DOI 10.25588/CSPU.2020.157.4.007
УДК 378.016
ББК 74.480

Т. А. Михайлова
ORCID № 0000-0001-6416-8804
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Челябинск, Российская Федерация.
E-mail: mihailovata@cspu.ru

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация

Введение. Проведение проектов среди студентов в области спорта становится распространенным явлением в области профессионального образования. Но не в полной мере раскрывается эффективность проектной деятельности студентов в области физической культуры и спорта. В связи с этим автором рассматривается роль и значение участия студентов вуза в проектной деятельности по физической культуре.

Материалы и методы. Исследование проведено на базе Южно-Уральского гуманитарного государственного университета со студентами третьего курса. В исследовании приняли участи две контрольные группы юношей и девушек и две экспериментальные группы юношей и девушек, общее количество испытуемых было 68 человек (по 17 человек в каждой группе). В процессе педагогического эксперимента студенты привлекались к участию в проекте «Готов к труду и обороне». Занятия приводились в течение трех месяцев. До и после эксперимента проведено тестирование физической подготовленности по четырем тестам: вис на согнутых руках; наклон вперед ноги вместе; поднимание туловища в сед за 60 секунд из положения лежа на спине; челночный бег 3х10 метров. Результаты тестирования обрабатывались методами математической статистики.

Результаты. Проведенное исследование показало более высокую эффективность физической подготовки студентов, которые принимали участие в проекте «Готов к труду и обороне» по сравнению со студентами, которые не принимали участие в проекте. Так во всех тестах юноши и девушки экспериментальных групп показали лучшие результаты физической подготовки по сравнению со студентами контрольных групп.

Обсуждение. Полученные результаты мы связываем с тем, что испытуемые экспериментальных групп были заинтересованы в качественной физической подготовке. Студенты, которые принимали участие в проекте выполняли дополнительные упражнения физической подготовки, которые позволили повысить уровень их физической подготовленности.

Заключение. В настоящее время для молодежи, студентов вузов в сфере физиче-ской культуры и спорта реализуется много проектов. Проектная деятельность позволяет целенаправленно готовится к выполнению физических нормативов, участию в спортивных соревнованиях и конкурсах.

Ключевые слова: проект; физическая культура; студенты; спорт; методика; физическая подготовка; физкультурно-спортивное тестирование.

Основные положения:

– проектная деятельность в сфере физической культуры и спорта активно развивается;

– для привлечения студентов к участию в физкультурных проектах необходима разработка специальной методики подготовки;

– участие студентов вуза в физкультурных проектах повышает качество физической подготовки студентов.

1 Введение (Introduction)

На современном этапе в сфере образования России происходят позитивные изменения. Главная тема обсуждения — новая экосистема образования. В этой связи Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания (ФЦОМОФВ)

разработал программу «Физическая культура — территория образования, воспитания, здоровья и спорта». Проектное управление в сфере физической культуры приобретает популярность и становится составной частью образования [1–4].

В содержательной части программы отражен новый взгляд на актуальные вопросы физкультурного образования, совершенствование потенциала общего и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, внедрение образовательных проектов на основе различных видов спорта в целях раскрытия новых возможностей физической культуры и спорта в системе образования в современных условиях.

Физическая культура является универсальным средством формирования разностороннего развития личности, то он призван:

1) раскрывать возможности освоения обучающимися содержания физкультурного образования с учётом формирования основ общей культуры;

2) привывать навыки здорового образа жизни;

3) развивать умения выполнять технические и тактические действия;

4) использовать физические упражнения из разных видов спорта;

5) использовать их в различных формах двигательной, игровой и соревновательной деятельности.

В связи с тем, что учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех ступенях образования это обусловливает организацию проектной деятельности [5–7]. Большое внимание в работе преподавателя физической культуры в вузе уделяется спортивным клубам как формам личностно-ориентированной системы обучения и доступного образования. В планах работы спортклубов ключевые позиции занимают вопросы:

1) Внедрение в работу нового комплекса готов к труду и обороне (ГТО);

2) Организации волонтёрского движения;

3) Реализация программы воспитания и социализации обучающихся;

4) Просвещение обучающихся, повышение их компетенции в вопросах физкультурно-спортивного образования;

5) Поддержка индивидуального физического и интеллектуального развития молодёжи, формирования у них мотивационно-ценностных ориентиров и повышения престижа здорового образа жизни (ЗОЖ), занятий физической культурой и спортом.

Не менее значимыми темами являются вопросы, касающиеся Всероссийских спортивных соревнований среди студентов «Буревестник», так как вместе со Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» они входят в национальную систему физкультурно-спортивного воспитания молодежи. Надо сказать, что современные вопросы государства и общества ориентированы на здоровый, патриотический и нравственный образ жизни молодого поколения [8–10].

В последние годы все чаще поднимаются вопросы современного состояния и перспективы развития системы организации и проведения соревнований по футболу среди обучающихся образовательных организаций Российской Федерации. Проект «Футбол в образовании» — футбол в вузе как явление весьма перспективное и важное начинание, так как девиз «Спорт — это жизнь, а футбол делает её ещё прекраснее» очень актуален.

Большой интерес вызвал Всероссийский образовательный проект «Гольф для всех», который реализуется в рамках общего и дополнительного образования, а также через секции гольфа в спортклубах. В настоящее время в проекте учувствуют более 140 образовательных организаций из 20 регионов РФ.

Проект «Мы выбираем спорт» представляется как своеобразная платформа формирования социальной интеграции студентов с использованием различных форм и средств физической культуры и спорта, включая волонтёрское движение. Положительным фактом является факт взаимодействия в сфере совершенствования разви-

тия международной системы физического воспитания на основе пропаганды здорового образа жизни среди молодого населения.

Итак, в настоящее время инновационные образовательные проекты в сфере физической культуры и спорта представляют собой новаторский подход, свежие идеи, эффективные решения [11–13]. В настоящее время со студентами вузов реализуются спортивные проекты. Все они комплексно решают задачи, направленные на возрождение лучших культурных традиций, патриотического воспитания молодёжи, приобщение их к здоровому и безопасному образу жизни, подготовку к выполнению нормативов и требований нового комплекса ГТО, формирование навыков социального и информационно-коммуникативного взаимодействия, пропаганду волонтёрского движения, формирование этической и эстетической культуры правомерного поведения болельщиков и выявление талантливой молодёжи.

Проектной деятельности студентов вуза посвящено много работ [14–16], что говорит об актуальности рассматриваемой темы исследования. Развитие проектной деятельности и вовлечение студентов является необходимой закономерностью современного этапа образования.

Таким образом, можно говорить, что проектная деятельность приобретает широкое распространение в сфере физической культуры и спорта. А привлечение студентов вузов к участию в данных проектах должно способствовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом. Однако в настоящее время недостаточно исследований, в которых бы освещались вопросы эффективности реализации подобных проектов в высшей школе. В связи с этим мы поставили цель исследования — определить влияние проектной деятельности студентов вуза на качество образования в сфере физической культуры и спорта.

2 Материалы и методы (Materials and methods)

Исследование проводилось на базе Южно-Уральского государственного педагогического университета. В эксперименте приняли участие студенты третьего курса, в количестве 68 человек. Из них

было выбрано 34 юноши и 34 девушки. Сформированы четыре группы испытуемых — одна контрольная группа юношей, вторая контрольная группа девушек и одна экспериментальная группа юношей и одна экспериментальная группа девушек. Педагогический эксперимент проводился в течение 2019–2020 учебного года (октябрь – декабрь).

В процессе проведения педагогического эксперимента контрольные группы занимались по вузовской программе по физической культуре, а экспериментальные группы юношей и девушек занимались по программе подготовки к сдаче нормативов проекта ГТО. До и после педагогического эксперимента в группах было проведено тестирование физических качеств испытуемых. Результаты педагогического эксперимента рассчитывались с применением методов математической статистики.

В программу занятий экспериментальных групп входили следующие упражнения: челночный бег; ускорения; прыжковые упражнения; подтягивания; отжимания; поднимание ног на гимнастической стенке; поднимание туловища из положения лежа на спине; длительный бег (10 минут); упражнения на растягивание (махи ногами, складка ноги вместе, складка ноги врозь). Данные упражнения выполнялись в заключительной части занятия после выполнения основной программы занятий по физической культуре.

В контрольной группе в заключительной части занятия проводились подвижные игры и упражнения на растягивание.

До и после педагогического эксперимента проведено тестирование физической подготовленности студентов. Тестирование проводилось по четырем показателям: вис на согнутых руках (с); наклон вперед ноги вместе (см); поднимание туловища в сед за 60 с из положения лежа на спине (количество раз); челночный бег 3х10 м (с). Полученные результаты обрабатывались с применением методов математической статистики с расчетом показателя прироста в процентах.

3 Результаты (Results)

В результате проведения педагогического эксперимента мы выявили положительную динамику во всех группах студентов,

участвующих в исследовании. Физическая подготовленность юношей экспериментальной группы стала выше в четырех показателях по сравнению с юношами контрольной группы (рисунок 1).

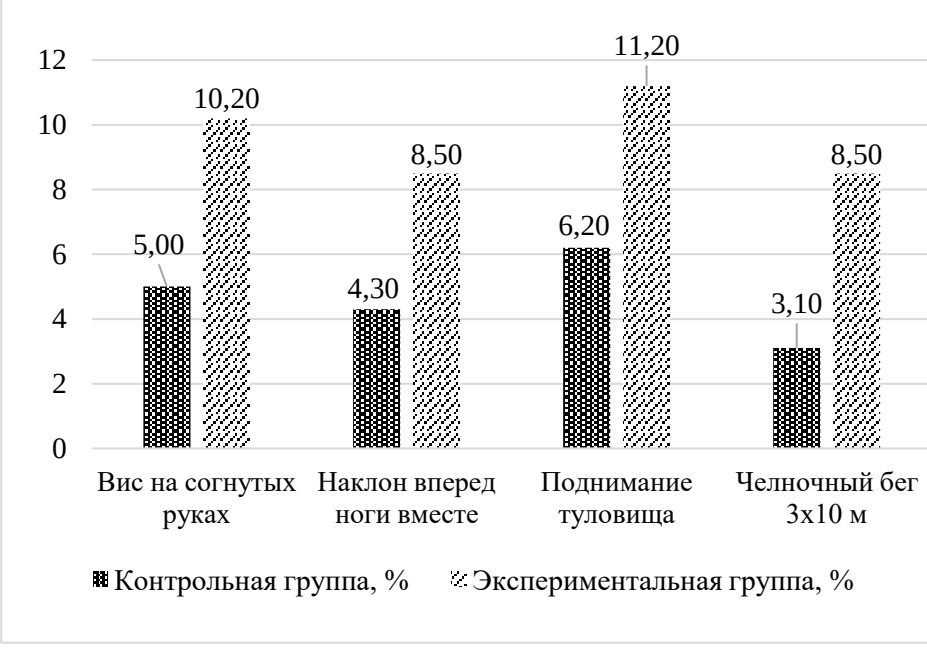

Рисунок 1 — Результаты прироста показателей физической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп

Figure 1 — results of the increase in physical Fitness indicators of young men in the control and experimental groups

Таким образом, среди юношей мы получили следующие результаты:

– в тесте «Вис на согнутых руках» прирост показателя в контрольной группе составил 5 % по сравнению с первоначальным уровнем, а в экспериментальной группе прирост составил 10,2 %.

– в тесте «Наклон вперед ноги вместе» прирост показателя в контрольной группе составил 4,3 % по сравнению с первоначальным уровнем, а в экспериментальной группе прирост составил 8,5 %.

– в тесте «Поднимание туловища» прирост показателя в контрольной группе составил 6,2 % по сравнению с первоначальным уровнем, а в экспериментальной группе прирост составил 11,2 %.

– в тесте «Челночный бег 3х10 м» прирост показателя в контрольной группе составил 3,1 % по сравнению с первоначальным уровнем, а в экспериментальной группе прирост составил 8,5 %.

У девушек наблюдается схожая картина: физическая подготовленность экспериментальной группы стала выше в четырех показателях по сравнению с контрольной группы (рисунок 2).

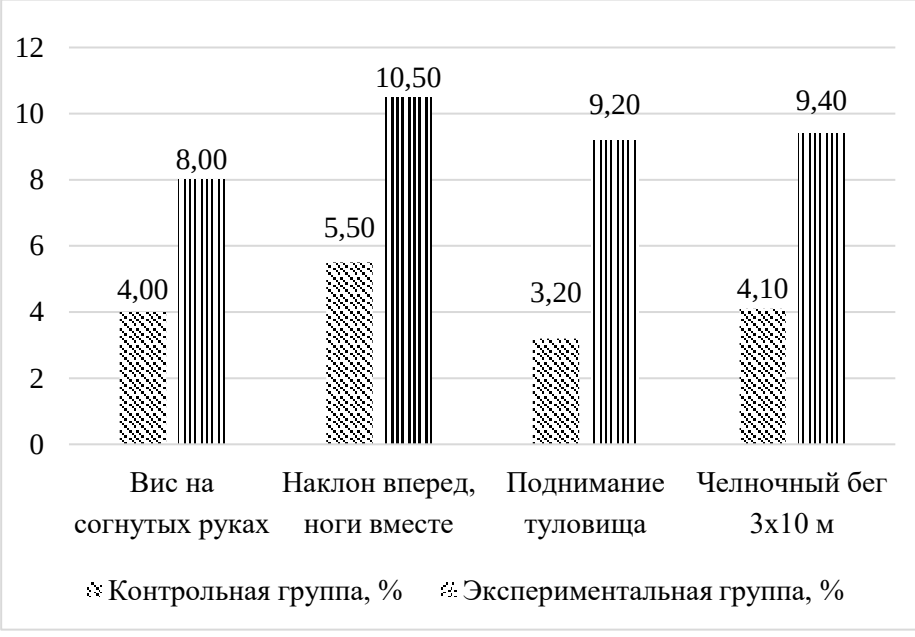

Рисунок 2 — Результаты прироста показателей физической подготовленности девушек контрольной и экспериментальной группы

Figure 2 — results of the increase in physical Fitness indicators of girls in the control and experimental groups

Таким образом, среди девушек мы получили следующие результаты:

– в тесте «Вис на согнутых руках» прирост показателя в контрольной группе составил 4 % по сравнению с первоначальным уровнем, а в экспериментальной группе прирост составил 8,0 %.

– в тесте «Наклон вперед ноги вместе» прирост показателя в контрольной группе составил 5,5 % по сравнению с первоначальным уровнем, а в экспериментальной группе прирост составил 10,5 %.

– в тесте «Поднимание туловища» прирост показателя в контрольной группе составил 3,2 % по сравнению с первоначальным уровнем, а в экспериментальной группе прирост составил 9,2 %.

– в тесте «Челночный бег 3х10 м» прирост показателя в контрольной группе составил 4,1 % по сравнению с первоначальным уровнем, а в экспериментальной группе прирост составил 9,4 %.

4 Обсуждение (Discussion)

Как можно видеть из результатов исследования, проектная деятельность, в частности привлечение студентов к подготовке и участию во Всероссийском комплексе ГТО, способствует лучшей физической подготовке. Полученные результаты мы связываем с тем, что испытуемые экспериментальных групп были заинтересованы в качественной физической подготовке. Студенты, которые готовились к сдаче норм ГТО, выполняли дополнительные упражнения физической подготовки, которые позволили повысить уровень их физических кондиций. Мы не считаем, что только участие в проекте ГТО может способствовать повышению качества физической подготовки студентов. На наш взгляд, сама суть участия в проектной деятельности студентов в области физической культуры и спорта способствует повышению качества образования занимающихся. В спортивных проектах (на примере ГТО) студенты демонстрируют лучшие показатели прироста физической подготовленности по сравнению с теми студентами, которые не участвуют в подобных проектах.

5 Заключение (Conclusion)

Проектная деятельность в сфере физической культуры и спорта набирает популярность. В настоящее время проводится множество проектов для молодежи и студентов вузов. Проектная деятельность позволяет целенаправленно готовится к выполнению физических нормативов, участию в спортивных соревнованиях и конкурсах. В данном исследовании мы выявили, что участвуя в спортивном проекте (на примере ГТО), можно получить лучшие результаты физической подготовленности, по сравнению с тем, если бы студенты не участвовали в данном проекте.

Библиографический список

1. Горбунова Н. В. Проектная деятельность и проектные методы в образовании // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 63-2. С. 112–116.

2. Якупова Л. М. Проектная деятельность — партнерская деятельность // Проблемы педагогики. 2019. № 6 (45). С. 59–60.

3. Левшина Н. Ю. Организация проектной деятельности // Евразийский научный журнал. 2016. № 3. С. 58–60.

4. Пелепейченко Е. С. Проектная деятельность в современной педагогике // Ученые записки ОГУ. 2009. № 3. С. 268–270. (Гуманитарные и социальные науки).

5. Бондарева А. В. Проектная деятельность в современной школе // Вестник науки и образования. 2015. № 2 (4). С. 96–97.

6. Ольховский Р. М., Солнцев И. В., Осокин Н. А. Проектное управление в сфере физической культуры и спорта // Государственная служба. 2018. № 4 (114). С. 34-49.

7. Инновационное управление как основа развития школьного, детско-юношеского и массового спорта на муниципальном уровне / Е. В. Хромин [и др.] // ТиПФК. 2015. № 12. С. 6–9.

8. Варенцова Н. С. Результаты проектной деятельности // СДО. 2009. № 5. С. 26–31.

9. Беляков Е. М., Воскресенская Н. М., Иоффе А. Н. Проектная деятельность в образовании // Проблемы современного образования. 2011. № 3. С. 62–67.

10. Лямина Л. В., Вильданова Д. Т. Факторы развития проектной деятельности // Вопросы науки и образования. 2018. № 1 (13). С. 170–174.

11. Ручка О. Н. Сущность проектной деятельности школьников // МНКО. 2017. № 2 (63). С. 254–257.

12. Катышевская Т. А. Сущность проектной деятельности // Скиф. 2020. №2 (42). С. 265–269.

13. Тиньков И. В., Макеева В. С. Проектная деятельность как часть профессионального развития бакалавров физической культуры и спорта // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. № 2. С. 19–23.

14. Никитина Е. Ю., Чалина К. Н. Сущность и особенности проектной деятельности в профессиональном обучении // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2019. № 1. С. 78–96. DOI: 10.25588/CSPU.2019.82.65.006.

15. Елизова Е. И., Копырина М. В., Миронова А. А. Проектная деятельность педагогического университета по продвижению русского языка на региональном и международном уровнях // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2019. № 3. С. 77–93. DOI: 10.25588/CSPU.2019.91.12.006.

16. Мокляк Д. С., Шефер О. Р., Лебедева Т. Н. Проектная деятельность студентов как основа продуктивного обучения в вузе // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2019. № 5. С. 114–130. DOI: 10.25588/CSPU.2019.61.37.009.

T. A. Mikhailova
ORCID No. 0000-0001-6416-8804
Candidate of Philological Sciences,
Associate Professor at the Department of Theory and methodology of Physical Culture and sport, South-Ural state Humanities-Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia.
E-mail: mihailovata@cspu.ru

THE PROJECT ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS AS A FACTOR IN IMPROVING THE QUALITY OF EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract

Introduction. Conducting projects among students in the area of sports is becoming a common phenomenon in the field of professional education. However, the effectiveness of students ' project activities in the field of physical culture and sports is not fully disclosed. In this regard, the author considers the role and significance of University students ' participation in project activities in physical culture.

Materials and methods. The study was conducted on the basis of the South Ural state University for the Humanities with third-year students. The study involved two control groups of boys and girls and two experimental groups of boys and girls, the total number of subjects was 68 people (17 people in each group). In the process of the pedagogical experiment the students were engaged to participate in the project "Ready for labor and defense". Classes were held for three months. Before and after the experiment, physical fitness was tested using four tests: vis on bent arms; forward tilt of the legs together; lifting the torso in the saddle in 60 seconds from the supine position; Shuttle run 3x10 meters. The test results were processed using mathematical statistics.

Results. The study showed a higher efficiency of physical training of students who participated in the project “Ready for work and defense” compared to students who did not participate

in the project. So in all tests, boys and girls of the experimental groups showed the best results of physical training.

Discussion. We associate the results obtained with the fact that the subjects of the experimental groups were interested in high-quality physical training. Students who participated in the project performed additional physical training exercises that allowed them to increase their level of physical fitness.

Conclusion. We associate the results obtained with the fact that the subjects of the experimental groups were interested in high-quality physical training. Students who participated in the project performed additional physical training exercises that allowed them to increase their level of physical fitness.

Currently, there are many projects for young people and University students in the field of physical culture and sports. Project activity allows you to purposefully prepare for the implementation of physical standards, participation in sports competitions.

Keywords: Project; Physical culture; Students; Sports; Methodology; Physical training; Physical culture and sports testing.

Highlights:

Project activities in the field of physical culture and sports are actively developing;

To attract students to participate in physical education projects, it is necessary to develop a special training methodology;

Participation of University students in physical education projects improves the quality of physical training of students.

References

1. Gorbunova N.V. (2019), *Proektnaja dejatel'nost' i proektnye metody v obrazovanii* [Project activity and project methods in education]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovanija,* 63-2, 112–116. (In Russian).

2. Jakupova L.M. (2019), *Proektnaja dejatel'nost' — partnerskaja dejatel'nost'* [Project activity — partner activity]. *Problemy pedagogiki*, 6 (45), 59–60. (In Russian).

3. Levshina N.Ju. (2016), *Organizacija proektnoj dejatel'nosti* [Organization of project activities]. *Evrazijskij nauchnyj zhurnal*, 3, 58–60. (In Russian).

4. Pelepejchenko E.S. (2009), *Proektnaja dejatel'nost' v sovremennoj pedagogike* [Project activity in modern pedagogy]. *Uchenye zapiski OGU. Serija: Gumanitarnye i social'nye nauki,* 3, 268–270. (In Russian).

5. Bondareva A.V. (2015), *Proektnaja dejatel'nost' v sovremennoj shkole* [ct activity in a modern school]. *Vestnik nauki i obrazovanija,* 2 (4), 96–97. (In Russian).

6. Ol'hovskij R. M., Solncev I. V., Osokin N. A. (2018), *Proektnoe upravlenie v sfere fizicheskoj kul'tury i sporta* [Project management in the sphere of physical culture and sports]. *Gosudarstvennaja sluzhba*, 4 (114), 34–49. (In Russian).

7. Hromin E.V., Korotkova E.A., Kolychev A.V. & Radostev N.G. (2015), *Innovacionnoe upravlenie kak osnova razvitija shkol'nogo, detsko-junosheskogo i massovogo sporta na municipal'nom urovne* [Innovative management as a basis for the development of school, youth and mass sports at the municipal level]. *TiPFK*, 12, 6–9. (In Russian).

8. Varencova N. S. (2009), *Rezul'taty proektnoj dejatel'nosti* [Results of project activity]. *SDO*, 5, 26–31. (In Russian).

9. Beljakov E.M., Voskresenskaja N.M. & Ioffe A.N. (2011), *Proektnaja dejatel'nost' v obrazovanii* [Project activity in education]. *Problemy sovremennogo obrazovanija*, 3, 62–67. (In Russian).

10. Ljamina L.V., Vil'danova D.T. (2018), *Faktory razvitija proektnoj dejatel'nosti* [Factors of development of project activity]. *Voprosy nauki i obrazovanija*, 1 (13), 170–174. (In Russian).

11. Ruchka O.N. (2017), *Sushhnost' proektnoj dejatel'nosti shkol'nikov* [The Essence of project activity of schoolchildren]. *MNKO,* 2 (63), 254–257. (In Russian).

12. Katyshevskaja T.A. (2020), *Sushhnost' proektnoj dejatel'nosti* [The Essence of project activity]. *Skif*, 2 (42), 265–269. (In Russian).

13. Tin'kov I.V. & Makeeva V.S. (2019), *Proektnaja dejatel'nost' kak chast' professional'nogo razvitija bakalavrov fizicheskoj kul'tury i sporta* [Project activity as a part of professional development of bachelors of physical culture and sports]. *Fizicheskaja kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naja rekreacija*, 2, 19–23. (In Russian).

14. Nikitina E.Ju. & Chalina K.N. (2019), *Sushhnost' i osobennosti proektnoj dejatel'nosti v professional'nom obuchenii* [The Essence and features of project activity In professional training]. *Vestnik Cheljabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, 1, 78–96. DOI: 10.25588/CSPU.2019.82.65.006. (In Russian).

15. Elizova E.I., Kopyrina M.V. & Mironova A.A. (2019), *Proektnaja dejatel'nost' pedagogicheskogo universiteta po prodvizheniju russkogo jazyka na regional'nom i mezhdunarodnom urovnjah* [Project activity of the pedagogical University for the promotion of the Russian language at the regional and international levels]. *Vestnik Cheljabinskogo gosudarstvennogo pedagog-*

icheskogo universiteta, 3, 77–93. DOI: 10.25588/CSPU.2019.91.12.006. (In Russian).

16. Mokljak D.S., Shefer O.R. & Lebedeva T.N. (2019), *Proektnaja dejatel'nost' studentov kak osnova produktivnogo obuchenija v vuze* [Project activity of students as the basis of productive training in higher education]. *Vestnik Cheljabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, 5, 114-130. DOI: 10.25588/CSPU.2019.61.37.009. (In Russian).