

DOI 10.25588/CSPU.2020.154.1.010

УДК 37.032

ББК 74.00

И. В. Нагорнов¹, Д. А. Сарайкин²,

А. Н. Титов³, В. В. Шкляев⁴

¹ORCID № 0000-0001-5321-4131

Старший преподаватель кафедры физического воспитания, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Российская Федерация.

E-mail: nagornoviv@cspu.ru

²ORCID № 0000-0003-0298-6507

Доцент, кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Российская Федерация.

E-mail: saraykind@cspu.ru

³ORCID № 0000-0001-9672-0616

Старший преподаватель кафедры физического воспитания, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Российская Федерация.

E-mail: titovan@cspu.ru

⁴ORCID № 0000-0003-0271-7091

Старший преподаватель кафедры физического воспитания, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Российская Федерация.

E-mail: shklyaevvv@cspu.ru

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ФАКТОР
ПОВЫШЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Аннотация

Введение. В статье затрагивается проблематика малопо-
движного образа жизни студентов, предлагается решение повысить
физическое развитие студента педвуза посредством внедрения
упражнений для самостоятельной, домашней нагрузки. Целью ста-
тьи является повышение самостоятельной работы студентов педву-
зов посредством внедрения домашнего задания по физической
культуре и, как следствие, — физическое развитие молодежи.

Домашнее задание по физической культуре как фактор повышения самостоятельной работы студентов вузов

Материалы и методы. Общенаучные методы (системный анализ, синтез, классификация), так и логические методы, метод анализа литературы. Используемые методы позволили изучить рассматриваемую тему максимально полно, всесторонне в единстве и взаимосвязи.

Результаты. Проведен анализ литературы по вопросу внедрения домашнего задания по физической культуре в образовательную программу, обозначена его роль в повышении самостоятельной активности студентов. На основании полученных результатов составлен комплекс домашнего задания для студентов педвузов.

Обсуждение. Подчеркивается роль самостоятельной физической нагрузки студентов педагогического вуза. Выдвигается предложение включить в рабочую программу дисциплины «Физическая культура» дополнительный блок «Домашнее задание для студентов». Отмечается важность двигательной активности обучающихся, мотивации молодежи к занятию спортом. Проводится анализ результативности комплекса «Домашнее задание по физической культуре».

Заключение. Делается вывод о том, что внедрение в образовательный процесс комплекса домашнего задания способствует повышению самостоятельной работы студентов, формированию и развитию физически активной личности.

Ключевые слова: домашнее задание; самостоятельная работа студентов; образовательная среда; студенты педагогического вуза; физическое развитие.

Основные положения:

- определена необходимость внедрения домашнего задания по физической культуре в программу педагогических вузов;
- определены основные причины отсутствия физической активности молодежи, описана роль физических упражнений;
- разработан комплекс домашнего задания для студентов педвузов.

1 Введение (Introduction)

На сегодняшний день существующие образовательные стандарты привели к изменению социального заказа на выпускников высших учебных заведений, в том числе и педагогических специальностей. Современные реалии таковы, что основной акцент делается на уровень профессиональной подготовки студента-выпускника, его профессиональной культуры, психологической зрелости. Однако такой подход без практических основ организации здорового образа жизни может привести к нарушению представлений о роли и месте физической культуры в профессиональном становлении будущих специалистов социально-педагогического профиля [1]. Уровень физической подготовленности у студентов педагогических специальностей в процессе обучения в вузе снижается. Это связано с тем, что в учебном плане выделено недостаточное количество часов на дисциплину «Физическая культура». Студенческие годы отличаются огромной нагрузкой – перенапряжение и стрессы в период сессии, нарушение режима дня, питания, хроническое недосыпание, изменение условий быта, информационное утомление, — все это зачастую приводит к нервному истощению, что негативно сказывается на здоровье и качестве жизни в целом. Для ликвидации данных последствий полезным решением может быть физическая нагрузка. Низкая физическая активность молодежи связана с нехваткой времени, неумением его распределять, нежеланием самосовершенствоваться и с отсутствием опыта самостоятельной физической подготовки. В связи с этим необходимо повышать физкультурное образование студентов, используя при этом упражнения по физической культуре для домашнего выполнения. Полагаем, что у ряда студентов может возникнуть негативное отношение к данному предложению. Это может быть связано с недостаточностью времени, физических сил, отсутствием спортивного реквизита и спортивных площадок. Тем не менее, неформальный подход к месту и времени выполнения

домашнего задания – дополнительных физических нагрузок — даст свои положительные результаты.

В связи с этим целью исследования является повышение самостоятельной работы студентов по физической культуре с помощью внедрения комплекса «Домашнее задание».

2 Материалы и методы (Materials and methods)

Изучив литературу по проблематике внедрения домашнего задания в образовательную программу, можно сделать вывод, что большинство авторов поддерживают данную идею. Так, Андреева Н. В., Ключкина Н. Ю. и др. подчеркивают, что с помощью самостоятельной работы по физической культуре увеличивается доля времени, необходимого для минимума двигательной активности студентов. Т. Р. Соломахина в исследовании демонстрирует необходимость разработки методик по формированию познавательной самостоятельности у студентов, применительно к образовательному процессу по физической культуре, которые позволят дать ответ на вопрос, как в пределах строго лимитированных затрат времени на занятия физическими упражнениями получить возможно больший эффект, выраженный не столько в показателях физической подготовленности, сколько в высоком уровне готовности к физкультурной деятельности. Ю. Н. Юречко также подчеркивает значимость самостоятельной нагрузки по физической культуре, определяя ряд условий для правильной организации данного процесса. Николаева Е. Г. полагает, что «широкое внедрение домашних заданий содействует выполнению задач, которые предусмотрены программой по предмету «Физическая культура». Кроме того, при правильной организации домашние задания являются одним из способов приобщения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями и внедрения физической культуры в быт учащихся». Определив значение самостоятельной работы студентов по физической культуре, мы разработали комплекс «домашнего задания», ориентированный на укрепление различных мышечных групп, обеспечивающий необхо-

димый минимум ежедневной двигательной активности и способствующий повышению уровня физической подготовленности. Упражнения предназначены для основной группы здоровья, выполнять упражнения необходимо ежедневно в любое удобное время [2–9].

1. Упражнение «Планка» начинаем со статической нагрузки в течении 30 секунд, ежедневно увеличивая время.

2. Упражнение для развития силы рук: отжимание (два подхода по 10 раз, ежедневно увеличивая нагрузку).

3. Упражнение для развития брюшного пресса: из положения «лёжа» выполнить «велосипед» (два подхода по 15-20 раз).

4. Упражнение для развития прыгучести: прыжки на скакалке: 2 подхода по 15-20 секунд на максимальное количество прыжков.

5. Упражнение для развития гибкости: наклоны вперёд, ноги вместе (2 подхода по 10-12 раз, ежедневно увеличивая нагрузку).

6. Упражнение для развития быстроты: бег на месте (два подхода по 10-15 секунд на максимальное количество шагов).

7. Упражнение для развития выносливости: кроссовый бег до 1000 метров.

3 Результаты (Results)

Формирование у студентов потребности в личном физическом совершенствовании – одна из основных задач преподавателя физической культуры. Для того чтобы достичь цели, нужно решить ряд промежуточных задач: создание у обучающихся устойчивого интереса к физической культуре, развитие у них навыков и умений самостоятельных занятий, внедрение занятий физической культурой в режим дня.

Необходимо создать правильную мотивацию для самостоятельной работы студентов по физической культуре, приучить будущих учителей к самодисциплине и самосовершенствованию.

Успешность физического развития студента педагогического вуза с помощью комплекса «Домашнее задание» напрямую зависит от следующих факторов:

– регулярность тренировок с использованием упражнений комплекса «домашнего задания»;

– индивидуальный подход к выбору упражнений, их интенсивности и продолжительности, с учетом физического состояния студента;

– постепенное увеличение нагрузок.

Соблюдая эти условия, реализация данного комплекса способствует:

– повышению мотивации к занятиям физической культурой, создается заинтересованность молодежи к спортивной среде;

– увеличению количества студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

– формированию у студентов личностных качеств, таких как ведение здорового образа жизни, целеустремленность, выносливость, ответственность, дисциплинированность;

– формированию у студентов знаний, умений, навыков, способствующих в будущей педагогической деятельности передавать полученный опыт учащимся и создавать благоприятную среду для физического развития детей.

Необходимо включить в рабочую программу «Прикладная физическая культура» и «Физическая культура» теоретического и методического блока самостоятельной работы студентов.

При реализации программы по ежедневному выполнению домашнего задания по физической культуре студентам прививается ведение здорового образа жизни, пропагандируется укрепление здоровья посредством физического развития, и, как следствие, улучшается качество жизни в целом.

4 Обсуждение (Discussion)

Целью самостоятельных занятий физической культурой становится овладение знаниями, умениями, навыками организации и проведения занятий для улучшения здоровья, культуры здорового образа жизни. Обучение студентов умению заниматься физически-

ми упражнениями самостоятельно приобретает огромное значение. Этим самым обусловлено выделение в программе по физической культуре раздела «Домашнее задание студентов», способствующего активизации работы по внедрению физической культуры и спорта в быт молодежи, повышению двигательной активности обучающихся. Ежедневные самостоятельные занятия физической культурой способствуют решению еще одной важной задачи. Она заключается в том, чтобы студенты могли лучше узнать свой организм и умели правильно управлять им. Вполне естественно, что в данном случае у студентов заметно повышается интерес к двигательной деятельности, к ее законам, что не может не повлиять в целом на отношение к физической культуре и спорту.

5 Заключение (Conclusion)

Домашнее задание по физической культуре, безусловно, улучшают физическое развитие занимающихся, мотивирует молодежь к ведению здорового образа жизни, повышает спортивную активность, снижает заболеваемость студентов.

Комплекс «Домашнее задание» призван сыграть огромную роль в увеличении количества активных студентов, которые готовы регулярно заниматься физической культурой и спортом. Систематичность занятий повышает показатели физического развития студентов, укрепляет здоровье, формирует личностные качества, повышает уровень самостоятельности студента. Все это подтверждает целесообразность внедрения комплекса в образовательный процесс и способствует дальнейшему изучению влияния данной программы на физическое развитие студентов.

Библиографический список

1. Гумеров Р. А. Отношение студентов к домашнему заданию по физической культуре // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона. 2013. С. 253–254.
2. Андреева Н. В., Ключкина Н. Ю. Активизация самостоятельной работы студентов по физической культуре посредством выполнения домашних заданий // Новая наука: стратегии и векторы развития. 2016. № 1. С. 126–127.

3. Безопасность социальной сферы в условиях современной поликультурной России / В. В. Садырин [и др.] : коллективная монография. Челябинск, 2013. – 307 с.

4. Викторов Д. В., Никитина Е. Ю. Этапы формирования профессиональной адаптации у студентов с ограниченными возможностями здоровья // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2019. № 6. С. 144–160

5. Глущенко О. Н. Комплексы домашних заданий по физической культуре // Вестник научных конференций. 2019. № 1. С. 23–24.

6. Николаева Е. Г. Домашние задания по физической культуре — одна из форм самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности и повышения спортивных результатов учащихся // Наука и образование: новое время, научно-методический журнал. 2019. № 3. С. 28–31.

7. Соломахина Т. Р. К проблеме познавательной самостоятельности студентов в образовательном процессе по физической культуре // Педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 1 (14). С. 110–111.

8. Тюмасева З. И., Натарова Д. В. Безопасность и устойчивое развитие образовательных систем как основа жизнеобеспечения подрастающего поколения // Вестник Тверского государственного университета. 2019. № 2. С. 76–82.

9. Юречко Ю. Н. Домашнее задание как средство повышения интереса школьников к физической культуре // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 05 ноября 2016 года, г. Благовещенск. 2016. С. 261–265.

**I. V. Nagornov¹, D. A. Saraykin²,
A. N. Titov³, V. V. Shklyayev⁴**

¹ORCID No. 0000-0001-5321-4131

Senior teacher at the Department of Physical Education, South-Ural state Humanities-Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia.

E-mail: nagornoviv@cspu.ru

²ORCID No. 0000-0003-0298-6507

Docent, Candidate of biological Sciences,
Associate Professor at the Department of theoretical foundations of physical education, South-Ural state Humanities-Pedagogical University,
Chelyabinsk, Russia

E-mail: saraykind@cspu.ru

³ORCID No. 0000-0001-9672-0616

Senior teacher at the Department of Physical Education, South-Ural state Humanities-Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia/

E-mail: titovan@cspu.ru

⁴ORCID No. 0000-0003-0271-7091

Senior teacher at the Department of Physical Education, South-Ural state Humanities-Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia.

E-mail: shklyaevvv@cspu.ru

PHYSICAL EDUCATION HOMEWORK AS A FACTOR FOR IMPROVING THE INDEPENDENT WORK OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract

Introduction. The article brings up the problems of a sedentary lifestyle of students, proposes a solution to increase the physical development of a pedagogical university student through the introduction of exercises for independent homework. The purpose of the article is to increase the independent work of students of pedagogical universities through the implementation of physical education homework and, as a result, the physical development of the youth.

Materials and methods. General scientific methods (system analysis, synthesis, classification), and logical methods and the method of literature analysis. The authors have used the methods, which made it possible to have the topic studied as fully as possible, in unity and interrelation.

Results. The authors have analyzed the literature on the introduction of homework into physical education work program and have indicated its role in increasing the independent activity of students. Based on the results, the authors have compiled a set of the homework exercises for students of pedagogical universities

Discussion. The study has emphasized the role of independent physical activity of students of a pedagogical university. The study suggests a proposal to include an additional block “homework for students” into the work program of the physical education discipline. The study notes the importance of students' motor activity, motivation of the youth to play sports. The re-

search analyzes the effectiveness of the “homework in physical education” complex.

Conclusion. The authors have concluded that the implementation of the homework complex into the educational process helps to increase students' independent work, the formation and development of a physically active person.

Keywords: Homework; Independent work of students, Educational environment; Students of a pedagogical University; Physical development.

Highlights:

The study has determined the need for introducing physical education homework into the educational program of pedagogical universities;

The research has identified the main reasons for the lack of physical activity of the youth;

The study has described the role of physical exercises;

The authors have developed a homework complex for students of pedagogical universities.

References

1. Gumerov P.A. (2013), *Otnosheniye studentov k domashnemu zadaniyu po fizicheskoy kul'ture* [The attitude of students to homework in physical education]. *Naslediye krupnykh sportivnykh sobytii kak faktor sotsial'no-kul'turnogo i ekonomicheskogo razvitiya regiona*, pp. 253–254. (In Russian).
2. Andreeva N.V., & Klyushkina N.Yu. (2016), *Aktivizatsiya samostoyatel'noy raboty studentov po fizicheskoy kul'ture posredstvom vypolneniya domashnikh zadaniy* [Activization of students' independent work in physical education through homework]. *Novaya nauka: strategii i vektory razvitiya*, 1, 126–127. (In Russian).
3. Sadyrin V.V., Gnatyshina Ye.A., Belkin V.A., Belousova N.A., Bogatenko S.A., Bogatenkova N.M., Vanyushin YA. L., Yeremenko T.A., Konyayev A.S., Konyayeva Ye.A., Korneyev D.N., Korneyeva N.Yu., Pavlova L.N., Pakhtusova N.A., Ryzhiy P.A., Savchenkov A.V., Salamatov A.A., Uvarina N.V. & Khashagul'gov B.U. (2013), *Zdorov'yesberezeniye — neobkhodimyy komponent bezopasnosti obrazovatel'nogo protsessa* [Health saving — The essential component of educational process safety]. *Kollektivnaya monografiya*, Chelyabinsk, 307 p. (In Russian).

4. Viktorov D.V. & Nikitina Ye.Yu. (2019), *Etapy formirovaniya professional'noy adaptatsii u studentov s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya* [Stages of the formation of professional adaptation amongst students with disabilities]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, 6, 144–160. (In Russian).

5. Glushenko O.N. (2019), *Kompleksy domashnikh zadaniy po fizicheskoy kul'ture* [The complexes of physical education homework]. *Vestnik nauchnykh konferentsiy*, 1, 23–24. (In Russian).

6. Nikolaeva E.G. (2019), *Domashniye zadaniya po fizicheskoy kul'ture — odna iz form samostoyatel'nykh zanyatiy dlya sokhraneniya i ukrepleniya zdorov'ya, uluchsheniya fizicheskoy podgotovlennosti i povysheniya sportivnykh rezul'tatov uchashchikhsya* [Physical education homework as one of the forms of independent studies for maintaining and strengthening health, improving physical fitness and athletic performance of students]. *Nauka i obrazovaniye: novoye vremya*, 3, 28–31. (In Russian).

7. Solomahina T.R. (2016), *K probleme poznavatel'noy samostoyatel'nosti studentov v obrazovatel'nom protsesse po fizicheskoy kul'ture* [To the problem of students' cognitive independence in the educational process in physical education]. *Pedagogika i psikhologiya*, 5, 1 (14), 110–111. (In Russian).

8. Tumaseva Z.I., Natarova D.V. 2019, *Bezopasnost' i ustoychivoye razvitiye obrazovatel'nykh sistem kak osnova zhizneobespecheniya po-drastayushchego pokoleniya* [The safety and sustainable development of educational systems as the basis of life support for the younger generation]. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2, 76–82. (In Russian).

9. Yurchenko Y.N. (2016), *Domashneye zadaniye kak sredstvo povysheniya interesa shkol'nikov k fizicheskoy kul'ture* [Homework as a means of increasing the interest of students in physical education]. *Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem "Teoreticheskiye i prakticheskiye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta", 05 noyabrya 2016 goda, g. Blagoveshchensk* [Materials of the All-Russian scientific-practical conference with international participation "Theoretical and practical problems of physical culture and sports", 05 November 2016, Blagoveshchensk]. *Blagoveshchenskiy gosudarstvennyy pedagogicheskiy universitet*, Blagoveshchensk, 261–265. (In Russian).

