

universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol.157, No. 3, pp. 17-21.

3. Asaad, A.F.M. and Sushko, R. (2015), “Functional support of the game activity of qualified athletes in basketball”, *Theory and methodology of physical exhortation and sport*, No. 3, pp. 3-8.

4. Raevsky, D.A., Chicherin, V.P., Domashchenko, V.S. and Rumyantsev, V.P. (2019), “Interpretation of indicators of physical fitness of students using digital data processing”, *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 49-50.

5. Lenshina M.V., Andrianova R.I. and Fedoseev D.V. (2019), “The individual dynamics of the competitive intensity of a qualified basketball player in the games of the Super League Championship”, *Physical culture, sport and health in modern society: Sat. Int. scientific-practical conference*, Voronezh, pp. 142-149.

6. Sakharova, M.V. and Sidorchuk, S.A. (2011), “Methods for improving the speed endurance of highly qualified handball players in the preparatory period”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 77, No. 7, pp. 141-144.

7. Ben Abdelkim N. El Fazaa, S. and El Ati, J. (2007), “Time-motion analysis and physiological data of elite under-19 basketball players during competition”, *British journal of sports medicine*, No. 41, pp. 69-75.

8. Bompa, T. and Haff, G. (2009), *Periodization: theory and methodology of training*, USA: Human kinetics publishers.

9. Delextrat, A. and Cohen, D. (2009), “Strength, power, speed, and ability of women basketball players according to playing position”, *Journal of strength and conditioning research*, No. 23 (7), pp. 1974-1981.

Контактная информация: mv05@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.10.2019

УДК 378.147

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «АЭРОБИКА»

Анна Юрьевна Липовка, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; **Елена Георгиевна Зуйкова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Татьяна Валерьевна Бушма**, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого; **Владимир Петрович Липовка**, доктор педагогических наук, профессор, старший научный сотрудник, Научно-исследовательский центр военного института физической культуры, Санкт-Петербург; **Наталья Игоревна Перевозникова**, кандидат педагогических наук, доцент Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов

Аннотация

В данной статье представлена технология проектной деятельности студентов на учебных занятиях по аэробике. Приведены примеры творческих заданий, описаны этапы их выполнения и условия, в которых «отрабатываются» навыки проектирования.

Ключевые слова: аэробика, проектная деятельность, студенты, технология, этапы.

TECHNOLOGY OF PROJECT ACTIVITY OF STUDENTS IN AEROBICS SPECIALIZATION

Anna Yurevna Lipovka, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; **Elena Georgievna Zuykova**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Tatyana Valeryevna Bushma**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University; **Vladimir Petrovich Lipovka**, the doctor of pedagogical sciences, professor, senior research associate, Research center of the Military Institute of physical

culture, St. Petersburg; Nataliia Igorevna Perevoznikova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, St Petersburg University of Humanities and Social Sciences

Annotation

The technology of the design activity of the students during the aerobics studies is presented in this article. Examples of creative tasks are given; stages of their performance and condition in which skills of design "are fulfilled" are described. Criteria of estimation of the final projects, which are shown by the level of formation of design competence of the student, are defined.

Keywords: aerobics, criteria of estimation, design activity, students, technology, stages.

ВВЕДЕНИЕ

В современной системе высшего образования проектная деятельность применяется как компонент системы обучения и представляет собой организацию самостоятельной деятельности студентов, которая направлена на достижение определенного результата, на решение той или иной практически или теоретически значимой проблемы [1, 3, 5]. Это одно из самых востребованных направлений в образовании студентов, которое интегрирует в себе поисково-исследовательские и коммуникативные методики, способствует развитию внутренней мотивации к учению, конструктивного критического мышления [2, 4].

Проектная деятельность студентов – это реализация, спланированной учебной программы проектов, требующая исследовательского поиска, практических результатов, самостоятельной деятельности. Структурирование содержания каждого проекта представляет собой технологию, включающую цепочку последовательных действий, направленных на достижение конкретного результата [1, 4, 5].

Проектная деятельность на специализации «Аэробика» в СПбПУ направлена на решение практических задач, позволяет реализовывать и контролировать на практике приобретенные знания, умения и навыки, а также формирует учебно-познавательную активность и творческую изобретательность студентов.

Актуальность исследования определена ориентацией системы высшего образования на деятельностно-творческий подход, на профессионально-личностное становление студента, что требует изменений в содержании и технологиях его подготовки.

Цель исследования: реализация проектной деятельности студентов в рамках дисциплины "Аэробика".

Задачи:

1. Сформировать структуру проектной деятельности студентов, занимающихся аэробикой.
2. Использовать информационные технологии для создания проектной среды на весь период обучения.
3. Разработать и адаптировать технологию проектной деятельности студентов к учебной программе дисциплины «Аэробика».
4. Совершенствовать критерии оценивания образовательных результатов проектной деятельности студентов.

Методы исследования: изучение литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Объект исследования: студенты СПбПУ (86 чел.), занимающиеся на специализации «Аэробика».

Предмет исследования: проектная технология в учебном процессе по дисциплине «Аэробика».

На специализации «Аэробика» разработана программа проектной деятельности студентов на весь период их обучения. Программа представляет собой систему творческих заданий разного уровня сложности в каждом семестре и предполагает обязательное участие студента сообразно его индивидуальным, физическим и функциональным возможностям. Процесс творческой деятельности студентов моделируется на основе средств

различных видов аэробики. Под учебным проектом мы понимаем завершенную творческую, самостоятельно выполненную работу, продуктом которой в нашем случае является практическая презентация творческого задания.

ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Организация проектной деятельности на специализации «Аэробика» представляет собой совокупность поэтапной практической деятельности студентов, направленной на выполнение конкретных творческих работ, в которых «отрабатываются» навыки проектирования. Алгоритм проектирования на специализации предполагает несколько этапов (рисунок 1).



Рисунок 1 – Этапы проектной деятельности студентов на специализации «Аэробика»

Взаимодействие между преподавателем и студентом происходит посредством учебного диалога, оценка и подведение итогов в рамках учебной дисциплины обязательна на протяжении всех этапов проектной деятельности.

Выполнение каждого этапа проектной деятельности обеспечивается созданием на специализации «Аэробика» проектной среды, окружающей студентов на протяжении всего периода их обучения:

- использование компьютерных технологий, Интернет-ресурсов, социальных сетей, учебно-методического обеспечения, пособий, практических рекомендаций;
- консультации, советы, помощь преподавателя, коррекция полученных результатов;
- педагогическое управление проектом, постановка конкретных целей и задач, оценка качества выполненной работы.

Проектной деятельности студентов предшествует длительная практическая подготовка на учебных занятиях. На протяжении всего периода обучения, преподаватель формирует знания и умения; методики построения и проведения урока отдельных его частей; излагает основы тренировки по аэробике, указывая на особенности развития физических качеств и отдельных мышечных групп. Организация проектной деятельности студентов обеспечивает образовательное направление дисциплины «аэробика» и реализуется на практических занятиях.

В течение первого года студенты приобретают знания и практические умения в процессе планирования и выполнении 3-4 серий усложняющихся практических мини-проектов. Содержательная часть каждого проектного задания структурирована с указанием поэтапных результатов, базируется на использовании ранее изученных упражнений в

сочетании с новыми.

На втором году обучения проектная деятельность студентов в большей степени отражает специфику преподавания дисциплины «аэробика». Предметное содержание мини-проектов выбирают сами студенты и конструируют свою деятельность, используя средства различных видов аэробики. Это требует от студентов большего информационного поиска и проектного опыта. Целевым результатом в конце года, является демонстрация итогового проекта, с оценкой его качества, проектной компетенции студента, сформированности коммуникативных показателей.

Особенность разработанной технологии проектной деятельности на специализации «Аэробика» заключается в ее содержании, адаптированном к специфике дисциплины: выбор музыки с четким ритмом; подбор упражнений, соответствующий характеру музыкального произведения; выбор логичных переходов между движениями, перемещениями, сменами исходных положений и направлениями.

Приведем примеры предлагаемых творческих заданий на специализации, способ выполнения которых, направлен на повышение эффективности проектной деятельности студентов:

1. Проведение разминки, выполняя серию упражнений аэробики, друг за другом, в стиле «нон-стоп» (таблица 1).
2. Проведение отдельных фрагментов силовой тренировки в партерной части урока на заданную группу мышц.
3. Выполнение разбора танцевальных композиций или комплексов партерной части учебной программы по видео.
4. Представление самостоятельно разработанной композиции по дисциплине «аэробика».
5. Демонстрация на зачетном уроке итогового образовательного проекта по аэробике как результат коллективной работы учебной группы.

Таблица 1 – Мини-проект проведения разминки в стиле нон-стоп

Этап	Преподаватель	Студент
Этап планирования	Определяет цели и задачи, последовательность выполнения упражнений. Устанавливает срок презентации.	Обосновывает количество, виды и последовательность упражнений в разминке.
Организационно-исследовательский этап	Формирует группы по 2-3 человека, рекомендует учебно-методический материал, Интернет-ресурсы.	Образуют творческие группы, определяют лидера и место каждого участника проекта. Осуществляют поиск упражнений для презентации.
Этап обобщения	Корректирует подобранные упражнения. Выстраивает обязательную последовательность их выполнения.	Совершенствуют комплекс упражнений, распределяют их между участниками. Выполняют самостоятельно с музыкальным сопровождением.
Этап представления результатов	Руководит процессом презентации проекта. Оценивает качество выполненной работы каждым участником и группы в целом, подводит итоги.	Демонстрируют проект перед группой, выступают в качестве ведущих. Анализируют и оценивают свою проектную деятельность, обмениваются информацией.

При организации проектной деятельности нами учитывались:

- сформированность коммуникативных показателей учебной группы и каждого студента;
- индивидуальные способности использовать двигательные умения и творческий потенциал для решения задач проектной деятельности;
- возможность адекватной оценки своей работы.

Работая над каждым проектом, студенты учатся, ответственно относятся к выполнению своего участка работы, оценивать результаты своего труда и труда своих однокурсников. Итоговый проект, как финальный этап обучения, оценивается на зачетном уроке в конце учебного года и демонстрирует уровень сформированности проектной

компетенции студента.

Таким образом, используя технологию проектного обучения, организация педагогического процесса на специализации «Аэробика», направлена как на решение образовательных задач, так и на формирование коммуникативных умений студентов. Положительная динамика в оценке проектной деятельности студентов подтверждает эффективность применяемой технологии в учебном процессе. Студенты совершенствуют и приобретают новые умения и навыки при выполнении практических заданий уровня сложности, которых определяется индивидуальными возможностями занимающихся, самостоятельно осуществляют проектную деятельность, выстраивают личностные взаимоотношения.

ВЫВОДЫ

1. Технология проектной деятельности, реализованная в учебном процессе специализации «Аэробика», создает оптимальные условия для активизации поисковой деятельности, повышения творческой активности студентов, реализации приобретенных знаний, практических умений и навыков на учебных занятиях, развивает коммуникабельность, умение сотрудничать, способствует повышению личной уверенности каждого участника.

2. Разработана структура проектной деятельности студентов на каждом этапе проектирования, программа самостоятельных, творческих работ, обеспечено информационное сопровождение проектной среды.

3. Предложенный алгоритм выполнения практических заданий учитывает индивидуальные возможности каждого студента, уровень его физической подготовленности и функционального состояния. Технология их выполнения направлена на развитие у студентов умения анализировать, выбирать нужную информацию, таким образом активизировать учебно-познавательную деятельность, развивая чувство ответственности за выполненную работу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аэробика. Влияние занятий аэробикой на студентов : методические рекомендации / сост. А.Г. Митрофанова. – Вологда : [б.и.], 2010. – 20 с.
2. Бабичева, И.В. Определение основных критериев оптимизации физической нагрузки на занятиях оздоровительной аэробикой / И.В. Бабичева // Молодой ученый. – 2014. – № 20. – С. 673–676.
3. Лубышева, Л.И. Современная спортивная наука: от стагнации к новой парадигме развития / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 3–5.
4. The usage of modular-rating technology in the educational process of physical culture / E.G. Zuykova, T.V. Bushma, A. Yu. Lipovka, A.V. Cherkasova // The European Proceedings of Social and Behavioral Sciences EpSBS / Future Academy. – 2018. – P. 127–133. – <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.14>. – Дата обращения 01.10.2019.
5. System-Modular technologies in the educational process of physical culture / E.G. Zuykova, T.V. Bushma, A. Yu. Lipovka, L.M. Volkova // The European Proceedings of Social and Behavioral Sciences EpSBS / Future Academy. – 2018. – № 17. – P. 153–159. – <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.17>. – Дата обращения 01.10.2019.

REFERENCES

1. Mitrofanova, A.G. (2010), *Aerobics. Influence of occupations aerobics on students: methodical recommendations*, Vologda.
2. Babicheva, I.V. (2014), "Determination of the main criteria of optimization of physical activity on occupations improving aerobics", *Young scientist*, No. 20, pp. 673-676.
3. Lubyshcheva, L.I. (2017). "Modern sports science: from stagnation to a new paradigm of development", *Theory and Practice of Physical Culture*, 5, pp. 3-5.
4. Zuykova, E.G., Bushma, T.V., Lipovka, A.Yu. and Cherkasova, A.V. (2018), "The Usage of

Modular-Rating Technology in The Educational Process of Physical Culture", *The European Proceedings of Social and Behavioral Sciences EpSBS*, Volume LI, Published by the Future Academy, 14, 127-133. doi: <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.14>.

5. Zuykova, E.G., Bushma, T.V., Lipovka, A.Yu. and Volkova, L.M. (2018), "System-Modular Technologies in The Educational Process of Physical Culture", *The European Proceedings of Social and Behavioral Sciences EpSBS*, Volume LI, Published by the Future Academy, 17, 153-159. doi: <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.17>.

Контактная информация: an_na.f@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.10.2019

УДК 796.011.1/3

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРОБЛЕМЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ

Антон Владимирович Макаров, аспирант,

*Андрей Михайлович Кузьмин, доктор педагогических наук, профессор,
Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск*

Аннотация

В статье приведены результаты анкетирования студентов первого курса (n=81) различной спортивной квалификации, обучающиеся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» в Уральском государственном университете физической культуры. Цель исследования – выяснение личностного отношения к проблеме употребления запрещенных субстанций, использованию запрещенных методов и имеющегося объема знаний о вреде допинга на организм человека. Основные результаты: 40% респондентам известны случаи нарушения антидопинговых правил в избранном виде спорта, 7,5% употребляли запрещенные вещества. Предлагал начать употреблять допинговые препараты личный тренер 3,7% респондентам, товарищи по команде или друзья – 13,5%. Причины употребления допинга в спорте (% , частота встречающихся ответов): улучшить результат – 41%, добиться славы и успеха – 17%, восстановить организм после тяжелых нагрузок – 12%.

Ключевые слова: допинг в спорте, студенты, антидопинговая культура.

ATTITUDE OF STUDENTS OF URAL STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE TO PROBLEM OF THE USE AND DISTRIBUTION OF DOPING IN SPORTS

Anton Vladimirovich Makarov, the post-graduate student,

*Andrey Mikhailovich Kuzmin, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Ural state University of physical culture, Chelyabinsk*

Annotation

The article presents the results of the survey of the first-year students (n=81) of various sports qualifications, studying in the direction of training 49.03.01 "Physical culture" in the Ural state University of physical culture. The purpose of the study is to clarify the personal attitude to the problem of use of the prohibited substances, the use of prohibited methods and available knowledge about the dangers of doping on the human body. Main results: 40% of respondents are aware of anti-doping rule violations in their chosen sport, 7,5% have used banned substances. The coach suggested to begin to use performance enhancing drugs - 3,7% of respondents, teammates or friends – of 13,5%. Causes of doping in sports (% , frequency of responses): to improve the result – 41%, to achieve fame and success – 17%, to restore the body after heavy loads – 12%.

Keywords: doping in sport, students, anti-doping culture.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время борьба с допингом выступает одной из центральных проблем не только отечественного, но и международного спортивного движения, поскольку