

Бацунов Сергей Николаевич, Цапов Евгений Геннадиевич, Усцелемова Наталья Александровна  
**СОВРЕМЕННАЯ ПАРАДИГМА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ**

В статье описывается современная парадигма развития физической культуры и спорта, направленная на необходимость повышения качества здоровьесбережения в вузе. Представлена диагностика физической работоспособности студентов, определены задачи их здоровьесбережения в вузе с применением различных средств. Обосновывается необходимость создания кафедры культуры здоровья и центра исследования здоровья человека, обеспечивающих широкие возможности для применения оздоровительных и здоровьесберегающих технологий в вузе.

Адрес статьи: [www.gramota.net/materials/2/2017/7-1/49.html](http://www.gramota.net/materials/2/2017/7-1/49.html)

Источник

**Филологические науки. Вопросы теории и практики**

Тамбов: Грамота, 2017. № 7(73): в 3-х ч. Ч. 1. С. 179-182. ISSN 1997-2911.

Адрес журнала: [www.gramota.net/editions/2.html](http://www.gramota.net/editions/2.html)

Содержание данного номера журнала: [www.gramota.net/materials/2/2017/7-1/](http://www.gramota.net/materials/2/2017/7-1/)

**© Издательство "Грамота"**

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: [www.gramota.net](http://www.gramota.net)

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: [phil@gramota.net](mailto:phil@gramota.net)

Функция преподавателя заключается в том, чтобы организовать и стимулировать процесс общения, а затем по мере необходимости корректировать его, оказывая учащимся соответствующую языковую помощь.

Итак, использование интерактивных методов в системе обучения РКИ является важным условием для развития творческих и интеллектуальных способностей иностранных слушателей. Среди современных интерактивных методов и приемов обучения РКИ выделяются ролевая игра, речевая коммуникативная ситуация, метод проектов, презентации, дебаты, дискуссии, «ПОПС-формула», круглый стол, «Мозаика», «Снежный ком» и др. Использование интерактивных методов обучения наряду с пассивными и активными – обязательное условие, соответствующее современным стандартам образования и способствующее формированию речевой коммуникативной компетенции у обучающихся.

*Список источников*

1. **Батраева О. М.** Игровые технологии как средство активизации учебного процесса при формировании коммуникативной и социокультурной компетенций // Теория и практика образования в современном мире: материалы междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.) / под ред. Г. Д. Ахметовой. СПб.: Реноме, 2012. С. 311-314.
2. **Лебединский С. И., Гербик Л. Ф.** Методика преподавания русского языка как иностранного: учебное пособие. Мн., 2011. 309 с.
3. **Тарасенко О. С.** Организация интерактивного обучения в юридических вузах (пример методической разработки ролевой игры «Туристическая полиция») // Актуальные проблемы методики преподавания русского языка как иностранного: материалы II междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 2016. С. 144-149.

**INTERACTIVE METHODS AND TECHNIQUES OF TEACHING RUSSIAN AS A FOREIGN LANGUAGE**

**Bakirova Lena Rifkhatovna**, Ph. D. in Philology  
*Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation*  
*bakirova.lena@bk.ru*

The use of modern interactive teaching methods is a prerequisite to improving the process of teaching Russian as a foreign language in accordance with modern educational standards. The article presents some interactive methods and techniques, contributing to the development of communicative competence of foreign students. Special attention is paid to the role play, the creation of speech situations, project method, Position-Substantiation-Example-Result formula, as well as methodological techniques such as jigsaw, snowball, "Guess the word", etc.

*Key words and phrases:* Russian as foreign language; communicative competence; interactive methods; techniques; role playing; speech situation.

---

УДК 378; 613

*В статье описывается современная парадигма развития физической культуры и спорта, направленная на необходимость повышения качества здоровьесбережения в вузе. Представлена диагностика физической работоспособности студентов, определены задачи их здоровьесбережения в вузе с применением различных средств. Обосновывается необходимость создания кафедры культуры здоровья и центра исследования здоровья человека, обеспечивающих широкие возможности для применения оздоровительных и здоровьесберегающих технологий в вузе.*

*Ключевые слова и фразы:* физическая культура; вуз; здоровьесбережение; диагностика; кафедра; центр.

**Бацунов Сергей Николаевич**, к. филос. н.  
*Норильский государственный индустриальный институт*  
*basunov.75@mail.ru*

**Цапов Евгений Геннадиевич**, к. биол. н., доцент  
**Усцеломова Наталья Александровна**  
*Магнитогорский государственный технический университет имени Г. И. Носова*  
*zapov@bk.ru; ustseleмова.natalya@mail.ru*

**СОВРЕМЕННАЯ ПАРАДИГМА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ**

В современных условиях совершенствования процесса образования в вузе повышается значимость и ценность физической культуры и спорта. Это обусловлено, во-первых, требованиями нормативных документов по развитию физической культуры и спорта в стране [6] как важнейшего инструмента развития человеческого потенциала, как одного из эффективных средств повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, физической подготовленности, увеличения продолжительности активной жизни населения;

во-вторых, необходимостью повышения качества образования, основной задачей которого является подготовка высококвалифицированных специалистов с высоким уровнем физической культуры [7]; в-третьих, требованиями ФГОС ВО к организации физического воспитания в вузе, призванного обеспечить охрану жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса [8]. Использование средств физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья человека, как показывает мировой опыт и многолетняя практика отечественных физкультурно-спортивных организаций, является эффективным и экономически выгодным для общества. Очевидно, что в современных условиях проблема осознания новой парадигмы развития физической культуры и спорта в образовательных организациях с ориентацией на здоровьесбережение студентов и преподавателей является важной государственной и педагогической задачей.

Анализ нормативных документов [6-8] и литературных источников [2-5] позволил нам определить основные направления современной парадигмы развития физической культуры и спорта в обществе: 1) чтобы прогрессивно развиваться, общество должно не только потреблять, но и воспроизводить и продуцировать материальные и духовные ценности, а для этого необходимо, чтобы новые поколения, приходящие на смену, усваивая и используя опыт предыдущих поколений, вносили свой вклад в развитие материальной и духовной культуры, в том числе физической; 2) в экономически развитом обществе физическая культура является базовой областью образования, единственным учебным предметом, который формирует и реализует рациональное, прагматичное отношение к укреплению и совершенствованию здоровья, что даровано природой; 3) на протяжении последнего десятилетия Россия переживает демографический кризис, который охватил все основные показатели: рождаемость, смертность, продолжительность жизни, старение населения, что, несомненно, связано со здоровьем, образом жизни населения; 4) 20-25 лет назад в большинстве стран мира акцент в превентивных мероприятиях делался на лекарственные препараты, но сегодня медицина ориентируется на профилактику заболеваний человечества немедикаментозными средствами, ведущую роль среди которых играют оздоровительные формы двигательной активности, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт.

Согласимся с мнением А. М. Леонтьева [2] и Б. А. Михайлова [4; 5], определяющих понятие «физическая культура и спорт» как одну из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, что во многом определяет его поведение в учебе, на производстве, в быту, в общении и способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Учитывая актуальность изменений старых ориентиров, негативно влияющих на развитие физической культуры и спорта в обществе, разъединение объективной взаимосвязи образования и культуры, что в большинстве своем приводит к формальному, декларативному характеру проведения занятий по физической культуре в вузе, необходимо: 1) принять активные действия, позволяющие занять конструктивные, действенные, решительные позиции в развитии физической культуры и спорта в вузе; 2) отказаться от «командно-строевых» методов обучения и воспитания, а обратиться к личности студента, его интересам и потребностям в сфере физического и духовного совершенствования; 3) снизить преобладание телесного компонента в содержании физической культуры и спорта в противоположность социокультурным, что приводит к деформации ценностей культуры личности; 4) внести научно обоснованное построение учебных занятий по физической культуре через многообразие ее организационных форм, внедрение современных здоровьесберегающих технологий, что способствует сохранению и укреплению здоровья человека, снижению травматизма, формированию здорового морально-психологического климата в коллективе, что обеспечивает необходимый образовательный и психофизический уровень профессиональной подготовки специалистов; 5) повысить качество подготовки высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта на выпускающих кафедрах физической культуры.

По мнению В. В. Милованова [3], оздоровительная направленность физической культуры призвана занять лидирующее место среди существующих профилактических методов при предупреждении заболеваний. По нашему мнению, нужно не предупреждать заболевания, а хранить (сберегать) резервы здоровья – это условие является концептуальным. В этой связи повышается значимость внедрения в образовательную среду вуза здоровьесберегающих технологий, представляющих собой комплекс мер, обеспечивающих сохранение здоровья студентов на всех этапах их обучения и развития.

Понятие «здоровье» рассматривается нами в опоре на трактовку Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) [1] как состояние, характеризующееся полным физическим, душевным и социальным благополучием, а не только отсутствием болезней и физических недостатков. Согласимся с утверждением В. В. Милованова, что «большинство людей ценность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено» [3, с. 24]. Полагаем, что неверные представления о здоровье являются результатом недостатка социокультурных, медико-биологических и психологических знаний о причинах возникновения и механизмах развития заболеваний и требуют повышения культуры здоровья педагогов и обучающихся, приобретения определенных знаний о здоровье, соответствующих умений, включения студентов в оценку собственного здоровья. Успешность обучения в вузе определяется состоянием здоровья студентов и является исходным фоном на старте обучения. Сохранение психофизиологического здоровья студентов и преподавателей высших учебных заведений во многом зависит от форм и методов организации учебного процесса, а также организации специальной системы здоровьесбережения в вузе.

В современных условиях информатизации и технологизации учебного процесса, различных по структуре и специфике форм его организации, различных условиях проведения занятий, необходимости усвоения больших объемов информации, в том числе в условиях самостоятельной работы студентов, предъявляются повышенные требования к психическим и физиологическим способностям студентов, которые, как правило,

не соответствуют их возрастным, ментальным и физическим возможностям. Внедрение в систему образовательных учреждений современных здоровьесберегающих технологий обучения в значительной степени может снизить информационные и психологические перегрузки, влияющие на организм студентов. Целью нашего исследования является описание современной парадигмы развития физической культуры и спорта в связи с необходимостью повышения качества здоровьесбережения в вузе.

Для выявления степени разработанности проблемы в педагогической науке в ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова» (далее – МГТУ им. Г. И. Носова) проводилось исследование с использованием комплекса теоретических (анализ, обобщение и др.) и эмпирических (наблюдение, методы устного и письменного опроса, педагогический эксперимент) **методов**. Для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке проводилась проба Руфье как косвенный метод по определению физической работоспособности студентов, заключающийся в выполнении нагрузки в виде 30 приседаний за 45 секунд с трехкратным подсчитыванием пульса до нагрузки, за первые 15 секунд и последние 15 секунд первой минуты восстановления. В зависимости от времени восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки определялся уровень физической работоспособности студентов как «отличный», «хороший», «средний», «удовлетворительный», «плохой». В тестировании принимало участие 108 студентов различных направлений и профилей подготовки с первого по третий курс обучения в МГТУ им. Г. И. Носова. Тестирование студентов проводилось во время проведения практических занятий по физической культуре. Оценка физической работоспособности студентов по тесту Руфье представлена на Рисунке 1.

### Оценка физической работоспособности студентов по тесту Руфье (n=108)

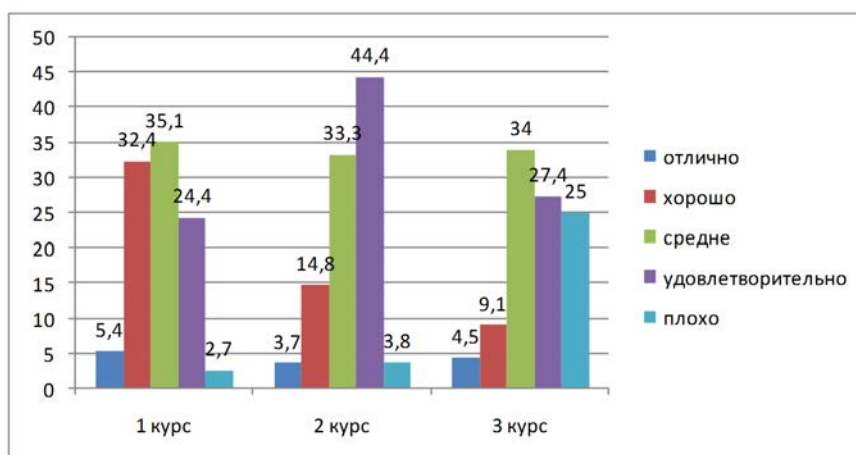


Рис. 1. Распределение уровней физической работоспособности студентов по курсам обучения (%)

В результате проведенного исследования получены следующие результаты: 1) показатель отличного уровня работоспособности студентов с первого по третий курс практически *не изменяется* и составляет небольшое значение в 4,5%, а именно на первом, втором и третьем курсах обучения определяется на отметке 5,4%, 3,7% и 4,5% соответственно, что приблизительно охватывает 1/22 часть студентов; 2) хороший уровень работоспособности *снижается* на 23,3% с первого по третий курс и составляет на первом, втором и третьем курсе обучения 32,4%, 14,8% и 9,1% соответственно; 3) с первого по третий курс *сохраняется* среднее значение уровня работоспособности на отметке 34,1%; 4) показатели удовлетворительного уровня работоспособности *увеличиваются* с первого по второй курс на 20% и составляют значения 24,4% и 44,4% соответственно, но снижаются к третьему курсу до 27,4% в связи с тем, что происходит снижение работоспособности до плохого уровня; 5) плохой уровень работоспособности *увеличивается* приблизительно на 22% с первого по третий курс и максимального значения достигает на третьем курсе (25%), тогда как на первом и втором курсе значение этого уровня работоспособности приблизительно одинаковое (2,7% и 3,8% соответственно), что в среднем составляет 3,25%. Проведенное исследование показывает, что уровень физической работоспособности с первого до третьего курса падает, то есть состояние здоровья обучающихся ухудшается. Это подтверждает необходимость решения задачи здоровьесбережения в вузе с использованием следующих групп средств: 1) рациональной организации учебной деятельности в вузе; 2) использования учебно-методических ресурсов, а именно методических рекомендаций для преподавателей по внедрению здоровьесберегающих технологий в учебный процесс; учебных пособий для студентов, паспорта здоровья и дневника здоровья студентов; 3) использования технологических ресурсов, а именно разработки и внедрения компьютерной программы «Оценка физического развития и уровня здоровья человека»; 4) разработки дифференцированных методик физкультурно-оздоровительных занятий для разных групп здоровья студентов; 5) осуществления диагностики физического и психического здоровья, организации контроля над динамикой физического развития и состоянием здоровья студентов; 6) вовлечения студентов в спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия; 7) формирования у студентов мотивации здорового образа жизни посредством

встреч с выдающимися спортсменами, спортивных выставок в университете, демонстрации спортивных роликов на телевидении, освещения в СМИ спортивных успехов студентов и студенческих сборных команд университета. Представленные средства стимулируют внедрение в практику физического воспитания индивидуализированных здоровьесберегающих технологий и активно реализуются в МГТУ им. Г. И. Носова.

Для эффективного практического решения проблем оздоровления студентов и преподавателей, по нашему мнению, необходимо создать специальные научно-исследовательские и учебно-методические центры, разработать оздоровительно-спортивные профилактические технологии.

Следовательно, возникает необходимость реорганизации кафедры физической культуры в вузе, а также создания в его составе Центра исследования здоровья человека, что предусматривает следующие действия: 1) разработка и внедрение системы управления процессом реализации программ здорового образа жизни; 2) создание новых здоровьесберегающих технологий в вузе; 3) создание системы обмена научно-методической информацией между медицинскими и педагогическими центрами; 4) проведение мониторинга (сбора, изучения, обработки нормативно-правового, научного, методического материала) по проблеме качества физической культуры; 5) создание системы подготовки и переподготовки кадров в области культуры здоровья; 6) разработка, апробация, пропаганда учебно-методической литературы по культуре здоровья. Центр исследования здоровья человека комплектуется специалистами высшей и средней специальной квалификации по культуре здоровья или специалистами, имеющими базовое образование по физической культуре, медицине, биологии, психологии, философии, прошедшими переподготовку по культуре здоровья.

Проведенное исследование показало, что в рамках факультета (института) физической культуры должны быть, по нашему мнению, созданы кафедра культуры здоровья и Центр исследования здоровья человека, что обеспечит не только сохранение и укрепление здоровья студентов, но и повысит ценностную значимость здоровья для студентов, мотивацию на здоровый образ жизни, раскроет широкие возможности для применения оздоровительных и здоровьесберегающих технологий, создаст условия для профилактики наркомании, курения, алкоголизма, гиподинамии и других негативных факторов социальной жизни. Деятельность кафедры культуры здоровья должна быть ориентирована на создание условий непрерывного воспитания культуры здоровья, выявление и оценивание физиологических и психологических особенностей, склонностей, интеллектуального потенциала молодежи, предупреждение возникновения заболеваний и при необходимости проведение необходимые реабилитационных мероприятий. Таким образом, новая парадигма развития физической культуры и спорта должна быть направлена на здоровый образ жизни, повышение качества жизни студентов, должна осознаваться всеми членами общества и комплексно решаться на всех уровнях общественной и государственной иерархии.

#### *Список источников*

1. ВОЗ. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <http://www.who.int/ru/index.html> (дата обращения: 04.04.2017).
2. Леонтьев А. М. На пути к здоровью // Санкт-Петербургский университет. 2004. № 6. С. 14-16.
3. Милованов В. В. Здоровье как интеллектуально-культурологическая ценность // Аналитика культурологии. 2004. № 1. С. 24-26.
4. Михайлов Б. А., Леонтьев А. М. Какая должна быть сегодня физическая культура в университете // Санкт-Петербургский университет. 2006. № 7. С. 15-18.
5. Михайлов Б. А., Ширяев А. Г., Леонтьев А. М. О роли физической культуры в университете при формировании современного специалиста в свете Болонского процесса // Санкт-Петербургский университет. 2004. № 29. С. 21-24.
6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 04.04.2017).
7. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. URL: <http://edugid.ru/zakon-ob-obrazovanii-v-rf> (дата обращения: 04.04.2017).
8. Об утверждении федерального государственного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) [Электронный ресурс]: приказ Минобрнауки России № 40536 от 11.01.2016 г. URL: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/440301.pdf> (дата обращения: 04.04.2017).

#### **THE MODERN PARADIGM OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT AT THE UNIVERSITY**

**Batsunov Sergei Nikolaevich**, Ph. D. in Philosophy  
Norilsk State Industrial Institute  
[bacunov.75@mail.ru](mailto:bacunov.75@mail.ru)

**Tsapov Evgenii Gennadievich**, Ph. D. in Biology, Associate Professor  
**Ustselembova Natal'ya Aleksandrovna**  
Nosov Magnitogorsk State Technical University  
[zapov@bk.ru](mailto:zapov@bk.ru); [ustselembova.natalya@mail.ru](mailto:ustselembova.natalya@mail.ru)

The article describes the modern paradigm of development of physical culture and sport, aimed at the need to improve the quality of health care at the University. The diagnostics of the physical health of students is presented. The objectives for their health care at the University using various means are set. The authors substantiate the necessity of creation of the Department of culture of health and Center for the study of human health, providing ample opportunities for use of health-improving and recreational technologies at the University.

*Key words and phrases:* physical culture; University; health care; diagnostics; department; center.