

УДК 37.016:796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИЗИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА)

Кубиева Светлана Сарсенбаевна

кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор Актюбинский региональный университет им. К.Жубанова, Республика Казахстан

E-mail: botarievTA@mail.ru

USE OF ELEMENTS OF SPORTS-BASED PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF TEACHING THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE» AT A UNIVERSITY (ON THE EXAMPLE OF VOLLEYBALL)

Kubieva Svetlana Sarsenbaevna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor K. Zhubanov Aktobe Regional University, Aktobe, Republic of Kazakhstan

E-mail: botarievTA@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Кубиева С.С. Использование элементов спортизированного физического воспитания в процессе преподавания предмета «физическая культура» в вузе (на примере волейбола)//Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2025. 4 (40). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)4.05)

Kubieva S.S. (2025). Use of elements of sports-based physical education in the process of teaching the subject «physical culture» at a university (on the example of volleyball). Health, physicalculture and sports, 4 (40). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)4.05)

Поступило в редакцию / Submitted 11.12.2025

Принято к публикации / Accepted 22.12.2025

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения эффективности физического воспитания студентов в условиях вуза через внедрение элементов спортизированного подхода. Обоснована необходимость модернизации традиционных форм организации занятий физической культурой, которые не обеспечивают достаточного тренировочного и оздоровительного эффекта. На примере занятий волейболом разработаны и экспериментально апробированы методические пути реализации спортивно ориентированного физического воспитания. Педагогический эксперимент, проведенный на базе Атырауского института нефти и газа, показал достоверное улучшение показателей физической и технической подготовленности студентов

экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Полученные результаты подтверждают целесообразность и эффективность интеграции спортивных технологий в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» в системе высшего образования.

Ключевые слова: спортизированное физическое воспитание, волейбол, физическая подготовленность, техническая подготовка, педагогический эксперимент, студенты, инновационные технологии в физическом воспитании, высшая школа.

Abstract. The article discusses the problem of increasing the effectiveness of physical education for students at a university by introducing elements of a sports-oriented approach. The need to modernize traditional forms of physical education, which do not provide sufficient training and health benefits, is substantiated. Based on the example of volleyball classes, methodological approaches for implementing sports-oriented physical education have been developed and experimentally tested. A pedagogical experiment conducted at the Atyrau Institute of Oil and Gas showed a significant improvement in the physical and technical fitness of students in the experimental group compared to the control group. The obtained results confirm the expediency and effectiveness of integrating sports technologies into the educational process in the discipline of Physical Culture in the higher education system.

Keywords: sports-oriented physical education, volleyball, physical fitness, technical training, pedagogical experiment, students, innovative technologies in physical education, higher education.

Введение. Как отмечают специалисты традиционный урок физической культуры в рамках расписания не дает тот тренировочный эффект, который позволяет оптимально развивать физические качества занимающихся. В этой связи, необходим научный поиск подходов по оптимизации организации и реализации инновационных технологий, обеспечивающий решение задачи повышения оздоровительного эффекта занятий, уровня функциональной, физической подготовленности, физического развития студентов (Радаева 2010; Bocharin, 2021; Guryanov, 2024).

По мнению Л.И. Лубышевой одним из инновационных направлений модернизации физкультурно-спортивной практики в системе образования (общего, среднего специального, высшего) может стать спортизация физического воспитания, под которой понимается активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры обучающихся

Изменения и модернизация физкультурно-спортивных технологий в образовательном пространстве высшей школы становится перспективным направлением в развитии физического воспитания студентов. Интенсификация учебного процесса сопровождается дефицитом свободного времени студентов, чрезмерные умственные и информационные нагрузки отрицательно влияют на физическое и психическое состояние молодежи. Физическое воспитание, помимо своей образовательной функции, способно качественно улучшить функциональное состояние студентов. Ресурсы физической культуры способствуют гармоничному физическому развитию и повышению физической подготовленности и работоспособности студентов. Переход от традиционных форм физического воспитания в образовательном пространстве высшей школы, к современным методам и направлениям организации учебного процесса, будет наиболее эффективен и востребован (Андрюшенко, 2003; Mischenko, 2021; Bocharin, 2023).

Элективные курсы, как спортивно-ориентированное физическое воспитание, в основе которых лежит учет интересов занимающихся, должны подстегнуть интерес к учебным занятиям по дисциплине — физическая культура. Возможность самостоятельного выбора физкультурно-спортивной деятельности учитывает мотивы, цели и индивидуальные возможности каждого студента.

Проблема исследования определяется противоречием между необходимостью повышения оздоровительного эффекта процесса физического воспитания, реализации тренирующего эффекта от занятий физическими упражнениями и внедрения активных форм организации физического воспитания с недостаточным научно-методическим обоснованием системы реализации этого процесса в вузах Республики Казахстан.

Цель исследования - определить особенности использования элементов спортизированного физического воспитания в процессе преподавания предмета «физическая культура» в вузе (на примере волейбола)

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические предпосылки эффективности внедрения спортизированного физического воспитания в процессе преподавания предмета «физическая культура» в вузе.
2. Разработать методические пути внедрения элементов спортизированного физического воспитания на занятиях по физической культуре (на примере волейбола).
3. Экспериментально обосновать эффективность использования элементов спортизированного физического воспитания на занятиях по физической культуре.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методические и контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Исследование осуществлялось на базе Атырауского института нефти и газа в течение 2013-2014 и 2014-2015 учебных годов. В исследовании приняло участие 30 студентов 1, 2 курсов.

Результаты исследования. Концепция спортивно ориентированного физического воспитания впервые была научно обоснована В.К.Бальсевичем «... Для оптимальной реализации повседневного физического воспитания подрастающего поколения основным его содержанием должно являться осуществление доступных методик оздоровительной, кондиционной и спортивной направленности при свободном выборе учащимися видов физических упражнений. Научная ценность предлагаемых нововведений в физическом воспитании детей и подростков основывается на формировании у учащихся нравственных, интеллектуальных, поведенческих, двигательных, мобилизационных, коммуникативных, здоровьесформирующих и здоровьесберегающих показателей физической и спортивной культуры ...» (Бальсевич, 1996).

При рассмотрении данного вопроса, на наш взгляд, важно уяснить понятие «физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения». И.В.Манжелей рассматривает её с точки зрения набора различных условий и возможностей физического и духовного формирования и саморазвития личности, которые имеются в пространственно-предметной и социальной среде.

М. В. Базилевич для реализации педагогической модели спортивно ориентированного физического воспитания разработана и внедрена в образовательный процесс по физической культуре учебная программа спортивно ориентированного физического воспитания по баскетболу для 1-3 курсов. Основным инновационным стержнем программы является

оптимальность тренировочных режимов, контролируемость объема и интенсивности нагрузки, оптимальное освоение технико-тактических элементов игры (Базилевич 2009)

Ю.Шнейдер обоснованы средства, формы и методы решения образовательно-оздоровительных задач на занятиях средствами волейбола с использованием компонентов технологии спортивной подготовки. В ней он выделил учебно-тренировочные блоки и модули, позволяющие более эффективно обучить технике и тактике игры и тем самым создать условия для улучшения уровня здоровья студентов (Шнейдер, 2003)

А.А.Хоменко, Ю.С.Сорокин, Ю.А.Долинный, О.Н.Олейник провели исследование с применением спортивно ориентированных технологий на кафедре физического воспитания в Донбасской государственной машиностроительной академии (г. Краматорск). Их эффективность была подтверждена темпами прироста показателей скорости, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости у студентов экспериментальной группы (Хоменко 2013).

П.П. Охлопков считает, что на сегодняшний день стоит проблема не только обновленного содержания образовательного процесса, но и новых форм работы с молодежью. Прежде всего, речь идет о том, чтобы привлечь молодежь к регулярным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. Он считает, что в имеющихся работах недостаточно отражены вопросы формирования спортивной культуры личности, спортивного образования и спортивного стиля жизни студента

Т.С. Казаковцева, С.Л. Михайлов разработали методику индивидуально-дифференцированного подхода к подбору средств по физическому воспитанию с преимущественным использованием волейбола, на основе учета индивидуальных затрудностей у студенток при выполнении упражнений экспериментальной программы. Выявлено эффективное её влияние на функциональное состояние, и уровень спортивной и физической подготовленности студенток гуманитарного вуза.

Бурцев В.А., Зотова Ф.Р., Бурцева Е.В. считают, что эффективная реализация технологической модели спортивно ориентированного физического воспитания студентов надо строить с учетом следующих организационно-методических условий: свободный одного из вида физической активности; обязательная взаимообусловленность усвоения базового и вариативного элементов содержания учебной программы; единство и взаимосвязь учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; учет личного опыта по реализации техники и тактики выбранного вида спорта (Железняк, 2002).

И.Г. Горбань, Гребенникова В.А. организовали учебно-тренировочные группы по видам спорта, в соответствии с которыми студенты могли заниматься по интересным для них видами спорта. Внедрение личностно спортивно ориентированной технологии привело к повышению уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом, увеличению двигательной активности студентов, активизации интереса к здоровому образу жизни и индивидуальным занятиям физической культурой.

А.Ю. Осипов, М.Ю. Данькова, А.П. Тарасенко, С.М. Шнаркин выявили, что студенты, занимавшиеся по программе специализаций (1 учебный год - общая физическая подготовка, 2 и 3 годы - специализированные занятия), имеют более повышенный уровень развития основных физических качеств, чем студенты, посещающие специализированные занятия (1, 2, 3 годы обучения - специализированные занятия по выбору студента). По мнению авторов, данный

методический подход необходимо обязательно реализовывать при организации и проведении учебных занятий в рамках спортивно-ориентированного физического воспитания.

А.А.Пешков, Л.И.Лубышева, Н.В. Пешкова под готовностью специалиста по физической культуре к реализации спортивно ориентированного физического воспитания понимают интегральное образование личности, характеризующееся системной организацией и представляющее собой органичную взаимосвязь интеллектуально-творческого, мотивационно-ценностного и операционально-технического компонентов, результативность формирования которых в процессе профессиональной подготовки определяется конкретными критериями и показателями, характеризующими тот или иной уровень её развития (высокий, элементарный, потенциальный) (Лубышева, 2017).

С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров считают, что одним из важных аргументов использования приемлемых спортивных технологий в физическом воспитании являются то, что представители спорта высших достижений демонстрируют ускоренный прогресс в самых разнообразных видах спорта и общественной деятельности, в то время как в физическом воспитании имеется определенное отставание.

Результаты анализа научно-методической литературы позволили обозначить следующие теоретические предпосылки эффективности внедрения спортизированного физического воспитания в процессе преподавания предмета «физическая культура» в вузе:

- традиционная система физического воспитания в вузе не обеспечивает необходимого и достаточного объема организационной двигательной активности занимающихся в режимах, гарантирующих достаточный уровень развития функций систем жизнеобеспечения организма, освоение студентами жизненно важных ценностей физической культуры;

- недостаточная двигательная активность студентов снижает темпы развития признаков их физического совершенства;

- в условиях ограниченного числа и продолжительности уроков по физической культуре в вузе необходима модернизация не только урочных, но и внеурочных форм организации физического воспитания.

Главным фактором, сдерживающим продуктивную реализацию введенного вариативного материала, является невозможность достижения тренирующего эффекта, то есть необходимого уровня физических нагрузок в рамках учебного расписания. Тогда как введение спортивно-ориентированного физического воспитания и проведение секционных учебно-тренировочных занятий по одному из видов спорта вместо уроков физической культуры продуктивно стимулирует физическое развитие занимающихся и способствует повышению уровня их физической подготовки. При этом соблюдение принципов спортивной тренировки (постепенности, регулярности и направленности нагрузок и т.п.) организму студентов адекватно реагировать на нагрузки, не вызывая негативных отклонений в работе органов и систем организма.

На основе имеющегося опыта специалистов и внесения собственных корректив в соответствии с региональными и местными особенностями мы разработали методические пути внедрения элементов спортизированного физического воспитания на занятиях по физической культуре (на примере волейбола). 54 В начале проведения педагогического эксперимента мы провели следующую работу. Разработаны документы планирования для реализации материала по волейболу. При этом за основу были взяты положения,

разработанные для детско-юношеской спортивной школы. Наряду с этим по сравнению с детско-юношеской спортивной школой учитывали, что основной целью реализации спортивно-ориентированного физического воспитания является замена традиционной урочной формы организации занятий физическими упражнениями в вузе с выполнением требований государственного стандарта по предмету физическая культура. Суть внедрения волейбола состояла в следующем. На весь учебный год по плану дается 140 часов. Во втором полугодии запланированные 70 часов мы перераспределили на волейбол.

При построении занятий по спортивно-ориентированному физическому воспитанию мы использовали следующие положения:

- обеспечение максимальных возможностей для освоения каждым студентом ценностей физической культуры и спорта в соответствии с его интересами, потребностями и способностями;
- обязанности использования адаптированных технологий спортивной подготовки в физическом воспитании студентов;
- объединения студентов в типологически относительно однородные по интересам и уровню подготовленности учебно-тренировочные группы.

Среди организационно-педагогических условий для реализации спортивно-ориентированного физического воспитания можно выделить следующие:

- оценка профессиональных качеств учителей физической культуры, их знаний методик тренировки и навыков тренерской работы;
- определение степени готовности материальной базы для обеспечения занятий в новом режиме организации и интенсивности эксплуатации.

Критериями эффективности реализации технологии спортивизированного физического воспитания явились уровень физической подготовленности школьников, степень участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Результаты тестирования студентов экспериментальной и контрольной группы позволили выявить следующее. Исходный уровень физической подготовленности участников исследования оказался примерно одинаков. В начале исследования не зафиксировано статистически значимых отличий между экспериментальной и контрольной группами ни по одному из шести рассматриваемых параметров. Систематические занятия в течение учебного года по программе, с преимущественным применением средств волейбола, приводит к тому, что значение целого ряда параметров физической подготовленности начинает изменяться весьма значительно. В целом за рассматриваемый период занятий в экспериментальной группе достоверно улучшились 5 из 6 параметров физической подготовленности. Исходный уровень технической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп примерно одинаков по всем рассматриваемым параметрам. Целенаправленные и регулярные занятия волейболом в течение учебного года привели к улучшению результатов выполнения тестов, характеризующих уровень технической подготовленности студентов. Например, средний результат выполнения передачи мяча над собой сверху и снизу двумя руками из 10 раз в экспериментальной группе увеличился соответственно с 5,72 и 4,0 раза до 9,8 и 9,4 раза, а в контрольной группе практически не изменился, а в некоторых случаях даже снизился.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Андрюшенко Л.Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету "физическая культура" // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. - С. 47 - 54. 140
Л.И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5. – С. 19-23.

Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивноориентированных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. - М, 2010. – 24 с.

Стрельников Р. В. Организация физического воспитания студенческой молодежи на основе альтернативного выбора содержания занятий: автореф... канд. пед. наук: 13.00.04. – Волгоград, 2009. – 24 с. 5 Шнейдер В.Ю. Конверсия технологии спортивной подготовки в учебно-педагогический процесс по физической культуре на неспортивных факультетах вуза //Теория и практика физической культуры. 2003. - № 4. – С.7-9.

Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

Сабитов Р.А. Основы научных исследований//Учебное пособие, 2002. – Челябинск <http://www.dissers.ru/metodicheskie-ukazaniya/a4.php>

Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студ.высш.учеб.заведений. – М.: Изд.центр «Академия», 2002. – 264 с.

Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1.- С. 23 - 25.

Манжелей И.В. Средаориентированный подход в физическом воспитании <https://stud-baza.ru/sredo-orientirovannyiy-podhod-v-fizicheskom-vospitanii-statya-fizkultura-i-sport>

Базилевич М.В. Моделирование спортивно ориентированного физического воспитания в вузе на основе баскетбола: автореф. дис....к.п.н. – 13.00.04 – Сургут, 2009. - 23 с.

Шнейдер В.Ю. Конверсия технологии спортивной подготовки в учебно-педагогический процесс по физической культуре на неспортивных факультетах вуза//Теория и практика физической культуры. 2003. - № 4. – С.7-9.

Хоменко А. А., Сорокин Ю. С., Долинный Ю. А., Олейник О. Н. Физическое воспитание студентов на основе спортивно ориентированных технологий /// Физическое воспитание

студентов - 2013 – С.54-59. 141

An innovative package of training techniques effectiveness in Taekwondo / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. Suppl. 6. – P. 3214-3221. – DOI 10.7752/jpes.2021.s6427.

Cardiac diagnostics of student-athletes by the HRV method / I. Bocharin, M. Guryanov, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 6. – P. 3496-3503. – DOI 10.7752/jpes.2021.06473.

Instrumental control of functional indicators in students with health deviation / I. Bocharin, M. Guryanov, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23, No. 5. – P. 1096-1102. – DOI 10.7752/jpes.2023.05137.

Personalization of physical education based on the study of body composition and body vegetative support in female students / M. Guryanov, I. Bocharin, E. Kalyuzhny [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 2. – P. 353-359. – DOI 10.7752/jpes.2024.02042.

REFERENCES

Andryushenko L.B. Sports-oriented technology of teaching students in the subject "physical culture" // Theory and practice of physical culture. - 2002. - No. 2. - pp. 47-54. 140 L.I. Sports-oriented physical education: educational and social aspects // Theory and practice of physical culture. - 2003. – No. 5. – pp. 19-23.

Radaeva S.V. Physical Education of Students of a Non-Physical Education University Based on Sports-Oriented Technologies: Abstract of Dissertation ... Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.04. - Moscow, 2010. - 24 p.

Strelnikov R.V. Organization of Physical Education for Student Youth Based on Alternative Content Selection: Abstract of Dissertation ... Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.04. - Moscow, 2010. - 24 p. PhD in Pedagogy: 13.00.04. – Volgograd, 2009. – 24 p. 5 Shneider V.Yu. Conversion of Sports Training Technology into the Educational Process of Physical Education at Non-Sports Faculties of a University //Theory and Practice of Physical Culture. 2003. - No. 4. – Pp. 7-9.

Lubysheva L.I. Sportization in the system of physical education: from scientific idea to innovative practice: a monograph / L.I. Lubysheva, A.I. Zagrevskaya, A.A. Peredelsky, I.V. Manzhelei, S.N. Litvinenko, E.A. Cherepov, N.V. Peshkova, M.A. Rodionova, A.G. Polivaev, A.N. Kondratiev, M.V. Bazilevich, Moscow: Scientific Research Center "Theory and Practice of Physical culture and Sports", 2017, 200 p.

Sabitov R.A. Fundamentals of Scientific Research//Textbook, 2002. – Chelyabinsk <http://www.dissers.ru/metodicheskie-ukazaniya/a4.php>

Zheleznyak Yu.D., Petrov P.K. Fundamentals of Scientific and Methodological Activity in Physical

Culture and Sports: Textbook for Students of Higher Educational Institutions. Moscow: Publishing Center "Academy", 2002. – 264 p.

Balsevich V.K. The Concept of Alternative Forms of Physical Education for Children and Youth //Physical Culture: Education, Training, and Development. - 1996. - No. 1. - Pp. 23-25.

Manzheley I.V. Environment-Oriented Approach in Physical Education <https://stud-baza.ru/sredo-orientirovannyiy-podhod-v-fizicheskom-vospitanii-statya-fizkultura-i-sport>

Bazilevich, M.V. Modeling of Sports-Oriented Physical Education at a University Based on Basketball: Abstract of Dissertation for the Degree of Candidate of Pedagogical Sciences. 13.00.04. Surgut, 2009. 23 p.

Shneyder V.Yu. Conversion of sports training technology into the educational and pedagogical process of physical culture at non-sports faculties of the university//Theory and practice of physical culture. 2003. - No. 4. – P.7-9.

Khomenko A. A., Sorokin Yu. S., Dolinny Yu. A., Oleynik O. N. Physical education of students on the basis of sports-oriented technologies /// Physical education of students - 2013 – P.54-59. 141

Cardiac diagnostics of student-athletes by the HRV method / I. Bocharin, M. Guryanov, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 6. – P. 3496-3503. – DOI 10.7752/jpes.2021.06473.

Instrumental control of functional indicators in students with health deviation / I. Bocharin, M. Guryanov, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23, No. 5. – P. 1096-1102. – DOI 10.7752/jpes.2023.05137.

Personalization of physical education based on the study of body composition and body vegetative support in female students / M. Guryanov, I. Bocharin, E. Kalyuzhny [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 2. – P. 353-359. – DOI 10.7752/jpes.2024.02042.

An innovative package of training techniques effectiveness in Taekwondo / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. Suppl. 6. – P. 3214-3221. – DOI 10.7752/jpes.2021.s6427.