

9. Wiener-Usmanova, I.A., Kryuchek E.S., Medvedeva E.N. and Terekhina, R.N. (2014), *Rhythmic gymnastics: history, state and development prospects: tutorial*, Chelovek, Moscow, p. 216.

**Контактная информация:** alexm-77@list.ru

*Статья поступила в редакцию 17.07.2015.*

УДК 796.077.4

**НОВЫЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КАФЕДР  
«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

*Сергей Иванович Белых, кандидат педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой, Заслуженный тренер Украины,  
Донецкий национальный университет, Донецк, Украина*

**Аннотация**

В статье представлены исследования, посвященные созданию нового поколения методик педагогических исследований, важного условия повышения качества профессиональной подготовки преподавателей «Физического воспитания». Распространение методик будет способствовать модернизации неспециального физкультурного образования студентов.

**Ключевые слова:** методика исследований, преподаватели, студенты, «Физическое воспитание», неспециальное физкультурное образование.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.07.125.p31-38**

**NEW EDUCATIONAL METHODOLOGIES FOR THE TEACHERS OF "PHYSICAL  
EDUCATION" DEPARTMENTS**

*Sergey Ivanovich Belykh, the candidate of pedagogical sciences, professor,  
department chairman, Honored trainer of Ukraine,  
Donetsk National University, Donetsk, Ukraine*

**Annotation**

The article presents the research of the new generation of the educational research methods, the important condition for improving the quality of teacher training in "Physical Education". Distribution of the methods will contribute to the modernization of non-special sports education of the students.

**Keywords:** methods of research, instructors, students, «Physical Education», non-special physical education.

**ВВЕДЕНИЕ**

Подготовка преподавателей вузовской дисциплины «Физическое воспитание» для современной украинской высшей школы не может быть замкнуто лишь на овладение теми компетенциями, которые связаны с обучением двигательным действиям и оптимальным развитием физических качеств. В то же время, усвоение преподавателями знаний и умений, важных для изучения структуры личности их учеников, для анализа образа жизни студентов осложняется тем, что используемые для этих целей методики являются достаточно сложными и затратными по времени, как с точки зрения их применения, так и обработки полученных результатов. Таким образом, весьма актуальной является создание нового поколения методик исследования, не только отвечающих требованиям валидности тестов, но также простоты их использования в педагогической практике, быстроты обработки, наглядности и объективности полученных результатов.

Анализ последних исследований и публикаций. Авторы ранее выполненных исследований, начиная с 1970-х годов, обращали внимание на то, что будущий специалист в области физической культуры и спорта должен иметь знания о роли этого явления в жизни современного общества, о том, как выполнить прогноз перспективности ребенка к

занятиям тем или иным видом спорта [3]. Он должен, также, быть в состоянии оценить степень развития двигательных качеств [4], владеть основами спортивной метрологии [5], основами планирования тренировочных нагрузок [8]. Так сложилась некоторая традиция в определении содержания образования этой категории специалистов, которая упускает из поля зрения ряд компетентностей, важных для актуализации у студентов ценностей и мотивов, наработки знаний и умений, необходимых для управления состоянием своего здоровья.

Цель исследования – разработка нового поколения методик педагогических исследований для повышения качества профессиональной подготовки преподавателей вузовского «Физического воспитания» в аспекте обеспечения их готовности к осуществлению личностно-ориентированного физического воспитания студентов.

### ИЗЛОЖЕНИЕ ОСНОВНОГО МАТЕРИАЛА ИССЛЕДОВАНИЙ

Нами начата разработка нового поколения методик исследований, в частности, помогающих педагогам определить степень формирования у студентов здорового образа жизни. В качестве основы для разработки комплексной методики, которая включает удобный и наглядный способ интерпретации результатов, мы применили анкету, ранее использованную для определения степени физкультурно-спортивной активности студентов [7].

Представленная ниже анкета, вместе с «ключом» к интерпретации полученных ответов, являет собою целостную методику (условно назовем ее «Методика С. И. Бельх»), которую можно рекомендовать к усвоению и использованию преподавателями дисциплины «Физическое воспитание». Именно такой исследовательский и методический инструментарий позволяет обеспечить личностно-ориентированный процесс неспециального физкультурного образования студентов, важной части модернизации современного вузовского «Физического воспитания» [1, 6, 9].

#### АНКЕТА СТУДЕНТА!

Уважаемые юноши, девушки!

Мы обращаемся к вам с просьбой ответить на вопросы этой анкеты, которая посвящена проблемам улучшения и поддержания здоровья. Ответив на вопросы, вы сможете преподавателям «Физического воспитания» более глубоко изучить проблему приобщения студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям, разработать современные и эффективные способы сохранения и улучшения состояния здоровья студентов за счет более совершенной работы по физическому воспитанию студенческой молодежи.

Обращаем ваше внимание на то, что анкета анонимная, свою фамилию вы указываете по желанию.

Прежде чем ответить на вопросы анкеты, внимательно их прочтите.

Мы очень надеемся на ваши искренние ответы и заранее благодарим за совместное участие в исследовании.

I. Какова регулярность ваших занятий физическими упражнениями? (отметьте)

1. Физическим упражнениями и спортом я не занимаюсь.
2. Занимаюсь от случая к случаю.
3. 1-2 раза в неделю.
4. 3-4 раза в неделю.
5. 5-6 раз в неделю.

II. Какова систематичность ваших занятий физическими упражнениями (отметьте)

1. Посезонно (может быть, летом или в другую пору года)
2. Круглогодично, без перерывов.

III. Если вы занимаетесь физическим упражнениями и спортом, сколько времени вы тратите на эти занятия? (отметьте)

1. До 15-30 мин на одно занятие.

2. До 45 мин.

3. До 1 часа

4. До 1,5 часов и более.

IV. Если вы занимаетесь, кто повлиял на ваше решение заниматься избранными видами физической активности и спорта? (отметьте)

1. Родители.

2. Преподаватели «Физического воспитания» в вузе.

3. Друзья.

4. Средства массовой информации.

5. Выбрал (а) я сам (а).

V. Если вы занимаетесь, какой непрерывный стаж ваших занятий физическими упражнениями и спортом? (отметьте)

1. Менее полугода.

2. Менее 1 года.

3. 1 год.

4. 1-1,5 года.

5. До 2 лет.

6. Более 2 лет.

VI. Знаете ли вы и в какой степени (дайте ответ по каждой строке, обведя кружком цифру с вариантом ответа 1, 2 или 3, и так по каждому из вариантов ответов)

№ п/п	Варианты ответов	Знаю хорошо	Знаю, но недостаточно	Не знаю
1.	О физических и психических качествах, двигательных способностях, необходимых человеку для оптимальной жизнедеятельности.	1	2	3
2.	О воздействии средств физической культуры на здоровье человека.	4	5	6
3.	Свой вес, рост, АД и их соответствие возрастной норме	7	8	9
4.	Степень развития своих физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации) и двигательных способностей, их соответствие половозрастной норме	10	11	12
5.	О способах организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	13	14	15
6.	Основные принципы и методики проведения закаливающих процедур солнцем, воздухом и водой	16	17	18
7.	Основные правила и приемы гигиены тела, волос, полости рта, одежды и обуви, жилья	19	20	21
8.	О полезных для здоровья продуктах питания и способах их приготовления	22	23	24
9.	О вредном воздействии курения, алкоголя, наркотиков, передания, сексуальных излишеств (беспорядочных половых связях, педофилии и т.п.)	25	26	27
10.	О способах саморегуляции психического состояния	28	29	30
11.	О способах рационализации режима учебы, труда и отдыха	31	32	33
12.	О способах оценки состояния здоровья, физического развития и развития физических качеств	34	35	36
13.	О мерах по оздоровлению молодежи, осуществляемых в вузе, где вы обучаетесь, и в других сегментах городской инфраструктуры	37	38	39

VII. Умеете ли вы и в какой степени (ответ дайте по каждой строке, обводя соответствующую цифру)

№ п/п	Варианты ответов	Хорошо умею	Умею, но недостаточно	Не умею
1.	Выбрать рациональное время для занятий физическими упражнениями в процессе учебы и отдыха	1	2	3
2.	Подобрать место, спортивную форму, инвентарь в зависимо-	4	5	6

№ п/п	Варианты ответов	Хорошо умею	Умею, но недостаточно	Не умею
	сти от вида физических упражнений			
3.	Составить комплекс физических упражнений для развития физических качеств	7	8	9
4.	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики	10	11	12
5.	Определить объем физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья	13	14	15
6.	Определить эффективность занятий физическими упражнениями по пульсу, дыханию, самочувствию, показателям физического развития и развития физических качеств	16	17	18
7.	Подобрать и приготовить полезные для здоровья продукты питания	19	20	21
8.	Выполнять правила личной гигиены	22	23	24
9.	Регулировать свое психическое состояние средствами психорегуляции	25	26	27
10.	Провести беседу по вопросам оздоровления с членами семьи, товарищами	28	29	30

VIII. Удовлетворяет ли вас объем теоретических и практических знаний и умений по вопросам оздоровления, физического развития и физической подготовленности в ходе занятий по дисциплине «Физическое воспитание»? (подчеркните)

1. Вполне удовлетворяет.
2. Не совсем удовлетворяет.
3. Не удовлетворяет.

IX. Ставите ли вы перед собой цели в области сохранения и укрепления здоровья? (подчеркните)

1. Да.
2. Нет.
3. Затрудняюсь ответить.

X. От чего, по вашему мнению, зависит состояние здоровья человека? (ответов может быть несколько – подчеркните их)

1. Качества и режима питания.
2. Экологических условий жизни.
3. Наследственности.
4. Образа жизни и режима дня.
5. Гигиенических условий жизни в семье, соблюдения личной гигиены.
6. Отсутствие вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании).
7. Внимание родителей к закаливанию, занятиям физическими упражнениями их детей.
8. Объема двигательной (физической) активности.
9. Учебных (производственных) нагрузок.
10. Количества стрессовых ситуаций.
11. Деятельности учреждений здравоохранения.
12. Психосексуальной и половой культуры (безопасный секс).
13. От чего еще зависит состояние здоровья человека (напишите ниже)
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. Затрудняюсь ответить.

XI. Если вы заботитесь о своем психофизическом состоянии, для чего вы это делаете? (дайте не более трех ответов – подчеркните их)

1. Чтобы уверенней чувствовать себя в обществе других людей.
2. Чтобы уверенней чувствовать себя в своей компании.

3. Чтобы быть физически привлекательным.
4. Чтобы мое тело, психофизическое состояние не мешали мне в повседневной жизни.
5. Считаю целесообразно строго следовать рекомендациям врача, других специалистов.
6. Чтобы иметь эмоциональную разрядку.
7. Для улучшения самочувствия, настроения.
8. Чтобы долго жить.
9. Что еще (напишите ниже)
10. \_\_\_\_\_

ХII. Как вы оцениваете свое отношение к вредным привычкам? (подчеркните их)

1. Курите.
2. Употребляете спиртные напитки.
3. Употребляете тонизирующие препараты.
4. Или ведете здоровый образ жизни.
5. Затрудняетесь ответить.

ХIII. Чтобы улучшить свое психофизическое состояние вы используете (дайте ответ по каждой строке – обведите соответствующую цифру)

№ п/п	Средства	Да, часто	Да, но редко	Нет
1.	Физические упражнения, спорт	1	2	3
2.	Прогулки	4	5	6
3.	Самомассаж (массаж)	7	8	9
4.	Парную баню (сауну)	10	11	12
5.	Разгрузочную диету, голодание	13	14	15
6.	Закаливающие процедуры	16	17	18
7.	Тренажеры	19	20	21
8.	Лекарства	22	23	24
9.	Средства нетрадиционной медицины	25	26	27
10.	Снотворные, успокаивающие средства	28	29	30
11.	Возбуждающие средства	31	32	33
12.	Наркотики, алкоголь, курение	34	35	36
13.	Психотерапию	37	38	39

Сообщите некоторые сведения о себе:

13. Ваш пол (подчеркнуть): муж., жен.
14. На каком факультете вы учитесь? \_\_\_\_\_
15. На каком курсе? \_\_\_\_\_

Спасибо за участие в исследовании!

**Обработка результатов анкеты** предполагает следующие действия. Опрашиваемым предлагается обвести варианты ответов и подсчитать суммарный балл по каждому вопросу и по анкете в целом. Для подсчета балла прилагается представленный ниже ключ, дающий возможность выйти к оценке здорового образа жизни в диапазоне от «плохо» – до «отлично».

Вопрос	Вариант ответа	Баллы
1	1	0
1	2	1
1	3	2
1	4	3
1	5	4
Всего баллов по 1 вопросу (от 0 до 4 баллов)		
2	1	1
2	2	2
Всего баллов по 2 вопросу (от 0 до 2 баллов)		
3	1	1

**Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2015. – № 7 (125).**

Вопрос	Вариант ответа	Баллы
3	2	2
3	3	3
3	4	4
Всего баллов по 3 вопросу (от 1 до 4 баллов)		
4	1	1
4	2	1
4	3	1
4	4	1
4	5	2
Всего баллов по 4 вопросу (1-2 балла)		
5	1	1
5	2	2
5	3	3
5	4	4
5	5	5
Всего баллов по 5 вопросу (от 1 до 5 баллов)		
6	1,4,7,10,13,16,19,22,25,28,31,34,37	2
6	2,5,8,11,14,17,20,23,26,29,32,35,38	1
6	3,6,9,12,15,18,21,24,27,30,33,36,39	0
Всего баллов по 6 вопросу (от 0 до 26 баллов)		
7	1,4,7,10,13,16,19,22,25,28	2
7	2,5,8,11,14,17,20,23,26,29	1
7	3,6,9,12,15,18,21,24,27,30	0
Всего баллов по 7 вопросу (от 0 до 20 баллов)		
8	1	0
8	2	1
8	3	2
Всего баллов по 8 вопросу (от 0 до 2 баллов)		
9	1	2
9	2	0
9	3	1
Всего баллов по 9 вопросу (от 0 до 2 баллов)		
10	1	1
10	2	1
10	3	1
10	4	1
10	5	1
10	6	1
10	7	1
10	8	1
10	9	1
10	10	1
10	11	1
10	12	1
10	13	1
10	14	1
10	15	1
10	16	1
10	17	0
Всего баллов по 10 вопросу (от 0 до 16 баллов)		
11	1	1
11	2	1
11	3	1
11	4	1
11	5	1
11	6	1
11	7	1
11	8	1
11	9	1
11	10	1

Вопрос	Вариант ответа	Баллы
Всего баллов по 11 вопросу (от 0 до 3 баллов)		0
12	1	0
12	2	0
12	3	0
12	4	1
12	5	0
Всего баллов по 12 вопросу (от 0 до 1 баллов)		0
13	1,4,7,10,13,16,19,25,24,27,30,33,36,39	2
13	2,5,8,11,14,17,20,23,26,29,32,35,38	1
13	3,6,9,12,15,18,21,22,25,28,31,34,37	0
Всего баллов по 13 вопросу (от 0 до 28 баллов)		0
Всего баллов по анкете (от 3 до 115 баллов: 3-22 баллов – плохо, 23-53 баллов – средне, 54-84 баллов – хорошо, 85 - 115 баллов – отлично)		

### ВЫВОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ДАННОМ НАПРАВЛЕНИИ

В представленном примере мы наглядно показали возможности разрабатываемого нами нового поколения методик педагогических исследований, посвященных теме здорового образа жизни студентов. Очевидно, создание кластера таких методик и их использование преподавателями позволит модернизировать учебно-воспитательный процесс в системе неспециального физкультурного образования студентов.

Перспектива дальнейших исследований в данном направлении, по нашему мнению, связана с разработкой и усвоением в учебном процессе вузов, готовящих преподавателей физического воспитания, разнообразных методик, способных обеспечить личностно-ориентированный процесс неспециального физкультурного образования студентов гуманитарных, технических и других имеющихся специальностей.

В своих разработках мы рассматриваем личностно-ориентированное неспециальное физкультурное образование, как важную составную часть общего, системного процесса модернизации вузовского «Физического воспитания», важного направления реформы отечественной высшей школы.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Белых, С.И. Ценность здоровья в структуре личности студента: от деклараций к деятельности здравоохранения / С.И. Белых // Теорія і практика фізичного виховання. – 2011. – № 3. – С. 369-375.
2. Гончаренко, С.У. Український педагогічний енциклопедичний словник / С.У. Гончаренко. – 2-е видання, доп. й випр. – Рівне : Волинські обереги, 2011. – 552 с.
3. Groshenkov, S.S. О возможности дальнего прогноза спортивной пригодности / С.С. Groshenkov // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 6. – С. 44-46.
4. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск : Народна асвета, 1978. – 78 с.
5. Зацюрский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
6. Лубышева, Л.И. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры студентов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Лубышева Л.И. – М., 1992. – 53 с.
7. Лю Юн Цзянь. Мотивация физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи в системе формирования установки на здоровый образ жизни (на примере белорусской и китайской студенческой молодежи) : дис. ... канд. пед. наук / Лю Юн Цзянь. – Минск, 2010. – 189 с.
8. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 478 с.
9. Приходько, В.В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы) : дис. ... д-ра пед. наук / Приходько Владимир Васильевич. – М., 1991. – 416 с.

REFERENCES

1. Belykh, S.I. (2011), "Value health in the structure of the individual student: from declarations to health-building", *Theory and practice of physical training*, No. 3, pp. 69-375.
2. Goncharenko, S.U. (2011), *Ukrainian Pedagogical Encyclopedic Dictionary*, Rovno, Ukraine.
3. Groshenkov, S.S. (1972), "About of possibility of the distant forecast of sports suitability", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 44-46.
4. Guzhalovsky, A.A. (1978), *Development of motive qualities in school students*, publishing house "People's light", Minsk, Belarus.
5. Zatsiorsky, V.M. (1979), *Fundamentals of sports metrology*, Physical culture and sport, Moscow.
6. Lubyshva, L.I. (1992), *Theoretical and Methodical bases of formation of physical culture of students*, dissertation, Moscow.
7. Liu Yeung Jian (2010), *Motivation of sports and sports activity of student's youth in system of formation of installation on a healthy lifestyle (on the example of the Belarusian and Chinese student's youth)*, dissertation, Minsk, Belarus.
8. Ozolin, N.G. (1970), *Modern system of sports training*, Physical culture and sport, Moscow.
9. Prikhodko, V.V. (1991), *Pedagogical bases of sports education of students (Experience of game design and examination)*, dissertation, Moscow.

**Контактная информация:** sportkafedra.donnu@gmail.com

*Статья поступила в редакцию 08.07.2015.*

**УДК 796.011**

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СЕЛЬСКИХ И ГОРОДСКИХ ШКОЛЬНИКОВ 7-17 ЛЕТ УЛЬЯНОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ**

*Сергей Николаевич Блинков, кандидат педагогических наук, доцент,  
Заслуженный учитель Российской Федерации,*

*Самарская государственная сельскохозяйственная академия (СГСХА), г. Самара,*

*Сергей Петрович Левушкин, доктор биологических наук, профессор,  
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и  
туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва*

**Аннотация**

В статье изложены результаты сравнительного анализа физической подготовленности сельских и городских школьников Ульяновской области. В результате сравнительного анализа было выявлено, что по общей физической подготовленности сельские школьники мужского пола немного превосходят своих городских сверстников, при этом уступая им в развитии гибкости и координационных способностей. Таким образом, нами выявлено то, что сельские условия жизни и бытовая двигательная активность позитивно влияют на физическую подготовленность учащихся. На основе данных широкомасштабных исследований школьников Ульяновской области были разработаны стандарты физической подготовленности как сельских, так и городских школьников.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, сельские школьники, городские школьники, сравнительный анализ, стандарты физической подготовленности.