

Сайганова Екатерина Геннадьевна

Почетный работник высшего профессионального образования

Российской Федерации,

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Москва

DOI 10.31483/r-153489

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

***Аннотация:** автор статьи отмечает, что модернизация высшего образования в рамках компетентностной парадигмы требует кардинального пересмотра содержания и методики физического воспитания. Преодоление разрыва между декларируемой целью формирования физической культуры личности и традиционной нормативно-ориентированной системой, фокусирующейся на кондиционной подготовке, является актуальной научно-практической проблемой. Цель исследования – разработать, внедрить и экспериментально оценить эффективность структурно-функциональной модели реализации компетентностного подхода в физическом воспитании студентов вуза. Результаты доказывают, что системное внедрение компетентностного подхода через целостную модель преобразует физическое воспитание из дисциплины по развитию физических качеств в процесс формирования личностной компетенции.*

***Ключевые слова:** компетентностный подход, физическое воспитание, вуз, физкультурная компетенция, профессионально-прикладная физическая подготовка, здоровый образ жизни, модель.*

Система высшего образования России, интегрируясь в мировое образовательное пространство, претерпевает фундаментальные изменения, суть которых заключается в переходе от парадигмы «образование на всю жизнь» к парадигме «образование через всю жизнь». Ядром этого перехода стал компетентностный

подход, где результат образования формулируется не как сумма усвоенной информации, а как способность выпускника действовать эффективно в различных профессиональных и жизненных ситуациях. Физическое воспитание, будучи неотъемлемой частью образовательного процесса, не может оставаться в стороне от этих тенденций.

Однако на практике наблюдается устойчивый разрыв между декларируемыми целями формирования физической культуры личности и реальным содержанием педагогической деятельности. Традиционная система физического воспитания в вузе, сформированная в индустриальную эпоху, зачастую сохраняет:

- нормативно-оценочную доминанту, где главным критерием успешности выступает выполнение унифицированных контрольных нормативов (бег, прыжки, силовые упражнения), не учитывающих индивидуальные морфофункциональные особенности, интересы и состояние здоровья студентов;

- примат группового фронтального метода, нивелирующего личностные запросы и ограничивающего возможности для выбора видов активности;

- дефицит теоретико-методического компонента, что не позволяет студенту выйти за рамки академических часов и превращает физическую активность во внешне навязанную, а не внутренне мотивированную потребность.

Следствием являются низкая вовлеченность студентов, формальное отношение к занятиям, неспособность к самостоятельной организации физкультурно-оздоровительной деятельности после окончания вуза и, как итог, прогрессирующее ухудшение здоровья молодых специалистов. В условиях роста психоэмоциональных нагрузок и гиподинамического характера многих профессий данная проблема приобретает не только педагогическое, но и социально-экономическое звучание.

Нормативно-правовая база прямо указывает на необходимость изменений. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (ФГОС ВО 3++) по всем направлениям подготовки в рамках универсальной компетенции (УК-8) формулируют требование: «Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении

чрезвычайных ситуаций» [8] Дисциплины по физической культуре призваны обеспечить формирование элементов этой компетенции, что подразумевает не просто «сдачу нормативов», а выработку навыков сохранения и укрепления здоровья. Это требует пересмотра содержания, технологий и оценочного аппарата дисциплин физической культуры.

Проблема модернизации физического воспитания активно разрабатывается в отечественной науке. Концепция физического воспитания (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева) рассматривает его как процесс овладения системой ценностей, знаний и практических умений, обеспечивающих физическое совершенствование [1; 2; 5]. Л.И. Лубышева обосновала социокультурный подход, рассматривающий физическую культуру как социальный феномен и неотъемлемую часть общей культуры личности [6]. М.Я. Виленский акцентировал внимание на личностно-деятельностном подходе, необходимости учета индивидуальных особенностей и формировании активной позиции студента [3; 4].

Идеи компетентностного подхода в контексте физической культуры развиваются в работах А.В. Лотоненко, Молодых Ю.С., С.И. Филимоновой [7; 9]. Ими выделяются структурные компоненты физкультурной компетенции (ценностный, когнитивный, операциональный), подчеркивается важность профессионально-прикладной физической подготовки как мостика между общефизическим развитием и будущей профессией. Однако анализ публикаций и реальных рабочих программ вузов показывает, что целостной, методически проработанной модели, которая бы операционализировала эти теоретические положения в конкретные организационные формы, методы обучения и критерии оценки, зачастую не хватает. Преобладает фрагментарное внедрение отдельных элементов без системной интеграции в учебный процесс.

Практическая значимость исследования заключается в том, что предлагаемая и апробированная модель предоставляет преподавателям физической культуры конкретный инструментарий для перестройки своей работы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. Она направлена на достижение долгосрочного результата – воспитание человека,

способного и желающего управлять своим физическим и психическим состоянием на протяжении всей жизни, что является основой для повышения качества человеческого капитала.

Цель исследования: разработать, внедрить и оценить эффективность структурно-функциональной модели реализации компетентностного подхода в физическом воспитании студентов высшей школы.

Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации в период с сентября 2023 года по май 2024 года. В нем приняли участие 240 студентов 1–2 курсов различных направлений подготовки, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы: контрольная ($n=120$) и экспериментальная ($n=120$), сопоставимые по возрасту, полу и исходному уровню физической подготовленности.

Методы исследования.

1) теоретические: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое моделирование;

2) эмпирические: педагогический эксперимент, тестирование, анкетирование, методы экспертной оценки;

3) статистические: математико-статистическая обработка данных с вычислением средних значений (M), стандартного отклонения (σ) и достоверности различий по t -критерию Стьюдента. Различия считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

Организация эксперимента. Контрольная группа занималась по традиционной программе физического воспитания, основанной на стандартной учебной программе с акцентом на развитие физических качеств (бег, прыжки, гимнастика, спортивные игры) и сдачу контрольных нормативов.

В экспериментальной группе была внедрена авторская компетентностно-ориентированная модель, суть которой заключалась в структурировании учебного процесса вокруг формирования пяти ключевых компетенций (см. рис. 1).

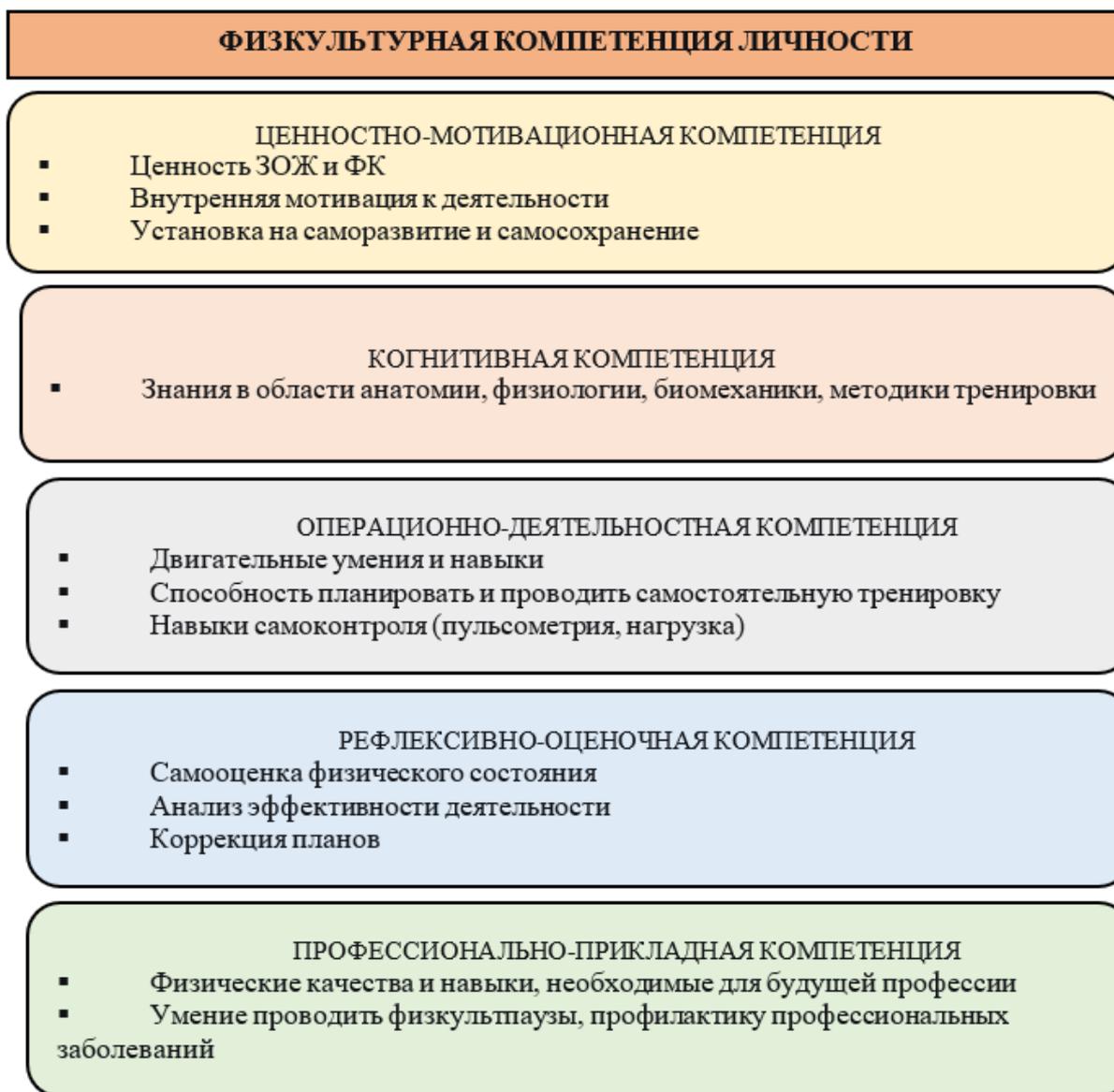


Рис. 1. Структурная модель физической компетенции студента
в рамках компетентного подхода

Содержание работы в экспериментальной группе включало следующее.

1. *Модульное построение программы*: каждый модуль был направлен на развитие конкретной компетенции.
2. *Теоретический компонент*: интерактивные лекции-семинары по физиологии, нутрициологии, основам спортивной тренировки, методике составления индивидуальных программ.

3. *Практический компонент*: мастер-классы по различным фитнес-направлениям, занятия в тренажерном зале с инструктажем по технике безопасности и составлению плана, элементы йоги и стретчинга для обучения саморегуляции.

4. *Профессионально-прикладная физическая подготовка*: специализированные комплексы упражнений в зависимости от направления обучения (например, упражнения на осанку и статическую выносливость для IT-специалистов, дыхательная гимнастика и стрессоустойчивость для будущих менеджеров).

5. *Самостоятельная работа*: ведение «Дневника здоровья и тренировок», выполнение индивидуальных проектов по составлению персональной фитнес-программы.

6. *Рефлексия*: проведение промежуточных самоотчетов, обсуждение динамики результатов и корректировка целей.

Диагностика эффективности проводилась дважды (входной и итоговый контроль) по следующим критериям, соотнесенным с компонентами модели.

1. *Ценностно-мотивационный*: анкетирование (шкала мотивации к физической деятельности, ранжирование ценностей ЗОЖ).

2. *Когнитивный*: тестирование (письменный тест из 30 вопросов по основам теории и методики физической культуры).

3. *Операционно-деятельностный*: контроль выполнения нормативов (бег 1000 м, подтягивание/отжимание, гибкость) и экспертная оценка техники выполнения упражнений.

4. *Рефлексивно-оценочный*: анализ «Дневников здоровья», защита индивидуальных проектов.

5. *Профессионально-прикладной*: выполнение специальных тестов ППФП (например, тест на статическую выносливость мышц спины для управленцев).

После проведения педагогического эксперимента были получены данные, анализ которых позволяет сделать содержательные выводы об эффективности предложенной модели.

Таблица 1

Сравнительная динамика компонентов физкультурной компетенции
студентов в КГ и ЭГ ($M \pm \sigma$)

Компонент/ Критерий	Группа	Начало года	Конец года	Прирост, %	Достоверность различий
Ценностно- мотивационный (баллы)	КГ	12,3 ± 2,1	12,8 ± 2,3	+4,1%	p > 0,05
	ЭГ	12,1 ± 2,4	16,3 ± 1,9	+34,7%	p < 0,01
Когнитивный (баллы из 30)	КГ	14,5 ± 3,2	15,1 ± 3,0	+4,1%	p > 0,05
	ЭГ	14,2 ± 3,5	21,7 ± 2,8	+52,8%	p < 0,01
Операционно- деятельностный: Бег 1000 м (сек.)	КГ	265 ± 18	258 ± 17	+2,6%	p < 0,05
	ЭГ	268 ± 20	249 ± 15	+7,1%	p < 0,01
Рефлексивно- оценочный (баллы)	КГ	6,5 ± 1,8	6,7 ± 1,7	+3,1%	p > 0,05
	ЭГ	6,4 ± 1,9	8,9 ± 1,5	+39,1%	p < 0,01
Профессионально прикладная физическая подготовка (баллы)	КГ	7,0 ± 1,5	7,2 ± 1,4	+2,9%	p > 0,05
	ЭГ	7,1 ± 1,6	9,5 ± 1,2	+33,8%	p < 0,01

Полученные результаты являются прямым следствием внедрения системной модели, где каждый блок был наполнен конкретным содержанием и педагогическими технологиями.

1. *Ценностно-мотивационный блок.* Его рост (+34.7%) обусловлен смещением акцента с внешней оценки («сдать норматив») на внутренние выгоды («почувствовать себя лучше», «снять стресс», «повысить работоспособность»). Методы достижения: обсуждение видеоматериалов о ЗОЖ, встречи с выпускниками, рассказывающими о роли физической культуры в карьере, ведение дневника самочувствия, что способствовало интериоризации внешних целей.

2. *Когнитивный блок.* Максимальный прирост (+52.8%) объясняется переходом от абстрактных лекций к контекстному обучению. Знания по физиологии (зоны энергообеспечения, частота сердечных сокращений) давались непосредственно перед пробежкой, основы биомеханики – при разборе техники упражнений в тренажерном зале, нутрициологии – при планировании режима дня. Это превращало информацию в практически полезный инструмент.

3. *Операционно-деятельностный блок.* Более существенное улучшение в беге на 1000 м в экспериментальной группе (7.1% против 2.6% в контрольной группе) при схожих исходных данных связано с осознанностью тренировочного процесса. Студенты не просто бегали, а понимали, для развития какого качества (выносливость, порог анаэробного обмена) они это делают, учились регулировать темп по пульсу. Вариативность практических занятий (тренажеры, функциональный тренинг, элементы единоборств, плавание) расширила двигательный опыт, что является основой для формирования навыка.

4. *Рефлексивно-оценочный блок.* Рост на 39.1% – ключевой индикатор становления субъектной позиции. Заполнение структурированного дневника (самочувствие, сон, нагрузка, результаты) и защита индивидуального проекта (персональная 4-недельная программа тренировок) формировали метакогнитивные умения – способность анализировать свою деятельность, выявлять ошибки и вносить коррективы. Это трансформировало студента из пассивного исполнителя в активного менеджера своего здоровья.

5. *Профессионально-прикладной блок.* Значимый прогресс (+33.8%) подтвердил высокую востребованность этого компонента. Для IT-специалистов акцент на упражнениях для коррекции осанки, глазной гимнастике, развитию статической выносливости делал занятия релевантными их будущей работе. Это создавало мощную внешнюю, но профессионально-значимую мотивацию, которая в перспективе может перерасти во внутреннюю.

Важным результатом является синергетический эффект между блоками. Так, рост когнитивных знаний (блок 2) подкреплял мотивацию (блок 1) и повышал эффективность самостоятельной деятельности (блок 3), которая, в свою очередь, становилась предметом рефлексии (блок 4). Профессиональная направленность (блок 5) служила смысловым стержнем, объединяющим все остальные компоненты.

В контрольной группе, где процесс был линейен и ориентирован на среднего студента, такой синергии не возникло. Улучшение только в беге – следствие

стандартной тренировочной нагрузки, не подкрепленной личностным смыслом и знаниями для ее самостоятельного воспроизведения.

Резюмируя вышеизложенное, сделаем следующие выводы. Теоретически обоснована структурно-содержательная модель реализации компетентного подхода, преодолевающая фрагментарность существующих методик. Модель представляет собой целостную систему взаимосвязанных блоков (ценностно-мотивационный, когнитивный, операционно-деятельностный, рефлексивно-оценочный, профессионально-прикладной), где развитие каждого компонента подкрепляется и усиливается другими, что обеспечивает формирование интегральной физкультурной компетенции как способности к самостоятельной и осмысленной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Экспериментально доказана высокая эффективность предложенной модели. Комплексный анализ результатов выявил не только статистически значимое ($p < 0.01$) превосходство экспериментальной группы над контрольной по всем показателям, но и качественно иную динамику. В экспериментальной группе сформировалась субъектная позиция студента по отношению к своему физическому состоянию, что проявилось в росте внутренней мотивации, теоретической грамотности и рефлексивных умений. В контрольной группе изменения носили преимущественно кондиционный характер и не затронули личностно-смысловую сферу.

Установлено, что ключевым драйвером изменения мотивации является интеграция теоретических знаний в практический контекст и придание занятиям профессионально-прикладной значимости. Это трансформирует физическую культуру из обязательной учебной дисциплины в личный ресурс для повышения профессиональной и жизненной эффективности.

Практическая значимость работы заключается в разработанном методическом обеспечении (принципы модульного построения программы, форматы интерактивных занятий, инструменты рефлексии и оценки), которое может быть адаптировано для различных вузов и направлений подготовки. Внедрение модели требует от преподавателя пересмотра своей роли с инструктора-контролера на

позицию тьютора-консультанта, организующего образовательную среду для саморазвития студента.

Перспективы исследований связаны с разработкой цифрового трекера для мониторинга индивидуальной динамики формирования компетенции, а также с созданием дифференцированных моделей для студентов специальных медицинских групп с учетом их нозологий.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 218 с. EDN RYRQYV

2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.

3. Виленский М.Я. Аксиологический подход к содержанию образования по физической культуре в высшей школе и его технологические обоснования: монография / М.Я. Виленский, О.Ю. Масалова. – М.: Русайнс, 2018. – 238 с.

4. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 27–33. EDN OMKHZI

5. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М.: ГЦИФК, 1992. – 119 с.

6. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования / Л.И. Лубышева. – 4-е изд., перераб. – М.: Академия, 2016. – 269 с.

7. Молодых Ю.С. Технологии физкультурного воспитания студентов / Ю.С. Молодых, А.А. Лотоненко, А.В. Лотоненко // Культура физическая и здоровье современной молодежи: материалы междунар. науч.-метод. конф. (Воронеж, 5 сентября 2018 г.) / под ред. А.И. Бугакова, А.В. Лотоненко, С.И. Филимоновой, С.А. Бортниковой. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2018. – С. 120–125. EDN VPNXOJ

8. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлениям бакалавриата. – URL: <https://fgosvo.ru/fgosvo/index/24> (дата обращения: 20.01.2026).

9. Филимонова С.И. Физическая культура и спорт как пространство формирования оптимальной самореализации личности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.И. Филимонова. – М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, 2004. – 48 с. EDN NJRVCR