

Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 68-71.
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 68-71.

Научная статья
УДК 796.01
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_68

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ВУЗЕ



Денис Васильевич Логинов ^{1АБ}, Фёдор Фёдорович Шестаков ²,
Ульяна Геннадьевна Фомина ³

Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ^{1А}
Красноярск, Россия

Сибирский государственный университет науки и технологий им. М. Ф. Решетнёва ^{1Б}
Красноярск, Россия

Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова ^{3, 4}
Воронеж, Россия

^{1А} Старший преподаватель кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

^{1Б} Старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья
тел.: +7(933)321-60-00, e-mail: deniska-loginov-1900@mail.ru
ORCID 0009-0003-4882-341X

² Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(919)235-32-28, e-mail: shestfedor@yandex.ru
ORCID 0000-0001-5014-6612

³ Доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(473)253-75-71, e-mail: fizra@vglta.vrn.ru
ORCID 0009-0000-0075-2163

Аннотация. Приобщение населения к занятиям физической культурой и спортом и вовлечение в программы физкультурно-массового движения признаются одними из ключевых задач по обеспечению физического здоровья граждан, что выражается в повышении уровня физического развития, физической подготовленности, и, в конечном счёте, увеличении продолжительности жизни, активном творческом долголетии.

Результаты экспериментальной проверки показали высокую результативность реализации педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателя в вузе, что выразилось в повышении его уровня физической подготовленности. Высокая результативность педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателя высшей школы позволила заметно повысить физическую подготовленность преподавателей, участвовавших в исследовании.

Ключевые слова: педагогическое сопровождение, физкультурно-оздоровительная деятельность, преподаватель, физическая культура, физическое развитие, физическое состояние, физическая подготовленность.

Для цитирования: Логинов Д. В., Шестаков Ф. Ф., Фомина У. Г. Педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателя в вузе // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4. С. 68-71.
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_68.

Введение

Анализ состояния развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и изучение мотивиро-

ванности и вовлеченности населения страны в физкультурно-массовое движение, представленный в Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период

до 2030 года, показывает, что доля граждан страны систематически занимающихся физической культурой и спортом в общей численности населения в 2019 году составила 43 %. Следовательно, оставшиеся 57 % населения страны, в том числе и преподаватели высшей школы, не являются активными сторонниками физической культуры, не признают роли занятий физическими упражнениями как системного фактора улучшения функционального состояния и повышения уровня физической подготовленности населения, не готовы посвящать значительную часть своего времени активным занятиям спортом, не осознают важности данных процессов для полноценной активной жизнедеятельности [6].

Результаты исследования

Для достижения позитивных результатов физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателя в вузе, которые выражаются во всестороннем и гармоничном развитии преподавателя как личности, необходимо разработать педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности, содержательные цели которого состоят не только в организации, контроле, мониторинге данной деятельности, но и повышении мотивации к спортивно-оздоровительным занятиям [5]. Преподаватели вуза старших возрастных групп, не имеющие опыта физкультурно-оздоровительной деятельности (спортивно-оздоровительные занятия, участие в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях и другое) нуждаются в постоянном педагогическом сопровождении, к которому они прибегают в случае необходимости решения той или иной проблемы оздоровительной направленности, для формирования интереса к занятиям физическими упражнениями.

Благодаря широкой теоретической базе исследования нами были выявлены причины, объясняющие необходимость разработки педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателя в вузе старшей возрастной группы:

1. В государственных документах современного периода определена необходимость сохранения здоровья человека, но отсутствие организации физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателя в вузе не позволяет им поддерживать здоровье, поэтому необходимы не только разработанные программы и рекомендации, но и грамотные специалисты, которые могут ее организовать и сопровождать. Недостаток грамотных специалистов, обладающих интегративными знаниями о человеке, владеющих основами теории и методики физического воспитания, которые могли бы организовать и сопровождать физкультурно-оздоровительную дея-

тельность с людьми старшего возраста с учетом гендерных и возрастных инволюционных изменений, умеющих правильно вести технико-тактическую подготовку в избранном виде спорта, организовывать общую физическую подготовку для совершенствования основных физических качеств, определять динамику физического развития и физической подготовки человека, приводит к тому, что преподаватели вуза не мотивированы для занятий физическими упражнениями. Это противоречие исследуемого педагогического процесса может устранить грамотное сопровождение педагогом этой деятельности.

2. Несмотря на то, что в государственных документах определена необходимость сохранения здоровья человека любой возрастной группы и обозначена проблема увеличения средней продолжительности жизни, недостаточное финансирование физкультурно-оздоровительной деятельности в целом не способствует сохранению здоровья членов общества.

Установленные причины позволяют обосновать необходимость педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателя в вузе [1, 2, 4]. Непосредственное педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателя в вузе должен осуществлять специалист в области физической культуры, владеющей основами психологии, физиологии, физической культуры ее теории и методики и другими интегративными знаниями о человеке, о его возрастных особенностях. Разработанное содержание педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателя в вузе, основано на адекватных формах, методах и средствах его реализации, обеспечивающих функционирование результатов реализации.

В исследовании приняли участие преподаватели СибГУ им М.Ф. Решетнева и КГПУ им. В.П. Астафьева в количестве 70 человек. Проведено итоговое тестирование уровня физической подготовленности преподавателей вузов, результаты которого приведены ниже.

Для оценки физической подготовленности были выбраны тесты, определяющие развитие силовых качеств (подтягивание, поднимание туловища), общую выносливость (6-минутный бег) и гибкость [7].

Уровень физической подготовленности до эксперимента был не на высоком уровне и в КГ, и в ЭГ. Все показатели физической подготовленности были практически на одном уровне, так как испытуемые в группах (КГ и ЭГ) имели практически одинаковый уровень подготовленности. В таблице отражены изменения показателей уровня физической подготовленности преподавателей за весь период эксперимента (таблица 1).

Таблица 1 – Изменение показателей уровня физической подготовленности преподавателей вузов контрольной и экспериментальной групп за период с сентября 2019 г. по май 2021 г.

Подтягивание (кол-во раз)	ЭГ n=35	8.06±0.90	8.67±0.90	0,61	7,56	0,97	>0.05
	КГ n=35	7.13±1.0	6.53±0.90	-0,6	-8,42	0,74	>0.05
6-минутный бег, м	ЭГ n=35	1321.26±20.03	1426.06±15.5	104,8	7,93	4,13	<0.05
	КГ n=35	1286.0±3.92	1291.3±6.01	5,3	0,41	0,65	>0.05

В процессе подготовки преподавателей вуза в процессе спортивно-оздоровительных занятий произошли положительные изменения показателей физической подготовленности в ЭГ как в абсолютном приросте, так и по степени достоверности показателей, рассчитанных по t-критерию Стьюдента.

В показателях теста на развитие силовых качеств (подтягивание) в КГ положительных изменений не произошло, наблюдалось снижение показателей на 8,42% (12 чел.); в ЭГ был абсолютный прирост на 7,56% (3 чел.). Результат эксперимента достоверен ($t=0,97$ при $P>0,05$)).

Показатели теста на развитие уровня общей выносливости (6-минутный бег) в КГ остались на том же уровне ($1286,0\pm 3,92$ в начале и $1291,3\pm 6,01$ в конце эксперимента ($t=0,65$ ($P>0,05$))); в ЭГ среднее значение результатов выросло почти у 8% (3 чел.) занимающихся ($t=4,13$ ($p<0,05$)). Результаты эксперимента достоверны.

Оценка показателей физической подготовленности в результате реализации разработанной программы свидетельствует о ее эффективности. Анализ показателей тестирования КГ и ЭГ позволяет констатировать, что на начало экспериментальной работы они мало отличались. Однако в конце эксперимента наблюдались значительные изменения. В ЭГ за период проведения педагогического эксперимента были получены результаты, выявляющие прирост следующих показателей: прирост уровня функционального развития, составил от 3% (1 чел.) до 7% (2 чел.); прирост уровня физической подготовленности составил 4%, что было обусловлено укреплением мышечного корсета, увеличением объема легких, повышением общей и силовой выносливости мышц. У преподавателей ЭГ улучшилось состояние здоровья на 38% (13 чел.) улучшилась работоспособность, что, в свою очередь, положительно повлияло на творческую активность.

Таблица 2 – Результаты экспериментальной проверки преподавателей ЭГ и КГ с 2019 по 2021 год

Показатель	На начало эксперимента		На окончание эксперимента	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Динамометрия кисти п. руки, кг	44.9±0.3	45.2±0.3	46.8±0.3	45.4±0.3
Подтягивание (кол-во раз)	8.06±0.90	7.13±1.0	8.67±0.90	6.53±0.90
6-минутный бег, м	1321.26±20.03	1286.0±3.92	1426.06±15.5	1291.3±6.01

Результаты экспериментальной проверки показали высокую результативность реализации педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателя в вузе на примере спортивно-оздоровительных занятий. Это выразилось в улучшении их функционального состояния и повышении уровня физической подготовленности.

Выводы

Высокая результативность педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателей высшей школы позволила заметно повысить уровень физической подготовленности преподавателей, участвовавших в исследовании. В следствии

повышения уровня физической подготовленности у преподавателей в дальнейшем наблюдалось: повышение работоспособности, снижение общей заболеваемости ОРЗ, повышение мотивации к соблюдению здорового образа жизни, а также проявилось активное участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревновании вузовского, городского, краевого уровней.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала / А.А. Деркач. – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004. – 752 с.
2. Клименко С.К. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий для работников умственного труда / С.К. Клименко, В.С. Назаренко, О.К. Марченко // Теория и практика физической культуры. - 2000. – № 6. – С. 44-45.
3. Куцаев В.В. Программа самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО: учебно-методическое пособие / В.В. Куцаев, Н.В. Яршева. – Екатеринбург, 2016. – 48 с.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт. – 2004. – 192 с.
5. Логинов Д.В. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья / Д.В. Логинов, Е.В. Ужогова // Материалы международной научно-практической конференции. Изд: ТИУ. – Тюмень. – 2019. – С. 163-165.
6. Московченко О.Н. Здоровьесберегающая деятельность преподавателя физической культуры в системе вуза / О.Н. Московченко, О.А. Катцин, Л.В. Захарова // Профессиональное образование и занятость молодежи: XXI век. Преемственность в деятельности профессиональных образовательных организаций региона в условиях модернизации : Материалы Международной научно-практической конференции. Кемерово : Кузбасский региональный институт развития профессионального образования, 2015. – С. 226-229.
7. Шепелева М.И. Проблемы планирования организации учебного процесса дисциплин по физической культуре в вузе. Перспективы, особенности, пути решения / А. В. Агеев, В. Ю. Ефимов–Комаров, М. И. Шепелева // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – № 6 (148) – 2017. – С. 9-15.

References

1. Derkach A.A. (2004) Acmeological foundations of professional development. Moscow, Publishing House of the Moscow Psychological and Social Institute; Voronezh, MODEK publ. 752 p.
2. Klimenko S.K. (2000) System of physical culture and health measures for mental workers. S.K. Klimenko, V.S. Nazarenko, O.K. Marchenko. Theory and practice of physical culture. No. 6, pp. 44-45.
3. Kutsaev V.V. (2016) Self-preparation program for passing the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" : educational and methodological manual. V.V. Kutsaev, N.V. Yarsheva. Yekaterinburg. 48 p.
4. Landa B.H. (2004) Methodology of complex assessment of physical development and physical fitness. Moscow, Soveyskij sport publ. 192 p.
5. Loginov D.V. (2019) Physical culture as a means of preserving and strengthening health. D.V. Loginov, E.V. Uzhogova. Materials of the international scientific and practical conference. Tyumen, Tyumen Industrial University publ., pp. 163-165.
6. Moskovchenko O.N. (2015) Health-saving activity of a physical culture teacher in the university system. O.N. Moskovchenko, O.A. Katzin, L.V. Zakharova. Vocational education and youth employment: the XXI century. Continuity in the activities of professional educational organizations of the region in the conditions of modernization : Materials of the International Scientific and Practical Conference. Kemerovo, Kuzbass Regional Institute for the Development of Vocational Education publ., pp. 226-229.
7. Shepeleva M.I. (2017) Problems of planning the organization of the educational process of disciplines in physical culture at the university. Prospects, features, solutions. A.V. Ageevets, V. Yu. Efimov-Komarov, M. I. Shepeleva. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. № 6 (148), pp. 9-15.

Поступила в редакцию 25.09.2023
Подписана в печать 28.12.2023

Original article
UDC 796.01
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_68

PEDAGOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION ACTIVITIES OF TEACHERS AT THE UNIVERSITY

Denis V. Loginov ^{1AB}, Fedor F. Shestakov ², Ulyana G. Fomina ³

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev ^{1A}
Krasnoyarsk, Russia

Siberian State University of Science and Technology named after. M. F. Reshetnyov ^{1B}
Krasnoyarsk, Russia

Voronezh State Forestry University named after G. F. Morozov ^{3, 4}
Voronezh, Russia

^{1A} Senior Lecturer at the Department of Methods of Teaching Sports Disciplines and National Sports

^{1B} Senior Lecturer at the Department of Physical Culture and Health

ph.: +7(933)321-60-00, e-mail: deniska-loginov-1900@mail.ru

ORCID 0009-0003-4882-341X

² Senior Lecturer at the Department of Physical Education

ph.: +7(919)235-32-28, e-mail: shestfedor@yandex.ru

ORCID 0000-0001-5014-6612

³ Associate Professor of the Department of Physical Education

ph: +7(473)253-75-71, e-mail: fizra@vglta.vrn.ru

ORCID 0009-0000-0075-2163

Abstract. The introduction of the population to physical culture and sports and involvement in the programs of the physical culture and mass movement are recognized as one of the key tasks to ensure the physical health of citizens, which is expressed in increasing the level of physical development, physical fitness, and, ultimately, increasing life expectancy, active creative longevity.

The results of the experimental test showed the high effectiveness of the implementation of pedagogical support of physical culture and recreation activities of teachers at the university, which resulted in an increase in their level of physical fitness. The high effectiveness of pedagogical support of the physical culture and recreation activities of higher school teachers made it possible to significantly increase the physical fitness of the teachers who participated in the study.

Keywords: pedagogical support, physical culture and recreational activities, teacher, physical culture, physical development, physical condition, physical fitness.

Cite as: Loginov, D. V., Shestakov, F. F., Fomina, U. G. (2023) Pedagogical support of physical culture and recreation activities of teachers at the university. Physical Culture and Health. (4), 68-71. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_4_68.

Received 25.09.2023
Accepted 28.12.2023