УДК 378.14 DOI 10.17238/issn1998-5320.2020.39.100

А. И. Коробченко,
Иркутский государственный университет путей сообщения

ПРОБЛЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ФОРМИРОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Проблема и цель. Проблема развития компетенции здоровьесбережения студентов на сегодняшний день актуальна в социальном и педагогическом аспекте. Постоянно уменьшающееся количество аудиторных занятий в вузе и перевод на самостоятельное изучение даже такой дисциплины, как «Физическая культура и спорт», не способствует усилению двигательной активности, сохранению и укреплению здоровья студентов. В этой ситуации преподавателям физической культуры необходимо предлагать своим студентам новые способы организации деятельности, как на занятиях, так и в самостоятельной работе. В статье представлен взгляд автора на решение данной проблемы в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» на примере формирования двигательного режима обучающихся. Акцент сделан на формировании учебной самостоятельности студентов под управлением преподавателя, который организует их деятельность, направленную на развитие двигательной активности. Цель автора заключается в представлении основных теоретических и технологических положений, описывающих деятельность преподавателя по формированию двигательного режима студентов.

Методология. Исследование проводится на основе методов теоретического и эмпирического анализа. Используются методы устного и письменного опросов и их математическая обработка. В качестве методологической основы автор избрал компетентностно-деятельностный подход, позволяющий наиболее целостно подойти к решению заявленной проблемы. Механизм развития умения самостоятельно формировать двигательный режим основывается на разработанных в рамках деятельностного подхода процессах интериоризации и экстериоризации.

Результаты заключаются в представлении деятельности преподавателя, организующего деятельность студентов по самостоятельному формированию двигательного режима в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт». На основе результатов наблюдения, устного и письменного опросов исследуется уровень двигательной активности студентов технического вуза на примере 350 человек.

Выводы. Формулируются выводы о том, что процесс самостоятельного формирования двигательного режима студентов под управлением преподавателя должен опираться на компетентностно-деятельностный подход и включать все этапы и компоненты деятельности. Преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо пересмотреть в соответствии с логикой реализации трёх видов деятельности студентов: учебно-исследовательской, учебно-практической, самостоятельной практической. Данная логика распространяется на освоение различных двигательных навыков и позволяет студентам осваивать их таким образом, чтобы выполнять самостоятельно, осознанно и без ошибок.

Ключевые слова: самостоятельное здоровьесбережение, компетентностно-деятельностный подход, интериоризация, экстериоризация, двигательный режим, учебная самостоятельность, схемы ориентировки, опорные карты.

Проблема и цель. Процесс совершенствования и обновления Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) приводит, к сожалению, не всегда к позитивным изменениям. Одним их последствий появления ФГОС высшего образования (ФГОС ВО), пришедшим на смену ФГОС ВПО, стало уменьшение количества реальных занятий, отводимых на дисциплину «Физическая культура и спорт». Во всех образовательных стандартах и, соответственно, учебных планах подготовки по различным направлениям, профилям и специальностям регламентируется, что «Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках: базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы … в объёме не менее 72 академических часов (2 зачётные единицы) в очной форме обучения; элективных дисциплин (модулей) в объёме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачётные единицы не переводятся» [1, 2 и др.]. Причем: «Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией» [там же]. Данная формулировка повторяется во всех ФГОС ВО, в отличие от ФГОС ВПО, где было ещё одно уточнение: «Раздел «Физическая культура» трудоёмкостью две зачётные единицы реализуется при очной форме обучения, как правило, в объёме 400 часов, при этом объём практической, в том числе игровых видов, подготовки должен составлять не менее 360 часов [3 и др.]. Это значит, что вуз имеет право устанавливать долю реальных часов, проводимых студентами в спортивных залах, на спортивных площадках, в бассейне. А для вуза это лишние хлопоты и вложения ресурсов. Гораздо экономичнее перевести львиную долю отведённых стандартом часов на самостоятельную работу обучающихся, при этом сэкономив на материально-технической базе, инвентаре, оплате преподавателям, тренерам и вспомогательному персоналу.

На фоне катастрофического снижения показателей здоровья молодёжи это трудно поддаётся объяснению. Причём во всех нормативных и стратегических документах нашей страны сохранение здоровья формулируется как первостепенная задача государства. «По данным ВОЗ, недостаточная физическая активность считается четвёртым из важнейших факторов риска, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе. Во многих странах растёт физическая инертность (недостаточная физическая активность), что приводит к развитию неинфекционных заболеваний и ухудшению здоровья населения в целом. Неблагоприятное влияние гиподинамии вредно в равной мере как для здорового, так и для ослабленного болезнями человека. Противоестественна и крайне вредна сниженная двигательная активность для растущего организма» [4].

Нам представляется, что для современных студентов крайне важно на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» уделять время формированию умений самостоятельно увеличивать двигательную активность, то есть грамотно выстраивать свой двигательный режим. Данные умения органично входят в компетенцию самостоятельного здоровьесбережения, поскольку являются основой деятельности по составлению режима своего труда и отдыха. При этом *«**самостоятельное здоровьесбережение** мы понимаем, как деятельность, включающую следующие компоненты: самостоятельная диагностика своего физического состояния; самостоятельный подбор системы физических упражнений, самостоятельное построение тренировочного занятия, самостоятельная организация режима труда и отдыха»* [5].

Учеными и практиками в области медицины установлено, что образ жизни очень значимо влияет на здоровье человека. При этом влияние усиливается в позитивную сторону, если основным элементом в нём является движение. «Именно здоровый образ жизни, в основе которого лежит, прежде всего, достаточная двигательная активность, считается одним из мощных немедикаментозных факторов оздоровления населения, который позволяет в полной мере развёрнуться адаптивным процессам и увеличить его жизнестойкость» [6].

Современные учебные планы включают максимально 4 часа в неделю занятий по физической культуре. Даже добросовестному студенту, посещающему все занятия и выполняющему все требования преподавателя, это обеспечивает менее половины необходимого объёма двигательной активности. Следовательно, важно находить дополнительные возможности для того чтобы двигательный режим студентов изменился в сторону большей активности. Выходом из ситуации является самостоятельная форма занятий физической культурой. Но к ней студентов нужно подготовить. Для этого используются часы лекционных и практических аудиторных занятий, в процессе которых и следует вырабатывать у студентов умение самостоятельно формировать свой двигательный режим. В комплексе с аудиторным временем правильно организованные самостоятельные занятия должны обеспечивать оптимальную нагрузку и непрерывность двигательной деятельности. Но современные студенты не умеют и не хотят заботиться о своём здоровье. На это указывают многие авторы, занимающиеся данной проблемой (Т. Е. Веселкина, Т. Ю. Покровская, Л. И. Халилова и др. [7, 6, 8]). «В настоящее время весьма актуален и вопрос повышения двигательной активности студенческой молодёжи. Учебно-трудовая деятельность студентов проходит в условиях недостаточного двигательного режима, однообразия рабочей позы. Студенты загружены 10–12 часов в день, что превышает физиологический предел. В силу этого, повышенные нагрузки на нервно-эмоциональную сферу студентов должны быть сбалансированы с регулярной двигательной активностью в повседневной и образовательной деятельности» [7].

Л. И. Халилова пишет: «Термин «двигательная активность» объединяет разнообразные двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Двигательная активность – биологическая потребность. Для каждого возраста она имеет свой оптимум. Трудно переоценить значение двигательной активности для молодёжи. В укреплении здоровья, увеличении продолжительности жизни и повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды важная роль принадлежит систематической мышечной деятельности человека. Дозированная мышечная нагрузка способствует разрядке отрицательных эмоций, снимает нервное напряжение и усталость, повышает жизненный тонус и работоспособность» [8]. Поэтому задача современного преподавателя физической культуры достаточно сложна: необходимо сформировать компетенции студентов в области своего предмета так, чтобы в конечном итоге выпускник вуза стал готов самостоятельно осуществлять деятельность по своему здоровьесбережению. И начинать нужно с формирования правильного двигательного режима, способствующего повышению двигательной активности.

Таким образом, ***цель автора*** заключается в представлении основных теоретических и технологических положений, описывающих деятельность преподавателя, направленную на самостоятельное формирование студентами своего двигательного режима.

Методология. Рассматривая компетенцию здоровьесбережения как деятельность, мы считаем целесообразным подходить к процессу преподавания как к организации деятельности обучающихся. Выделяя деятельность студентов по самостоятельному формированию двигательного режима, при определении её структуры и содержания мы опираемся на компетентностно-деятельностный подход. В понимании этих процессов большую помощь оказывают работы О. М. Коломиец, которая раскрывает деятельность преподавателя и учебную деятельность студентов в соответствии с положениями педагогической психологии [9–11].

Вслед за О. М. Коломиец «мы считаем необходимым обращение к двум этапам процесса усвоения: интериоризации, как построению психического образа изученного объекта в сознании обучающегося, и экстериоризации, когда сформированный образ выступает в функции ориентировки по отношению к практической деятельности. Таким образом происходит овладение обучающимся образовательными результатами. Следовательно, задача преподавателя, организовать соответствующие виды деятельности студентов» [5]. К ним О. М. Коломиец относит *«учебно-исследовательскую и учебно-практическую – на этапе интериоризации; самостоятельную практическую – для реализации процесса экстериоризации»* [11].

В соответствии с компетентностно-деятельностным подходом, «для осуществления качественного процесса управления деятельностью студентов преподаватель предварительно должен спроектировать этот процесс в материализованной форме. Для этого он создаёт схемы ориентировки в виде опорных карт и опорных таблиц. Методология компетентностно-деятельностного подхода позволяет детально прописывать все виды деятельности в соответствии с её структурой и содержанием, т. е. в любой деятельности необходимо выделять семь этапов: ориентировочный, планирующий, исполнительский, контрольный, оценивающий, корректирующий и рефлексивный. При этом содержание каждого этапа включает постановку цели, определение предмета деятельности, её форм, методов, средств, действий и операций, продукта и результата» [5]. Эти положения являются основой деятельности преподавателя по проектированию деятельности студента, в том числе и в области самостоятельного формирования двигательного режима.

Результаты. В процессе исследования мы наблюдали за студентами 1 курса, поступившими на технические специальности в Иркутский государственный университет путей сообщения, проводили с ними устные собеседования и письменные опросы. При этом результаты наблюдения и устных бесед показали очень слабую готовность студентов к усилению двигательной активности и формированию адекватного возрасту двигательного режима. Эти данные подтверждаются результатами письменного опроса 350 студентов.

При ответе на вопрос *«Считаете ли Вы свой двигательный режим достаточным для сохранения здоровья?»* 50 % первокурсников охарактеризовали его как недостаточный, 10 % – как не совсем достаточный, 40 % – как достаточный. Однако при ответе на вопрос *«Что включает в себя Ваш двигательный режим?»* только 15 % студентов указали регулярные 2–3-разовые занятия в неделю в секциях, танцевальных студиях, тренажёрных залах. Для 75 % опрошенных это физкультура (1 раз в неделю по 2 часа), вечерние прогулки, ходьба до вуза и обратно. Т. е. даже те, кто считает свой двигательный режим достаточным, на самом деле имеют очень низкую двигательную активность в течение дня и недели. При этом данные студенты, поступившие на первый курс, начали обучаться по новым учебным планам, в которых предмет «Физическая культура и спорт» остался только на 1-м и 2-м курсах, в отличие от предыдущего варианта, предполагавшего изучение физической культуры в течение 4 лет. Несложно предположить, как изменится их двигательная активность, когда занятий по физкультуре вообще не будет в расписании.

Таким образом, результаты констатирующего среза и анализ происходящих изменений в системе преподавания дисциплин, связанных с физической культурой, актуализировали проведение теоретического исследования, результатом которого стала разработка теоретических и технологических положений, описывающих деятельность преподавателя по обучению студентов самостоятельному формированию режима студентов. Работа осуществляется в рамках деятельности преподавателя физической культуры по достижению образовательных результатов обучающихся в виде сформированной компетенции согласно федеральным государственным образовательным стандартам высшего образования по большинству специальностей и направлений: «Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [10, 11]. При этом, дифференцируя указанную компетенцию по отдельным видам деятельности, мы в рамках данной статьи показываем технологические шаги в процессе организации деятельности студентов по формированию двигательного режима, опираясь на концептуальные положения компетентностно-деятельностного подхода.

Организуя, как правило на лекциях, *учебно-исследовательскую деятельность студентов*, преподаватель подводит их к тому, что они сами разрабатывают схемы ориентировки (опорные таблицы) по основным элементам деятельности и знаний о деятельности.

В процессе совместной деятельности со студентами мы выясняем, что двигательная активность представляет собой свойство, которое влияет на все биологические процессы в организме. Причём важно, чтобы студенты сами оценили информацию о последствиях снижения двигательной активности человека, о том, что это вызывает глубокие обменные расстройства в организме, декальцинацию костей, дистрофию скелетной мускулатуры, нарушения метаболизма в миокарде, избыточную массу тела, нарушения ростовых процессов, функций кардиореспираторной системы, неуравновешенность нервной системы, дефекты осанки, плохую координацию и ориентацию в пространстве, увеличивает риск травматизма. В результате этих изменений снижается физическая работоспособность человека и устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов (инфекции, переохлаждение и перегревание, изменения атмосферного давления). Для физически тренированного человека неожиданные дополнительные нагрузки не страшны, так как все системы организма, в том числе сердечно-сосудистая, могут быстро перестроиться на новый, более высокий, уровень функционирования, обеспечивающий нормальную жизнедеятельность человека в изменившихся условиях. Детренированный же организм не может справиться даже с небольшими дополнительными нагрузками [4].

Необходимо вместе со студентами выяснить, как этого избежать, как сохранить надёжность в работе всех систем организма. Выход только в увеличении физической активности. Руководящим принципом при разработке профилактических мер и пропаганде физической активности студентов является определение ***двигательного режима***. Под этим термином понимают уровень физической активности человека определённого возраста.

Для профилактики заболеваний, укрепления здоровья, для нормального физического развития и высокой трудоспособности необходима *сбалансированная двигательная активность*, состоящая из различных видов физических нагрузок, стимулирующих всестороннее гармоничное развитие всех функциональных систем организма, обеспечивающих развитие защитных свойств, устраняющих неблагоприятные изменения, корригирующих отклонения в нормальном развитии. Физические нагрузки определяются двигательным режимом, разработанным индивидуально для человека в зависимости от его возраста и состояния здоровья, с учётом его физической культуры, двигательных привычек, навыков и специально организованных занятий.

Двигательный режим студента может включать следующие организационные формы занятий.

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Вечерняя гигиеническая гимнастика.
3. Ходьба с соблюдением определённых правил.
4. Специальные развивающие занятия. Это занятия, проводимые в течение дня, в свободное от работы, учёбы время, не менее 3 раз в неделю, продолжительностью 30–60 минут, с использованием общеразвивающих и специально-развивающих физических упражнений. Это могут быть самостоятельные или сочетанные занятия такими видами упражнений, как аэробика, атлетическая гимнастика, ходьба.
5. Специальные оздоровительные занятия. Это занятия, проводимые в течение дня, в удобное время, желательно 3 раза в неделю, по 30–60 минут, с использованием общеоздоровительных и специально-оздоровительных упражнений. Например, специальные занятия лечебной и оздоровительной физкультурой под руководством наставника (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах).
6. Занятия в дневном режиме труда и отдыха. Это двигательная активность в двух вариантах. Один вариант – организация вынужденной двигательной активности: бытовой, трудовой, профессиональной – в соответствии с оздоровительными и развивающими требованиями. Например, идти в определённом темпе и определённое расстояние пешком на учёбу или с учёбы, организовывать на рабочем месте трудовые операции, благоприятные в биомеханическом отношении. Другой вариант – это включение в течение учебного дня физкультпауз, физкультминуток с целью не пассивного отдыха, а коррекции неблагоприятных изменений и перенапряжений опорно-двигательного аппарата и других физиологических систем организма.

Необходимые элементы знания вместе со студентами заносятся в соответствующие *опорные таблицы*, которыми они в дальнейшем могут пользоваться самостоятельно. Спроектировать структуру и содержание умения студентов самостоятельно формировать свой двигательный режим как деятельность необходимо в отдельной схеме ориентировки системного типа – *опорной карте*. Опорная карта позволяет установить связи между «уметь», «знать» и «владеть» при выполнении

отдельных действий и операций, перечисленных выше. При этом опорная карта включает все этапы деятельности, от ориентировочного до рефлексивного.

Данные схемы ориентировки являются основой для формирования в сознании обучающихся психического образа предстоящей деятельности.

Дальнейшее развитие процесса усвоения в рамках этапа интериоризации связано с переходом схем ориентировки из материализованной формы (на бумаге, на экране компьютера или гаджета) в сознание студентов. Для этого необходимо организовать *учебно-практическую деятельность обучающихся*, которая начинается на лекциях и в домашней работе студентов через решение логических задач и продолжается на практических занятиях. В рамках аудиторных практических занятий студенты под руководством преподавателя осваивают необходимые двигательные действия, которые способствуют повышению их двигательной активности и должны стать основой двигательного режима.

Технология работы преподавателя, организующего деятельность студентов по самостоятельному формированию двигательного режима, начинается с формирования двигательных навыков. При этом в совместной с преподавателем деятельности на занятии студенты на примере отдельных навыков, используя опорную карту и опорные таблицы, осваивают правильное выполнение конкретного действия.

Далее в *самостоятельной практической деятельности* после того, как умение выработано, они отрабатывают его и доводят до автоматизма. Количество этапов чередования совместной и индивидуальной деятельности зависит от сложности двигательного действия и особенностей студентов. При этом этапы деятельности по контролю, оценке, коррекции ошибок постепенно переходят в самоконтроль, самооценку и самокоррекцию. Реальную помощь в этом оказывают построенные самими обучающимися схемы ориентировки. Кроме того, современные гаджеты, которые являются неотъемлемой частью жизни молодого человека, могут стать дополнительным средством, помогающим преподавателю организовать этап контроля очень мобильно и интересно для студентов. На сегодня существует огромное количество мобильных приложений и компьютерных программ, позволяющих фиксировать и отслеживать показатели двигательной активности человека. Например, «Мое здоровье: образ жизни», «Здоровье», «Дневник питания и здоровья», «Adidas Running от Runtastic», «Steps – шагомер и счёт калорий», «Pacer: шагомер и подсчёт шагов», «Welltory: здоровье и пульсометр», «Cardio: измерить пульс» и др. С помощью новых цифровых технологий преподаватель может организовать эффективную самостоятельную практическую деятельность студентов и постоянно её контролировать.

Но чтобы добиться навыка самостоятельного формирования двигательного режима у студентов, необходимо не просто организовывать их самостоятельную работу и контролировать ее, но и добиться развития учебной самостоятельности студентов [12]. При этом под *учебной самостоятельностью в области здоровьесбережения* мы понимаем способность самостоятельно организовывать деятельность по освоению двигательного умения, то есть переносить навыки формирования освоенных умений на новые. Именно в этом заключается работа преподавателя, поскольку в рамках ограниченных временных возможностей на занятии абсолютно все двигательные действия, необходимые для формирования полноценного двигательного режима, сформировать невозможно. А обучая студента организовывать самостоятельно учебно-исследовательскую, учебно-практическую и самостоятельную практическую деятельность, преподаватель создаёт условия для формирования учебной самостоятельности, которая служит базой для дальнейшей самостоятельной деятельности студентов по сохранению и укреплению своего здоровья.

Дополнительным бонусом использования данной технологии является то, что студент в процессе освоения конкретного навыка осваивает ещё и метаумения, связанные со структурой и содержанием любой деятельности.

Выводы. Подводя итоги нашего исследования на данном этапе разработки концептуальных и технологических шагов в деятельности преподавателя, направленной на организацию деятельности студентов по самостоятельному формированию двигательного режима, необходимо отметить следующее:

• процесс формирования двигательных умений должен осуществляться в соответствии с компетентностно-деятельностным подходом и включать все этапы и компоненты деятельности;

• преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо пересмотреть с точки зрения реализации трёх видов деятельности студентов: учебно-исследовательской, учебно-практической, самостоятельной практической.

Данная логика распространяется на освоение различных двигательных навыков и позволяет студентам осваивать их таким образом, чтобы выполнять самостоятельно, осознанно и без ошибок.

Библиографический список

1. Минобрнауки России. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии (уровень бакалавриата) : приказ от 12.03.2015 N 219 [Электронный ресурс]. URL: http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/ 090302.pdf

2. Минобрнауки России. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии (уровень бакалавриата) : приказ от 19.09.2017 N 926 [Электронный ресурс]. URL: http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS %20VO %203++/Bak/090302_B_3_17102017.pdf

3. Минобрнауки России. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 190600 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (квалификация (степень) «Бакалавр») : приказ от 8 декабря 2009 г. N 706 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 18.05.2011 N 1657, от 31.05.2011 N 1975). [Электронный документ]. URL: http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgos/18/20111115153802.pdf.

4. Двигательный режим для лиц разных возрастных категорий. : метод. рекомендации / Г. М. Плеханова, Э. И. Аухадеев, Н. И Балинкова, Т. М. Плеханов. Казань: Фолиант, 2014. 20 с.

5. Голубчикова М. Г., Коробченко А. И. Проектирование образовательных результатов студентов в области самостоятельного здоровьесбережения с позиции компетентностно-деятельностного подхода // Наука о человеке: гуманитарные исследования. Омск : Изд-во ОмГА, 2019. № 2 (36). С. 125–131.

6. Покровская, Т. Ю., Ларионов, И. С. Влияние двигательной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. Барнаул : Изд-во АГУ, 2018. № 2(9). С. 75–83

7. Веселкина Т. Е. Самостоятельный контроль и коррекция двигательной активности студентов с использованием информационной технологии [Электронный ресурс]: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : защ. 23.10.2014 : [место защиты : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта] / Веселкина Татьяна Евгеньевна. СПб, 2014. 23 с. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=30403792

8. Халилова Л. И. Двигательная активность и её влияние на здоровье студентов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. СПб : Изд-во Санкт-Петерб. политех. ун-та Петра Великого, 2014. № 1. С. 374–376.

9. Коломиец О. М. Деятельностная основа профессиональных компетенций преподавателя высшей школы // Вестник Московского университета. Серия 20. № 2. М. : Изд-во МГУ, 2015. С. 73–89.

10. Коломиец О. М. Концепция преподавательской деятельности педагога высшей школы в контексте компетентностно-деятельностного подхода. М. : Издательский дом «Развитие образования», 2018. 157 с.

11. Коломиец О. М. Организация учебно-профессиональной деятельности студента в преподавании на основе компетентностно-деятельностного подхода // Педагогический журнал. № 5. М. : Аналитика Родис, 2016. С. 47–58.

12. Голубчикова М. Г. Проблема развития учебной самостоятельности студентов в образовательном процессе вуза // Наука о человеке: гуманитарные исследования. Омск : Изд-во ОмГА, 2018. № 3 (33). С. 159–164.

A. I . Korobchenko,
Candidate of Historical Sciences, Associate Professor,
Irkutsk State Transport University
15 Chernyshevsky st., 664074, Irkutsk,Russian Federation
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-9650-8081
e-mail: korobchenko-1968@mail.ru

PROBLEM OF ORGANIZING STUDENTS' ACTIVITIES FOR INDEPENDENT FORMATION OF MOTOR MODE

Introduction. The problem of developing students' health protection competence is currently relevant in the social and pedagogical aspect. The constantly decreasing number of class tutorials at the University and the transfer to independent study of even such a discipline as "Physical training and sports" does not contribute to strengthening motor activity, preservation and strengthening students' health. In this situation, physical training teachers need to propose their students new ways of organizing activities, both in class and in independent work. The article presents the author's view on the solution of this problem in the framework of the discipline «Physical training and sports» using the example of formation of the motor mode of students. The emphasis is placed on the formation of students' academic independence under the guidance of a teacher who purposefully organizes their activities aimed at developing motor activity. The author's goal is to present the main conceptual provisions and technological steps that describe the activities of the teacher for the formation of the students' motor mode.

Materials and Methods. The research is based on the methods of theoretical and empirical analysis. Methods of oral and written surveys and their mathematical processing are used. The author focuses on the

competence-based approach as the most effective methodological basis for solving the stated problem. Mechanisms for developing skills for independent formation of the motor mode are based on the processes of interiorization and exteriorization developed within the framework of the activity approach.

Results. The author introduces the activities of a teacher who organizes the activities of students for formation of motor mode within the discipline "Physical training and sports". Based on the results of observation, oral and written surveys, the level of motor activity of technical university students is studied using the example of 350 people.

Conclusions. The process of independent formation of the students ' motor mode under the guidance of the teacher should be carried out in accordance with the competence-activity approach and include all stages and components of the activities. The teaching of the discipline "Physical training and sports" should be reviewed in the logic of implementing three types of students' activities: educational-research, educational- practical, and independent-practical ones. This logic applies to the development of various motor skills and allows students to master them in such a way as to perform them independently, consciously and without mistakes.

Keywords: independent health protection, competence-activity approach, interiorization, exteriorization, motor mode, motor activity, independent formation of motor mode, educational independence, orientation schemes, reference maps, reference tables.

References

1. Order of the Ministry of education and science of Russia. About the approval of the Federal state educational standard of higher education in the direction of preparation 09.03.02 Information systems and technologies (bachelor's level): order of 12.03.2015 N 219 [Electronic resource]. URL: http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/090302.pdf

2. Order of the Ministry of education and science of Russia. About the approval of the Federal state educational standard of higher education in the direction of preparation 09.03.02 Information systems and technologies (bachelor's level): order of 19.09.2017 N 926 [Electronic resource]. URL: http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS %20VO%203++/ Bak/090302_B_3_17102017.pdf

3. Order of the ministry of education and science of Russia. About the approval and introduction of the Federal state educational standard of higher professional education in the direction of training 190600 Operation of transport and technological machines and complexes (qualification (degree) "Bachelor"): order of December 8, 2009 N 706 (as amended by Orders of the Ministry of education and science of the Russian Federation of 18.05.2011 N 1657, of 31.05.2011 N 1975). [Electronic document]. URL: http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgos/18/20111115153802.pdf. / 20111115153802. pdf

4. Motor mode for people of different age categories: method. recommendations / G. M. Plekhanova, E. I. Aukhadeev, N. And Belenkova, T. M. Plekhanov. Kazan: Folio, 2014. 20 s.

5. Golubchikova M. G., Korobchenko A. I. Design of educational results of students in the field of independent health care from the position of competence-activity approach // human Science: humanitarian research. Omsk: Publishing house Omsk Humanitarian Academy, 2019. No. 2 (36). Pp. 125-131.

6. Pokrovskaya, T. Yu., Larionov, I. S. Influence of motor activity and independent studies on the health of students. Human health, theory and methodology of physical culture and sports. Barnaul: ASU publishing House, 2018. No. 2(9). Pp. 75-83/

7. Veselkina T. E. Independent control and correction of students ' motor activity with the help of information technology [Electronic resource]: autoref. dis. ... Cand. PED. science: 13.00.0: 00. 23.10.2014: [place of protection: National state University of physical culture, sports and health named after P. F. Lesgafta] / Veselkina Tatyana Evgenievna. St. Petersburg, 2014. 23 p. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=30403792

8. Khalilova L. I. Motor activity and its impact on the health of students. Health-the basis of human potential: problems and ways to solve them. St. Petersburg: Publishing house of St. Petersburg Peter the Great Polytechnic Univ., 2014. No. 1. Pp. 374-376.

9. Kolomiets O. M. Activity basis of professional competences of a higher school teacher. Bulletin of the Moscow University. Series 20. No. 2. Moscow: Moscow state University, 2015. Pp. 73-89.

10. Kolomiets O. M. the Concept of teaching activities of a higher school teacher in the context of a competence-based approach. Moscow: publishing house Development of education, 2018. 157 PP.

11. Kolomiets O. M. Organization of educational and professional activities of a student in teaching based on a competence-based approach. Pedagogical journal. No. 5. Moscow: Rodis Analytics, 2016. Pp. 47-58.

12. Golubchikova M. G. The problem of developing students' educational independence in the educational process of the University. Science of man: humanitarian studies. Omsk: Publ. house Omsk humanitarian academy, 2018. No. 3 (33). Pp. 159-164.

Поступила в редакцию 13.02.2020 © А. И. Коробченко, 2020

Автор статьи: **Андрей Иванович Коробченко,** кандидат исторических наук, доцент, Иркутский государственный университет путей сообщения, 664074, Иркутск, ул. Чернышевского, 15, e-mail: korobchenko-1968@mail.ru

Рецензенты:

В. В. Шохирев, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания, Иркутский государственный медицинский университет.

Е. Л. Федотова, доктор педагогических наук, профессор, зав.кафедрой педагогики, Иркутский государственный университет.