

Культура физическая и здоровье. 2023. № 2 (86). С. 115-119.  
Physical Culture and Health. 2023, 2 (86), 115-119.

Научная статья  
УДК 378.172  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_115

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ: ОПЫТ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ



Светлана Станиславовна Плотникова <sup>1АБ</sup>, Сулейман Кашанович Валиев <sup>2</sup>, Иван Васильевич Кузнецов <sup>3</sup>

*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения <sup>1А</sup>*

*Санкт-Петербург, Россия*

*Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет <sup>1Б</sup>*

*Санкт-Петербург, Россия*

*Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова <sup>2, 3</sup>*

*Воронеж, Россия*

<sup>1А</sup> *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта*

<sup>1Б</sup> *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры*

*тел.: +7(952)387-04-56, e-mail: Sveta\_Plotnikova1963@mail.ru*

*ORCID 0000-0001-8626-2252*

<sup>2</sup> *Доцент кафедры физического воспитания*

*тел.: +7(473)253-75-71, e-mail: syl.valiev2020@yandex.ru*

*ORCID 0000-0003-4947-0989*

<sup>3</sup> *Кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания*

*тел.: +7(473)253-75-71, e-mail: kiv\_vgita@mail.ru*

*ORCID 0000-0002-7337-9424*

**Аннотация.** В статье представлены рекомендации для преподавателей и студентов по эффективному использованию методических пособий по физической культуре в построении учебного процесса и в планировании самостоятельных занятий. Рекомендации даны на основе обобщения многолетнего личного спортивного опыта, а также опыта работы со студентами в роли преподавателя и тренера. Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью сохранения здоровья студентов в условиях повышенной учебной и социальной активности. Хорошо известно, что наиболее действенным средством поддержания физического и психического здоровья учащихся является физическая активность. Издано много методических пособий по физической культуре, но важно понять, как их правильно использовать. В статье рассматриваются примеры успешного применения рекомендаций, представленных в методических пособиях, в процессе учебно-тренировочных занятий. Даны советы по выбору пособий по физической культуре в соответствии с поставленными целями и задачами. Анализ данных литературных источников говорит о том, что результаты проведенных исследований подтверждают необходимость правильного использования методических пособий по физической культуре. Это позволит студентам более эффективно организовывать свое время, улучшить физическую форму, а также повысить уровень активности и самодисциплины. Преподавателям рекомендации помогут в разработке планов занятий, выборе оптимальных упражнений и анализе техники их выполнения, в улучшении организации тренировочного процесса и обеспечении безопасности студентов. Статья может быть полезной как преподавателям, так и студентам, стремящимся сохранить свое здоровье и достичь лучших результатов в учебе.

**Ключевые слова:** методические пособия, эффективное использование, физическая культура, тренировочный процесс, студенты, преподаватели, самостоятельные занятия, самодисциплина.

**Для цитирования:** Плотникова С. С., Валиев С. К., Кузнецов И. В. Эффективность использования методических пособий в учебном процессе: опыт преподавателей и студентов // Культура физическая и здоровье. 2023. № 2. С. 115-119. DOI: 1047438-1999-3455\_2023\_2\_115.

### Введение

Организм студентов вынужден приспосабливаться к напряженному учебному графику, который в сочетании с социальной, а часто и с рабочей нагрузкой предъявляет повышенные требования к состоянию здоровья учащихся. Адаптироваться к нагрузкам физического и психологического характера помогают физические упражнения. Рациональное планирование физической активности в трудовом графике студентов значительно улучшит их психофизическое состояние, поспособствует развитию физических качеств, поднимет настроение и работоспособность [1, 4]. Методические пособия, являясь значимым инструментом для проведения занятий по физической культуре, помогут преподавателям в организации учебного процесса и создании оптимальных условий для эффективного использования имеющегося времени и ресурсов. Студентам методические пособия по физической культуре будут полезны в организации самостоятельных занятий. Правильно выбранные физические упражнения и методы тренировки сохранят здоровье занимающихся, что особенно важно для студентов с ограниченными физическими возможностями. Рациональное планирование занятий позволит студентам достичь лучших результатов в учебе и поднять функциональную подготовку. Методические пособия по физической культуре помогут учащимся составить оптимальный по распределению умственной и физической нагрузки режим дня. Это положительно скажется на их стрессоустойчивости, улучшит качество сна, что приведёт к повышению жизненного тонуса.

**Цель исследования:** изучить опыт преподавателей и студентов по использованию методических пособий в учебно-тренировочном процессе в области физической культуры и спорта; определить эффективность их использования для повышения физической подготовленности и сохранения здоровья студентов.

### Материалы и методы исследования

Для того, чтобы вузы могли успешно решать вопросы обеспечения потребности общества в высококлассных специалистах, необходимо в первую очередь создать условия для сохранения и укрепления здоровья студентов [5]. Оборудованные спортивные залы и площадки, занятия и консультации с квалифицированными преподавателями и тренерами, доступность в обеспечении методическим материалом, — всё это в совокупности позволяет студентам поддерживать физическую форму и получать необходимые знания и навыки в области физической культуры и спорта [7]. Проведенные беседы со студентами и опросы показали, что большинство из них помимо учебно-тренировочных занятий в вузе ещё и самостоятельно тренируются. Насыщенная студенческая жизнь, учёба и работа, а также социальная активность занимают много времени. Но студенты понимают важность физической активности и необходимости грамотного построения тренировок [2]. Качественные методические пособия помогают правильно выбрать программу тренировок и избежать травм [8]. Методические пособия по физической культуре в вузе разрабатываются квалифицированными специалистами, которые имеют большой опыт работы, как в роли преподавателей физической культуры, так и тренеров. Эти пособия проходят несколько этапов проверок и ре-

цензирования, поэтому качество, актуальность и достоверность материала гарантируется. Также любое методическое пособие должно быть представлено авторами на заседаниях кафедры и одобрено экспертами. Далее принимается решение о целесообразности использования пособия в учебном процессе. Именно поэтому, специалисты в области физической культуры и спорта советуют учащимся использовать в самостоятельных занятиях рекомендации из имеющихся в вузе методических пособий по физической культуре. Опыт применения студентами материала по физической культуре из сети Интернет говорит о том, что непроверенные источники могут принести вред здоровью [9]. Необоснованные и недостаточно изученные тренировочные программы из различных сайтов часто приводят к травмам и другим нежелательным последствиям. Только методические пособия, разработанные специалистами, обеспечивают безопасность и эффективность занятий студентов.

Анализируя опыт использования методических пособий преподавателями и тренерами вуза, можно отметить, что благодаря материалу пособий совершенствуется процесс обучения студентов [10]. Написанные опытными педагогами методические пособия являются ценным источником знаний и опыта работы как для своих коллег, так и для учащихся. Нарботки, которыми делятся авторы пособий, позволяют другим преподавателям экономить время, которое они потратили бы на освоение новых для них методов и технологий обучения. Пособия содержат конкретные инструкции и рекомендации, что позволяет в короткий срок овладеть необходимыми навыками и знаниями. Благодаря методическим пособиям педагоги успешно обмениваются опытом и получают полезные рекомендации и советы от своих коллег, которые уже прошли через определённые ошибки и проблемы.

Опрос студентов с ограниченными физическими возможностями, а также наблюдение и анализ динамики их функциональных показателей в течение семестра говорят о целесообразности использования ими рекомендаций опытных специалистов в области адаптивной физической культуры [3]. Методические пособия могут содержать информацию о том, какие упражнения лучше выполнять при конкретных ограничениях и как их модифицировать для максимальной пользы для здоровья [6].

### Результаты исследования

Студенты, которые использовали методические пособия по физической культуре, лучше осознают цели и задачи в области физической подготовки и сохранения здоровья, что значительно повышает их мотивацию и интерес к занятиям спортом. Эти студенты лучше понимают необходимость соблюдения правил техники безопасности и реже травмируются. Они более мотивированы к самостоятельным занятиям спортом. Опыт преподавателей, описанный в пособиях, помогает другим педагогам быстрее освоить новые технологии обучения, что сокращает время, необходимое на подготовку к занятиям и на повышение квалификации. Методические пособия являются своеобразным мостом, соединяющим педагога и студента. Знания, полученные студентами благодаря использованию методических пособий, спо-

способствуют созданию благоприятной атмосферы на занятиях и улучшают взаимодействия между педагогом и студентом. Студенты с ограниченными физическими возможностями, используя методические пособия, успешнее осваивают упражнения, так как в пособиях они могут найти подходящие для себя упражнения и узнать, как правильно их выполнять. Это помогает студентам с ограниченными физическими возможностями улучшить свою физическую форму и повысить самооценку и уверенность в себе. Также это поможет им принять участие в спортивных соревнованиях, которые проходят в рамках программы по адаптивной физической культуре. Главное, что использование методических пособий делают занятия физической культурой более доступными и эффективными для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

### Выводы

1. Использование методических пособий по физической культуре позволяет студентам повысить эффективность тренировочных занятий, улучшить спортивные результаты, увеличить мотивацию к занятиям физической культурой.
2. Преподавателям и тренерам методические пособия помогут более осознанно и систематично подходить к планированию учебного процесса, учитывая особенности группы и индивидуальные потребности студентов.

### Библиографический список

1. Бушма Т.В. Использование компьютерных технологий в системе самостоятельной подготовки студенток, занимающихся аэробикой / Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова, Л.В. Митенкова // Физическая культура, спорт и здоровье. 2015. № 25. С. 38-41.
2. Иващенко В.П. Подходы к индивидуализации учебно-тренировочных занятий студентов-медиков специализации обучения «Клиническая психология и дефектология» / В.П. Иващенко, С.С. Плотникова, И.К. Ячников // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: образование, наука, практика, перспективы развития. Материалы Международной научно-практической конференции. 2016. С. 122-124.
3. Карпова С.Н. Психолого-педагогические условия, необходимые для улучшения состояния здоровья студентов специальных медицинских групп в ходе применения унифицированных тренировочных комплексов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 7. С. 80-83.
4. Лешева Н.С. Обоснование применения фитнес-технологий в общей физической подготовке баскетболисток / Н.С. Лешева, Е.С. Горovenko // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы. Материалы Международной научно-практической конференции. – СПб., – 2020. – С.103-106.
5. Пилина И.Б. Создание условий для развития положительной мотивации у студентов к занятиям по физической культуре // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 9 (199). С. 209-213.
6. Плотникова С.С. Влияние новых форм физических упражнений на психофизическое состояние студентов / С.С. Плотникова, Т.А. Башкина, А.В. Плотникова // В сборнике: Наука сегодня: реальность и перспективы. Материалы международной научно-практической конференции. 2020. С. 96-98.
7. Плотникова С.С. Оптимизация процесса адаптации студентов в вузе средствами физической культуры, основываясь на знаниях хронобиологии (наука о циркадных ритмах) / С.С. Плотникова, Т.Е. Ковшур, Е.О. Ковшур, Т.А. Сименчук, А.В. Плотникова // Культура физическая и здоровье. - 2019. - № 3(71). - С. 44-48.
8. Пригода Г. С. Пути оптимизации процесса восстановления работоспособности организма студентов первого курса Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения на основе влияния циркадных ритмов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 3. С. 359-362.
9. Сидоренко А.С. К вопросу о необходимости преподавания дисциплины «Физическая культура» на старших курсах вуза / А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко, С.С. Плотникова // В сборнике: Образование и культура. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. 2020. С. 255-259.
10. Volkova L.M., Golubev A.A., Mitenkova L.V., Evseev V.V. Physical education in civil aviation experts communicative competence formation Volkova L.M., Golubev A.A., Mitenkova L.V., Evseev V.V. В сборнике: The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences. 2017. С. 1396-1403.

### References

1. Bushma T. V., Zuikova E. G., Mitenkova L. V. Ispol'zovanie komp'yuternykh tekhnologii v sisteme samostoyatel'noi podgotovki studentok, zanimayushchikhsya aerobikoi [The use of computer technologies in the system

of independent training of female students involved in aerobics]. *Physical culture, sport and health*. 2015. No. 25. P. 38-41.

2. Ivashchenko V. P., Plotnikova S. S., Oyichnikov I. K. Podkhody k individualizatsii uchebno-trenirovochnykh zanyatii studentov-medikov spetsializatsii obucheniya "Klinicheskaya psikhologiya i defektologiya" [Approaches to the individualization of training sessions for medical students of the training specialization "Clinical psychology and defectology"]. *Aktual'nye problemy adaptivnoi fizicheskoi kul'tury i adaptivnogo sporta: obrazovanie, nauka, praktika, perspektivy razvitiya. Materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Actual problems of adaptive physical culture and adaptive sports: education, science, practice, development prospects. Materials of the International scientific-practical conference]. 2016. P. 122-124.

3. Karpova S.N. Psikhologo-pedagogicheskie usloviya, neobkhodimye dlya uluchsheniya sostoyaniya zdorov'ya studentov spetsial'nykh meditsinskikh grupp v khode primeneniya unifitsirovannykh trenirovochnykh kompleksov [Psychological and pedagogical conditions necessary to improve the health status of students of special medical groups during the use of unified training complexes]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2019. No. 7. P. 80-83.

4. Lesheva N. S., Gorovenko E. S. *Obosnovanie primeneniya fitnes-tekhnologii v obshchei fizicheskoi podgotovke basketbolistok* [Rationale for the use of fitness technologies in the general physical training of female basketball players]. *Fizicheskoe vospitanie i sport v sisteme obrazovaniya: sovremennoe sostoyanie i perspektivy. Materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Physical education and sport in the education system: current state and prospects. Materials of the International scientific-practical conference]. - St. Petersburg, - 2020. - P. 103-106.

5. Pilina I.B. Creation of conditions for the development of positive motivation among students for physical education classes. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2021. No. 9 (199), pp. 209-213.

6. Plotnikova S.S. Influence of new forms of physical exercises on the psychophysical state of students. S.S. Plotnikova, T.A. Bashkina, A.V. Plotnikova. *Science today: reality and prospects. Materials of the international scientific-practical conference*. 2020. P. 96-98.

7. Plotnikova S.S. Optimization of the adaptation process of students at the university by means of physical culture, based on the knowledge of chronobiology (the science of circadian rhythms). S.S. Plotnikova, T.E. Kovshura, E.O. Kovshura, T.A. Simenchuk, A.V. Plotnikova. *Physical Culture and Health*. - 2019. - No. 3 (71). - P. 44-48.

8. Prigoda G.S. Ways to optimize the process of restoring the health of the body of first-year students of the St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation based on the influence of circadian rhythms. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2020. No. 3. P. 359-362.

9. Sidorenko A.S. To the question of the necessity of teaching the discipline "Physical culture" at the senior courses of the university. A.S. Sidorenko, V.S. Sidorenko, S.S. Plotnikova. *Education and culture. Collection of materials of the International scientific-practical conference*. 2020. P. 255-259.

10. Volkova L.M., Golubev A.A., Mitenkova L.V., Evseev V.V. Physical education in civil aviation experts communicative competence formation. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*. 2017. P. 1396-1403.

11. Поступила в редакцию 02.05.2023

12. Подписана в печать 29.06.2023

Original article  
UDC 378.172  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_115

**EFFECTIVE USE OF METHODOLOGICAL AIDS IN THE LEARNING PROCESS:  
EXPERIENCE OF TEACHERS AND STUDENTS**

Svetlana S. Plotnikova <sup>1AB</sup>, Suleiman K. Valiev <sup>2</sup>, Ivan V. Kuznetsov <sup>3</sup>

*St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation* <sup>1A</sup>  
*Saint-Petersburg, Russia*

*St. Petersburg State Pediatric Medical University* <sup>1B</sup>  
*Saint-Petersburg, Russia*

*Voronezh State Forestry University named after G.F. Morozov* <sup>2, 3</sup>  
*Voronezh, Russia*

<sup>1A</sup> *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sport*

<sup>1B</sup> *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Culture*

*ph.: +7(952)387-04-56, e-mail: Sveta\_Plotnikova1963@mail.ru*

*ORCID 0000-0001-8626-2252*

<sup>2</sup> *Associate Professor of Physical Training Department*

*ph.: +7(473)253-75-71, e-mail: syl.valiev2020@yandex.ru*

*ORCID 0000-0003-4947-0989*

<sup>3</sup> *PhD of Biology, Associate Professor, Head of Physical Training Department*

*ph.: +7(473)253-75-71, e-mail: kiv\_vgita@mail.ru*

*ORCID 0000-0002-7337-9424*

**Abstract.** The article presents recommendations for teachers and students on the effective use of physical education manuals in building the educational process and in planning self-study. Recommendations are given on the basis of a summary of many years of personal sports experience, as well as experience working with students as a teacher and coach. The relevance of the chosen topic is due to the need to preserve the health of students in conditions of increased educational and social activity. It is well known that the most effective means of maintaining the physical and mental health of students is physical activity. Many manuals on physical culture have been published, but it is important to understand how to use them correctly. The article discusses examples of the successful application of the recommendations presented in the methodological manuals in the process of training sessions. Advice is given on the choice of manuals for physical culture in accordance with the goals and objectives. The analysis of data from literary sources suggests that the results of the studies confirm the need for the correct use of methodological manuals on physical culture. This will allow students to organize their time more efficiently, improve their physical fitness, as well as increase their level of activity and self-discipline. Recommendations will help teachers in developing lesson plans, choosing the best exercises and analyzing the technique for their implementation, in improving the organization of the training process and ensuring the safety of students. The article can be useful for both teachers and students who want to maintain their health and achieve better results in their studies.

**Key words:** methodological aids, effective use, physical culture, training process, students, teachers, self-study, self-discipline.

**Cite as:** Plotnikova, S. S., Valiev, S. K., Kuznetsov, I. V. (2023) Effective use of methodological aids in the learning process: experience of teachers and students. (2), 115-119. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_115.

Received 02.05.2023

Accepted 29.06.2023