды фитнеса Вы в большей степени хотели бы использовать во время инструкторской практики?» (рис. 3) показал, что респонденты на первое место поставили – «пилатес, йога, суставная гимнастика, стретчинг», на второе – «фит-

нес тренинг», на третье – «степ-аэробика» и «фитбол-аэробика». К сожалению, самый востребованный вид фитнеса очень сложен в методическом проведении и его выбирают лишь 3 % студенток.

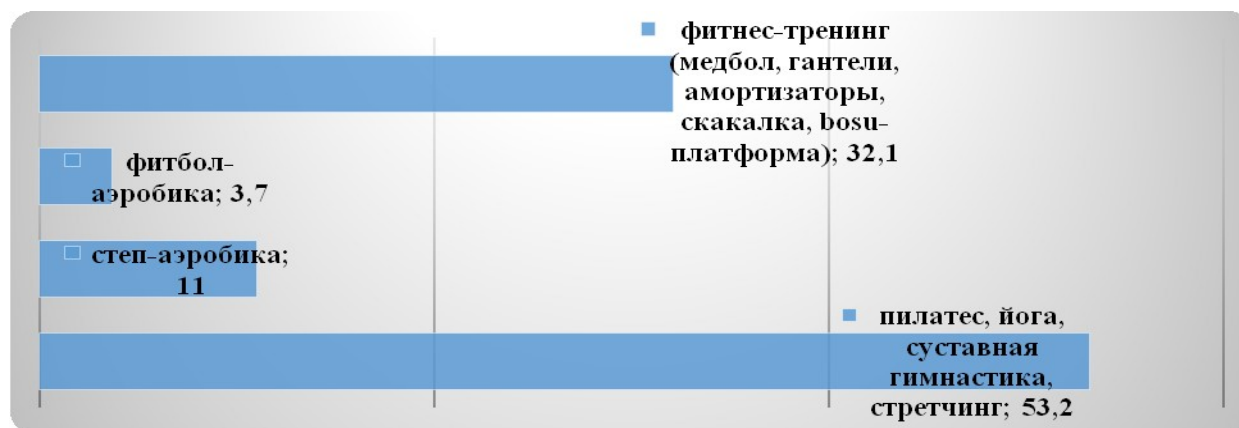


Рис. 3 – Процентное соотношение вариантов ответа респондентов на вопрос: «Какие виды фитнеса Вы в большей степени хотели бы использовать во время инструкторской практики?»

Следует обратить внимание на результаты вопроса: «С какими сложностями Вам приходится сталкиваться во время инструкторской практики?». Девушки отметили психологический фактор в качестве значимого 66,1 %, также 10,1 % указали на недостаток материала (видео, музыка) и не осуществление методической поддержки со стороны преподавателя 6,4 %.

В варианте ответа «другое», который составил 17,4 % обучающиеся обозначили: нет желания проводить занятия фитнесом, «слабое» проведение занятий самими студентками, низкая дозировка во время выполнения упражнений, недостаточно опыта у проводящих.

### Выводы

Анализируя полученные данные, хочется отметить в целом положительное отношение у девушек к самостоятельной организации занятий фитнесом. Обучающиеся отмечают, что во время проведения инструкторской практики учатся навыкам организации самостоятельных тренировок. Вместе с тем, студентки сталкиваются с психологическим барьером. Длительный период пандемии так же повлиял негативным образом на данную ситуацию, поскольку девушкам не хватало систематических занятий физическими упражнениями в группе. Для того чтобы повысить эффективность

процесса самостоятельной организации занятий, необходимо привлекать обучающихся в 3 и 5 семестрах к проведению части занятия – вводно-подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) частей, а также комплексам упражнений в партерной части с собственным весом и с применением оборудования. Включить

в начале семестров тренинги по групповому сплочению.

#### Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### Библиографический список

1. Агеев А. В., Ефимов-Комаров В. Ю., Ефимова-Комарова Л. Б., Назаренко Е. А., Пучкова М. В. О соотношении требований федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования поколения "3++" к дисциплине "Физическая культура" действительного порядка ее реализации на современном этапе // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №1 (179). С 3-9.
2. Ахтемзянова Н.М. Информационное сопровождение и со-управление в организации элективных курсов по физической культуре в вузе // Modern Humanities Success. 2020. №12. С. 76-80. URL: <http://mhs-journal.ru/archives/category/publications/2020>.
3. Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б. Трансформация электронного информационно-образовательного пространства вуза в период пандемии как условие обеспечения эффективности учебных занятий по фитнес-тренингу // Культура физическая и здоровье. 2021. №. 2. С. 29-32. DOI: 10.47438/1999-3455\_2021\_2\_29.
4. Ефимов-Комаров В.Ю., Ефимова-Комарова Л. Б., Лебедева Л. Ф., Перельман М. Б. Проблемы и пути реализации выборных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №1 (179). С. 125-131.
5. Корчевский А. М., Токарь Е. В., Шумилин И. В. Особенности реализации дисциплины «Общая физическая подготовка» в вузе // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №7 (185). С. 182-185.
6. Пешкова Н.В. Спортивная ориентация студентов в процессе реализации спортизированного физического воспитания в вузе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. №4. С. 21-24.
7. Пешкова Н.В., Пешков А.А., Шутова М.В. К проблеме формирования компетенций студентов в сфере физической культуры и спорта // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сб. мат-лов XVII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. Surgut: SurgUT, 2018. С. 121-125.
8. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загребская, И. В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Н. Кондратьев, А.Г. Поливаев, М.В. Базилевич. Коллективная монография. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры», 2017. 200 с.
9. Чуринов А. А. Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика» в Петрозаводском государственном университете // Наука без границ. 2019. № 9 (37). С. 40-44.
10. Щадилова И. С. К вопросу целостности образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №11 (189). С. 588-592.

#### References

1. Ageevets A.V., Efimov-Komarov V.Y., Efimova-Komarova L.B., Nazarenko E.A., Puchkova M. V. About correlation of requirements of federal State educational standard of higher education of generation "3++" to discipline "Physical training" of actual order of its realization at the present stage // Scientific notes of Lesgaft University. 2020. №1 (179). pp. 3-9.
2. Akhtemzyanova N. M. Information support and co-management in the organization of elective courses in physical education in high school // Modern Humanities Success. 2020. №12. pp. 76-80. URL: <http://mhs-journal.ru/archives/category/publications/2020>.
3. Akhtemzyanova N. M., Kahn N. B. Transformation of electronic information-educational space of university in the period of pandemic as a condition for ensuring the effectiveness of training sessions on fitness training // Culture Physical and Health. 2021. №. 2. pp. 29-32. DOI: 10.47438/1999-3455\_2021\_2\_29.
4. Efimov-Komarov V.Y., Efimova-Komarova L.B., Lebedeva L.F., Perelman M.B. Problems and ways of realization of elective disciplines of physical education and sports in university // Lesgaft University Scientific Notes. 2020. №1 (179). pp. 125-131.
5. Korchevsky A. M., Tokar E. V., Shumilin I. Peculiarities of realization of the discipline "General physical training" in higher education institution // Scientific notes of Lesgaft University. 2020. №7 (185). pp. 182-185.
6. Peshkova N. V. Sports orientation of students in the implementation of sports physical education in higher education // Physical Culture: education, education, training. 2016. №4. pp. 21-24.
7. Peshkova N.V., Peshkov A.A., Shutova M.V. To the problem of students' competence formation in physical education and sports // Improving the system of physical education, sports training, tourism and recreation of various categories of population: collection of the materials of XVII All-Russian scientific and practical conference with international participation. Surgut: Surgut State University, 2018. pp. 121-125.
8. Sportization in the system of physical education: from scientific idea to innovative practice: monograph / L.I. Lubyshcheva, A.I. Zagrebetskaya, I.V. Mangelay, S.N. Litvinenko, E.A. Cherepov, N.V. Peshkov, M.A. Rodionova, A.N. Kondratyev, A.G. Polivaev, M.V. Bazilevich. Collective monography. Moscow: SIC "Theory and practice of physical culture", 2017. 200 pp.
9. Churinov A. A. The elective discipline "Athletic gymnastics" in Petrozavodsk State University // Science without Borders. 2019. № 9(37). pp. 40-44.
10. Shchadilova I. S. To the question of the integrity of the educational process of physical education in higher education // Scientific Notes of Lesgaft University. 2020. №11 (189). pp. 588-592.

Поступила в редакцию 04.05.2022  
Подписана в печать 30.06.2022

Original article  
UDC 796  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_58

TO DEVELOP COMPETENCIES OF FEMALE STUDENTS IN THE FIELD  
OF INDEPENDENT ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES

Natalia M. Akhtemzyanova

*Surgut State University  
Surgut, Russia*

*PhD in Pedagogy, Assistant professor of Physical Education department,  
Ph.: +7(912)8164033, e-mail: akhtemzyanova\_nm@surgu.ru  
ORCID 0000-0002-9863-3134*

**Abstract.** This article examines the issues related to determining the feasibility of the instructor's practice of fitness in the educational process for the formation of competencies in the independent organization of physical education and sports activities.

By the method of questioning 109 female students of 2-3 years of non-sports directions of training of bachelor's and specialist's degree, within the framework of elective courses on physical culture and sports, who chose fitness.

The results of the study show that the girls have a positive attitude towards independent organization of fitness classes. The students note that during the instructor's practice they learn the skills of organizing their own workouts. At the same time, female students face a psychological barrier. In order to increase the efficiency of the process of self-organization of classes, it is necessary to involve students in semesters 3 and 5 in the introductory (warm-up) and final (warm-up) parts of the lesson, as well as sets of exercises in the parterre with their own weight and with the use of equipment. Include group cohesion training at the beginning of semesters.

**Keywords:** elective disciplines in physical education and sports, female students, fitness, independent training, instructor practice, learning process, competence formation, LMS Moodle, methodological support, fitness programs.

**Cite as:** Akhtemzyanova N. M.(2022) To develop competencies of female students in the field of independent organization of physical education and sports activities. *Physical Culture and Health.* (2), 58-62. (In Russ.,abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_58.

Received 04.05.2022  
Accepted 30.06.2022