

УДК 378:796  
DOI: 10.36979/1694-500X-2024-24-2-141-146

**ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ  
НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*А.А. Мисбахов, И.Ф. Ибрагимов, С.В. Деменев, Н.О. Салахова*

*Аннотация.* Представлены основные компетенции, которые формируются на практических занятиях по физической культуре. Целями данного исследования являются изучение эффективности применения различных методов и подходов обучения в развитии универсальных компетенций на практических занятиях по физической культуре, а также определение универсальных компетенций и изучение методов и подходов, используемых при формировании универсальных компетенций. Проводится исследование эффективности применения методов развития компетенций у студентов. В результате исследования выявили, что выносливость является важным качеством для успешной учёбы студентов, наиболее эффективным методом развития компетенций является обучение на основе опыта и практических занятий, овладение компетенциями на занятиях физической культурой может быть ценным и востребованным у работодателей. В ходе исследования сформулирован вывод о том, что студенты положительно оценивают методы развития универсальных компетенций, применяемых на занятиях по физической культуре, и считают их эффективными.

*Ключевые слова:* компетенция; студент; физическая культура; высшее учебное заведение; федеральный государственный образовательный стандарт.

**ЖОГОРКУ ОКУУ ЖАЙЛАРЫНДА ДЕНЕ ТАРБИЯ  
БОЮНЧА ПРАКТИКАЛЫК САБАКТАРДА УНИВЕРСАЛДУУ  
КОМПЕТЕНЦИЯЛАРДЫ КАЛЫПТАНДЫРУУ**

*А.А. Мисбахов, И.Ф. Ибрагимов, С.В. Деменев, Н.О. Салахова*

*Аннотация.* Макалада дене тарбия боюнча практикалык сабактарда калыптанган негизги компетенциялар берилген. Бул изилдөөнүн максаттары болуп дене тарбия боюнча практикалык сабактарда универсалдуу компетенцияларды өнүктүрүүдө окутуунун ар кандай методдорун жана ыкмаларын колдонуунун натыйжалуулугун изилдөө, ошондой эле универсалдуу компетенцияларды аныктоо жана универсалдуу компетенцияларды калыптандырууда колдонулган методдорду жана ыкмаларды изилдөө саналат. Студенттердин компетенттүүлүгүн өнүктүрүү ыкмаларын колдонуунун натыйжалуулугуна изилдөө жүргүзүлүүдө. Изилдөөнүн жыйынтыгында чыдамкайлык студенттердин ийгиликтүү окуусу үчүн маанилүү сапат экендиги, компетенттүүлүктү өнүктүрүүнүн эң натыйжалуу ыкмасы тажрыйба жана практикалык сабактар аркылуу үйрөнүү экендиги, дене тарбия сабактарында компетенттүүлүктү өздөштүрүү баалуу жана иш берүүчүлөр арасында суроо-талапка ээ боло ала тургандыгы аныкталды. Изилдөөнүн жүрүшүндө студенттер дене тарбия сабагында колдонулган универсалдуу компетенцияларды өнүктүрүү ыкмаларына оң баа берип, аларды натыйжалуу деп эсептешет деген тыянак чыгарылды.

*Түйүндүү сөздөр:* компетенттүүлүк; студент; дене тарбия; жогорку окуу жайы; федералдык мамлекеттик билим берүү стандарты.

**FORMATION OF UNIVERSAL COMPETENCIES  
IN PRACTICAL CLASSES IN PHYSICAL EDUCATION  
IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*A.A. Misbakhov, I.F. Ibragimov, S.V. Demenev, N.O. Salakhova*

*Abstract.* The article presents the basic competencies that are formed in practical classes in physical culture. The purpose of this research is to study the effectiveness of using various teaching methods and approaches in the development

of universal competencies in practical classes in physical education. The objectives of the study were to determine universal competencies and study the methods and approaches used in the formation of universal competencies. A study is being conducted of the effectiveness of using methods for developing students' competencies. The result of the study was that endurance is an important trait for the successful study of students, the most effective method of developing competencies is learning through experience and practical exercises, and mastering competencies in physical education classes can be valuable and in demand among employers. The study concluded that students positively evaluate the methods of developing universal competencies used in physical education classes and consider them effective.

*Keywords:* competence; student; physical education; university; Federal State Educational Standard.

**Введение.** Современный мир развивается очень быстро. Иногда люди не успевают приспособиться к новым условиям и требованиям: быть развитым не только в узко специализированном направлении, но хотя бы минимально во всех сферах деятельности. Однако, несмотря на интенсивность обучения и получение новых знаний и навыков, молодые люди остаются недостаточно компетентными. Кроме того, актуальной проблемой является малоподвижный образ жизни. В связи с чем становится необходимым формирование компетенций на практических занятиях по физической культуре (ФК).

**Цели исследования и задачи.** Целью данного исследования является изучение эффективности применения различных методов и подходов обучения в развитии универсальных компетенций (УК) на практических занятиях по физической культуре.

Исходя из цели исследования поставлены следующие задачи:

- определить универсальные компетенции, необходимые в физическом воспитании;
- изучить методы и подходы, используемые при формировании универсальных компетенций на практических занятиях.

**Методика проведения исследования.**

В данной статье использовались следующие методы исследования: метод изучения и анализа литературы, метод опроса и анкетирования. Исследования проводились на базе Казанского государственного энергетического университета с помощью анкетирования 300 студентов 1–3-х курсов. Рассматривался предмет: элективные дисциплины по физической культуре и спорту и физическая культура и спорт. В КГЭУ студенты имеют возможность по желанию посещать общую физическую подготовку, прикладную физическую подготовку и оздоровительную физическую подготовку.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результат, полученный в процессе образования, является определяющей характеристикой многофункциональности высшего образования. Одной из функций вузов является формирование УК у студентов [1]. Для того чтобы выпускник обладал необходимыми компетенциями, важно развивать физические возможности, двигательную активность, трудоспособность, прививать умение сохранять высокие темпы работы в течение длительного промежутка времени. Для достижения данной цели результативнее всего будут занятия по ФК.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту 3++, существует следующее требование УК к студенту бакалавриата, формируемое на занятиях ФК и спорта: заниматься саморегулированием и саморазвитием (УК-7). Студент должен знать основы тайм-менеджмента, определять направление саморазвития и следовать ему. Также важна способность поддерживать необходимый уровень физической подготовки [2].

Главной задачей формирования УК на занятиях физической культурой является обучение студента самостоятельно развивать физические возможности своего организма, подбирать комплекс упражнений, способствующих развитию выносливости, а также совершенствовать двигательные навыки [3].

Для данной цели в Казанском государственном энергетическом университете существуют элективные курсы по ФК и спорту, студенты имеют возможность выбрать общую, прикладную и оздоровительную физическую подготовку. Рассмотрим каждый из них.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это воспитательный процесс, связанный с развитием физических качеств человека и формированием двигательных умений и навыков, необходимых

в жизни. Основным направлением ОФП является всестороннее физическое развитие человека. ОФП способствует повышению работоспособности, подготавливает к различным видам деятельности и является основой для специальной физической подготовки, которая способствует достижению высоких результатов в деятельности студента. В ОФП входят разностороннее совершенствование физических качеств, функциональных возможностей и систем организма, единство их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами ОФП являются физические упражнения, которые влияют на организм человека и на его личность. К таким физическим упражнениям относятся: передвижения человека (бег, плавание и т. д.), подвижные спортивные игры, тренировки с отягощением и др.

Основой ОФП является комплекс физических упражнений, воздействующих на разные группы мышц. Источником такого воздействия является лёгкая атлетика. Проведение занятий ОФП направлено на слаженное функционирование всех систем организма, повышение физической работоспособности и улучшение общего состояния, например, кровообращения, дыхания, восстановительных функций. Физические качества (выносливость, сила, гибкость, ловкость, быстрота), которые развиваются с помощью упражнений, переносятся на все виды деятельности человека и проявляются в повышении результативности умственной и физической работы [4].

Под профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП) понимают одно из важнейших направлений воспитания по ФК, которое формирует практические знания, умения, навыки и физические качества, подготавливающие студента к успешной деятельности в профессиональной сфере. Особую роль в ППФП играет обеспечение высокого уровня трудоспособности будущего специалиста. Однако способность к длительному труду зависит от индивидуальных физических качеств человека. Данную особенность человеческого организма можно изменить с помощью использования средств физической культуры и спорта [5].

На производительность труда влияют методически правильно составленные занятия по физической культуре и спорту, проводимые

в режиме чередования труда и отдыха. Такие занятия способствуют: повышению физических возможностей организма, эмоциональной устойчивости, способности организма справляться с заболеваниями и сохранять в течение длительного промежутка времени скорость, темпы и эффективность рабочих движений.

Все эти особенности актуализируют необходимость ППФП для студентов для достижения высокого уровня работоспособности и его восстановления, психологической и физической готовности к трудовой деятельности, успешного освоения профессии и повышения квалификации.

ППФП может проводиться как дополнительный или параллельный элемент физического воспитания с общей физической подготовкой. Это объясняется тем, что средства ОФП совпадают со средствами ППФП.

ППФП осуществляется по следующим направлениям:

- 1) формирование знаний и навыков применения средств ФК у студентов в процессе трудовой деятельности и отдыха с учётом трудовых условий, возраста и быта;
- 2) овладение навыками и умениями, необходимыми в повседневной жизни, которые являются элементами отдельных видов спорта;
- 3) формирование некоторых физических и специальных качеств, необходимых для достижения высокой эффективности в определённой профессиональной деятельности [6].

Понятие “оздоровительная физическая культура” (ОФК) раскрывается как вид ФК, направленный на занятия физическими упражнениями для укрепления, поддержания и восстановления здоровья людей.

Целью ОФК является формирование физической культуры студента и поддержание высокой жизнеспособности обучающегося, имеющего отклонения в состоянии здоровья, путём организации оптимального двигательного режима и отдыха, их согласованности для максимальной самореализации личности.

На занятиях по ОФК формируются следующие компетенции:

1. Понимание студентом влияния оздоровительных систем физического воспитания на поддержание и укрепление здоровья

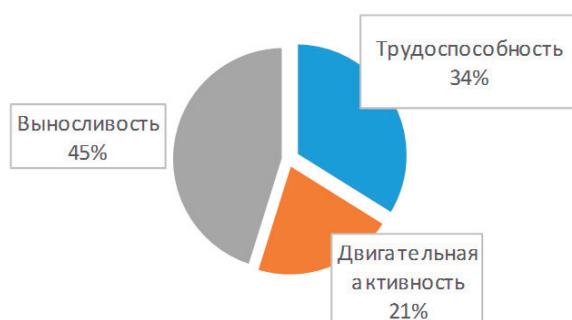


Рисунок 1 – Соотношение ответов на 1-й вопрос “Какие конкретно универсальные компетенции, по вашему мнению, следует развивать на практических занятиях по физической культуре?”

и на снижение риска профессионального заболевания, замедление развития уже имеющихся заболеваний.

2. Умение составлять комплексы оздоровительных физических упражнений и владение техникой их выполнения.

Всего на занятия по ОФК выделено 328 часов, которые составляют контактную работу студента с преподавателем [5].

Объём дисциплины “Физическая культура и спорт” составляет 108 часов. Контактная работа обучающегося с преподавателем в зале – 36 часов и самостоятельная работа – 72 часа.

В процессе самостоятельной работы студент использует:

- 1) дистанционные курсы, размещённые на площадке LMS Moodle;
- 2) электронные образовательные ресурсы, размещённые в личных кабинетах студентов Электронного университета КГЭУ;
- 3) онлайн-курс “Физическая культура”, размещённый на портале “Открытое образование”.

Недостаток физических нагрузок на организм снижает мышечный тонус, что ведёт к уменьшению выносливости, развитию вегетососудистой дистонии, нарушению обмена веществ. Последствием сидячего образа жизни является гиподинамия, что негативно сказывается на общем самочувствии в целом, на состоянии сердечно-сосудистой системы, костей и суставов. Чтобы избежать данных воздействий на организм, необходимо заниматься физической культурой 2–3 раза в неделю [5].

Для выполнения поставленной цели было проведено онлайн-анкетирование среди студентов КГЭУ, в ходе которого были получены следующие результаты:

**1-й вопрос:** “Какие конкретно универсальные компетенции, по вашему мнению, следует развивать на практических занятиях по физической культуре?”.

Исходя из ответов молодых людей, можно сделать вывод, что 21 % опрошенных считают первостепенной задачей развитие двигательной активности, 45 % – развитие выносливости, 34 % – развитие трудоспособности (рисунок 1). Данные результаты можно объяснить тем, что физическая культура развивает множество компетенций и каждый студент считает наиболее необходимым для себя одну из них. Выносливость среди студентов КГЭУ считается наиболее важной компетенцией, второе место занимает трудоспособность и менее востребованная – двигательная активность. Из этого следует, что выносливость является важным качеством для успешной учёбы студентов, так как помогает им поддерживать высокую работоспособность, управлять стрессом и продолжать учиться даже в сложных ситуациях. Хорошая выносливость позволяет студентам максимально использовать свои способности и достичь высоких целей в учёбе и в жизни. В будущем данная компетенция поможет им быть более конкурентоспособными на рынке труда и востребованными среди работодателей.

**2-й вопрос:** “Какие методы обучения вы считаете наиболее эффективными для развития универсальных компетенций на практических занятиях по физической культуре?”.

Из полученных результатов можно сделать следующий вывод: наибольшее число опрошенных 42 % считают, что более эффективным методом развития компетенций является обучение на основе опыта и практических занятий. 35 % уверены, что совместные работы и групповые обсуждения лучше помогают развивать УК. 23 % проголосовали за предоставление возможности самостоятельного обучения. Многие студенты лучше осваивают информацию и получают необходимые навыки при практическом подкреплении полученной информации (рисунок 2).



Рисунок 2 – Соотношение ответов на 2-й вопрос: “Какие методы обучения вы считаете наиболее эффективными для развития универсальных компетенций на практических занятиях по физической культуре?”

Некоторым студентам комфортнее работать самостоятельно, так как они привыкли трудиться в удобном для них темпе и способны самостоятельно составлять план занятий. Также есть учащиеся, которые предпочитают работу в коллективе, поскольку именно в социуме они получают необходимые навыки. Кроме того, студенты считают наиболее эффективным методом развития компетенций обучение на основе опыта и практических занятий, т. е. активное участие в практических заданиях и задачах, применение полученных знаний на практике и осмысленный опыт играют важную роль в обучении и развитии навыков и умений. Студентам нужен опытный подход, чтобы иметь возможность участвовать в реальных ситуациях и применять приобретённые знания и умения. Это помогает им лучше понять и усвоить материалы, развить необходимые навыки и подготовиться к будущей работе.

**3-й вопрос:** “Считаете ли вы, что формирование универсальных компетенций на практических занятиях по физической культуре положительно влияет на будущую карьерную перспективу студентов?”

Из полученных ответов на 3-й вопрос следует, что 75 % опрошенных считают: формирование компетенций на практических занятиях по физической культуре положительно влияет на карьерную перспективу, у 25 % иное мнение. 75 % студентов уже имеют опыт работы, поэтому они убедились в том, что УК, сформированные на занятиях физической культуры,

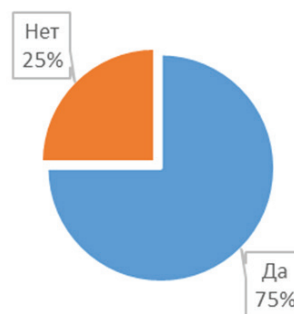


Рисунок 3 – Соотношение ответов на 3-й вопрос: “Считаете ли вы, что формирование универсальных компетенций на практических занятиях по физической культуре положительно влияет на будущую карьерную перспективу студентов?”

оказывают положительное влияние на трудовую деятельность (рисунок 3). Остальная часть студентов либо не занимаются физическими упражнениями в достаточной мере, поэтому не замечают их влияния, либо они не имеют опыта, что также ограничивает их видение положительного воздействия спорта на профессиональную сферу. Студенты верят, что овладение компетенциями на занятиях физической культуры может быть ценным качеством, востребованным у работодателей, что может существенно повысить их шансы на успешное трудоустройство. Студенты видят прямую связь между формированием компетенций на практических занятиях по физической культуре и возможностью получения желаемой должности, продвижения по службе и повышения заработной платы.

**Вывод.** Исходя из исследования можно сделать вывод, что студенты положительно оценивают методы развития универсальных компетенций, применяемые на занятиях по физической культуре, и считают их эффективными.

Формирование универсальных компетенций в вузах имеет решающее значение для подготовки всесторонне развитой личности. Эти компетенции, включающие такие навыки, как выносливость, трудоспособность, скорость мышления и принятия решений, стойкость к заболеваниям, необходимы для успешной профессиональной деятельности и здорового образа жизни. Интегрируя практические занятия, направленные на развитие этих компетенций, высшие учебные заведения могут



снабдить студентов необходимыми инструментами для успешной будущей карьеры.

Поступила: 14.11.23; рецензирована: 28.11.23; принята: 30.11.23.

#### **Литература**

1. *Филонов Л.В.* Формирование универсальных компетенций будущих бакалавров физической культуры в системе профильных дисциплин с применением цифровых технологий / Л.В. Филонов, Г.А. Кручинина // Преподаватель XXI века. 2022. № 3–1. С. 200–214.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 “Физическая культура”. Введён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940. URL: <http://fgosvo.ru/fgosvo/151/150/24/99> (дата обращения: 06.09.2023).
3. Особенности формирования универсальных учебных действий на уроках физической культуры: учеб.-метод. пособие / сост. М.П. Русинова. Екатеринбург: УрГПУ, 2018. 102 с.
4. Казанский государственный энергетический университет. Официальный сайт. URL: <https://kgeu.ru/Sveden/GetDiscipFiles?idSpec=87&idProfil=486&type=1> (дата обращения: 23.09.2023).
5. *Ятова А.С.* Роль физической активности в повышении трудоспособности мозга и обучаемости студентов / А.С. Ятова, И.Ф. Ибрагимов, Т.С. Власова // Вопросы педагогики. 2021. № 12–1. С. 434–438.
6. *Мартиросова Т.А.* Технология профессионально-прикладной физической подготовки современных бакалавров: учеб. пособие / Т.А. Мартиросова, В.В. Пономарёв, Н.И. Мансурова. Красноярск: СибГУ им. академика М.Ф. Решетнёва, 2018. 78 с.