

2 Уильям Хортон, Кэтрин Хортон. Электронное обучение: инструменты и технологии. // Учебник. — М. : Издательство КУДИЦ-Образ, 2005. — 640 с.

3 Педагогика. Крившенко Л.П., Вайндорф-Сысоева М.Е. и др. М.: 2004. - 432 с.

4 Решетникова Д.А. Электронное обучение (E-learning) как одна из технологий современной образовательной системы / Д.А. Решетникова, С.Ю. Брынза // Студенческая наука для развития информационного общества: сборник материалов VII Всероссийской научно-технической конференции. — Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2018. — С. 87-90

5 Подласый И. П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов / И. П. Подласый // учебное пособие для вузов. — М. : ВЛАДОС-пресс, 2004. — 365 с.

6 Виштак Н.М. Методы и формы дистанционного обучения в дополнительном профессиональном образовании / Н.М. Виштак, И.А. Штырова, С.Н. Гринюк // Современные наукоемкие технологии. — Балаково :Балаковский инженерно-технологический институт - филиал ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский ядерный университет “МИФИ”, 2016. – №6 (часть 1). — С. 107-110.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ВУЗА

**Гурбан Светлана Семеновна,**  
старший преподаватель

*Актюбинский региональный университет им.К.Жубанова,  
Актобе, Казахстан*

**Жиембаев Асан Шерденович,**  
старший преподаватель,

*Актюбинский региональный университет им.К.Жубанова,  
Актобе, Казахстан*

**Зейбель Виктор Иванович,**  
старший преподаватель,

*Актюбинский региональный университет им.К.Жубанова,  
Актобе, Казахстан*

## PHYSICAL ACTIVITY AND EDUCATIONAL PROCESS OF THE UNIVERSITY

**Gurban Svetlana Semyonovna,**  
Senior Lecturer,

*Aktobe Regional University named after K. Zhubanov,  
Aktobe, Kazakhstan;*

**Zhiembaev Asan Sherdenovich,**  
Senior Lecturer,

*Aktobe Regional University named after K. Zhubanov,  
Aktobe, Kazakhstan*

**Zeybel Viktor Ivanovich,**  
Senior Lecturer,

*Aktobe Regional University named after K. Zhubanov,  
Aktobe, Kazakhstan.*

### АННОТАЦИЯ

В представленной статье освещаются результаты педагогического исследования по усилению работы по физической активности в университете. Исследование было проведено на кафедре физической культуры и спорта Актюбинского регионального университета им.К.Жубанова в период 2019-2020 годы с участием студентов специальности 5В010800- «Физическая культура и спорт» в количестве 283 человек и 17 преподавателей кафедры.

### ABSTRACT

The presented article highlights the results of a pedagogical research on strengthening work on physical activity at the university. The study was conducted at the Department of Physical Culture and Sports of the Aktobe Regional University named after K. Zhubanov in the period 2019-2020 with the participation of students of the specialty 5B010800- "Physical culture and sports" in the amount of 283 people and 17 teachers of the department.

**Ключевые слова:** физическая активность, спорт, пандемия, студенты, жизнедеятельность, популяризация, интеграция.

**Keywords:** physical activity, sports, pandemic, students, livelihoods, popularization, integration.

С марта 2020 года внимание всего мирового сообщества было привлечено к пандемии Коронавируса и ее модификационных штаммов («британский», «южноафриканский»),

«бразильский», «японский», «индийский»). Это послужило веским основанием для рассмотрения замещающих возможностей привычных жизненных навыков на дистанционные и информационные. Проводимые длительные карантинные локдауны еще больше подчеркнули значимость физической активности. Как показывает статистика, период пандемии поставил под угрозу физиологическую безопасность населения мира и Казахстана, в частности. Вместе с тем переживание страха человеком и группой неоднозначно сказалось на психологической безопасности, а длительное пребывание дома – к увеличению веса и ограниченности движения.

Как мы знаем, основой здорового образа жизни человека является его уровень физической активности, где ее формы и методы носят активный двигательно-деятельностный характер. Однако следует различать понятие «физическая активность» от понятия «физические упражнения». Наиболее значимой из них является физическая активность, где физические упражнения выступают

ее подкатегорией. Как мы знаем, физические упражнения выступают как систематически повторяющийся комплекс постоянно повторяющихся физических действий человека, которые усиливают и поддерживают их физическую форму [1]. По определению ВОЗ, физическая активность представляет собой определенное выполнение активных движений тела, выполняемые скелетными мышцами и расходуя внутреннюю энергию. Понятие «физическая активность» носит более широкий характер, который можно выполнять как в специально оборудованных местах, также и во время отдыха, поездок, даже во время выполнения основной работы [2]. К популярным видам физической активности можно отнести езду на велосипеде, посещение спортивной секции, ходьба и ее виды, катание на коньках и роликах, активный отдых.

Рассмотрим основные виды физической активности, при выполнении которых идет расход энергии 150 ккал в разрезе временного периода.

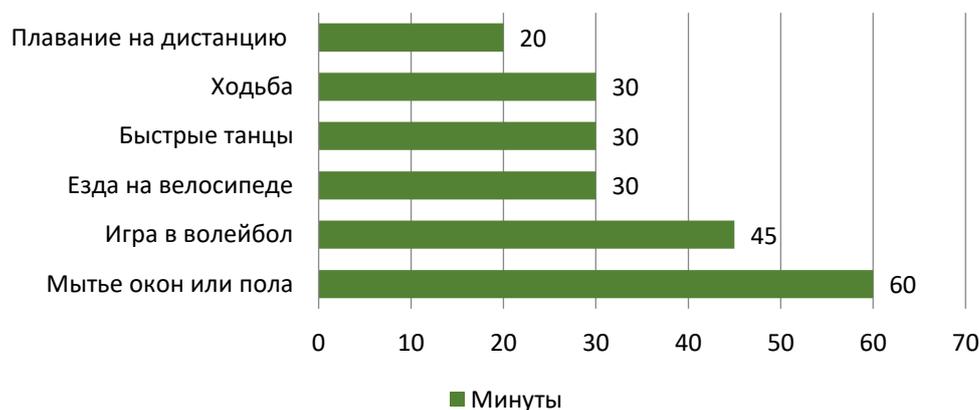


Рисунок 1. Виды физической активности и выделенное время

Теоретическую основу физической активности составляет праксеологический и дифференцированный подходы. В основе праксеологического подхода лежат человеческие умения, которые представляют собой определенное выполнение комплекса активных действий, ведущих к определенным успехам и обеспечивающих результативность физического и умственного труда в разных жизненных ситуациях [3].

Представленный краткий обзор теоретических основ физической активности позволил нам выстроить основные концептуальные линии педагогического эксперимента, в котором

приняли участие студенты специальности 5В010800- «Физическая культура и спорт» в количестве - 283 человек и 17 преподавателей кафедры физической культуры и спорта Актюбинского регионального университета им. К.Жубанова.

По методике «Ваш стиль жизни» (автор В. П. Войтенко) обозначены следующие критерии: значение менее 20 баллов – низкий уровень здоровосозидающей деятельности; 21–28 баллов – допустимый; 29 баллов и более – оптимальный уровень [4]. В Диаграмме 3 нами указано процентное соотношение уровней.

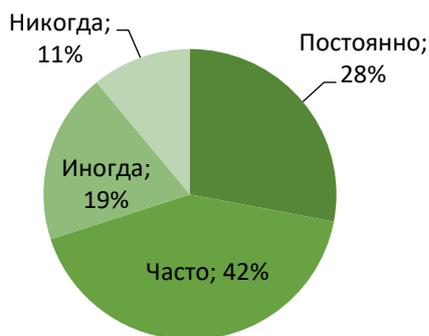


Рисунок 2. Методика «Ваш стиль жизни» (В. П. Войтенко)

Результаты данной диагностики показали, что большая часть студентов приоритетом ставят занятие спортом, что составляет 70% от общего числа респондентов. Однако другая половина - 30% - не придают этому значения, несмотря на профессиональное самоопределение. К этой категории относятся студенты 1 курса, которые еще полностью не проникли учебным процессом

университета и требуют дополнительной специальной работы с ними.

По опроснику «Каков ваш уровень физической активности?» (автор Р.А.Потемкина) позволяют студентам взглянуть на систему физической активности с профилактической стороны. Данная информация также важна и для врача, у которого наблюдается испытуемый.



Рисунок 3. Опросник «Каков ваш уровень физической активности?» (Р.А.Потемкина).

Полученные данные свидетельствуют, что не все студенты уделяют должного внимания физической активности, несмотря на выбранную ими специальность. Это составляет 20% от общего числа опрошенных студентов. Для нас, специалистов физической культуры и спорта,

данный показатель значительный, ставя нашей приоритетной целью уменьшить его.

Рассмотрим результаты социологического опроса преподавателей кафедры физической культуры и спорта, которые они предпочитают при выполнении физической активности.

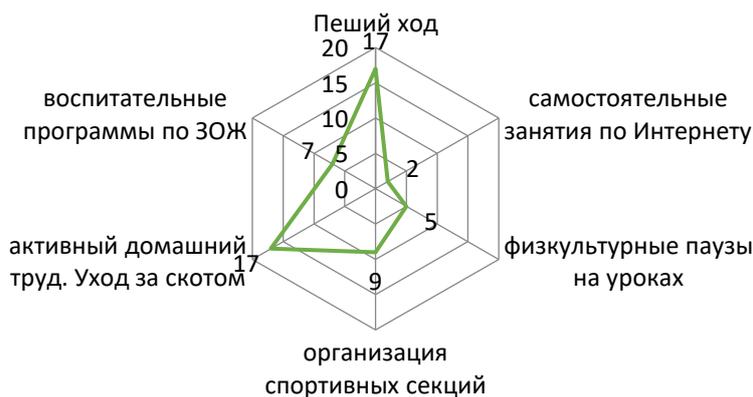


Рисунок 5. Предпочитаемые виды ФА преподавателями кафедры в количественном соотношении

Полученные данные свидетельствуют о заявленной готовности и реальном представлении о возможности применения видов и форм физической активности студентов специальности 5В010800- «Физическая культура и спорт», также об активной спортивной позиции преподавателей кафедры физической культуры и спорта. Это является основанием для усиления пропаганды, профилактики и интеграции физической активности в целостный педагогический процесс университета. Для этого нами была определена системная комплексная работа со студентами специальности 5В010800- «Физическая культура и спорт». В основе реализации его в систему университетского обучения входит три подхода: аксиологический, системно-деятельностный, развивающий [5].

- Аксиологический подход является определяющим, он направлен на формирование социальной, культурной, личностной составляющей при выборе форм для студентов, педагогов и родителей.

-Системно-деятельностный подход является определяющим для основной образовательной программы по физической культуре. Также он позволяет понять, что представляют собой воспитание и социализация в структурно-методологическом плане.

- Развивающий подход дает принципиальное понимание системно-деятельностной технологии духовно-нравственного развития обучающегося.

Вся профилактическая работа строилась согласно системы мероприятий, указанных в таблице 1.

Таблица 1.

**Система проводимых по вопросу популяризации физической активности» со студентами специальности 5В010800- «Физическая культура и спорт» АРУ им. К. Жубанова**

Раздел	Содержание
Организационно-диагностический	- планирование работы по физической активности; -проведение мини-опроса с целью определения и понимания общей картины практического применения видов физической активности в АРУ им. К. Жубанова.
Формирующий	- внедрение специальных тем и спецкурсов в учебный процесс; -учебная практика студентов и учет видов физической активности в ней; -активизация форм и видов физической активности в университете в педагогическом коллективе и среди студентов; -пропаганда умеренной формы физической активности как обязательного ежедневного упражнения для всех, ее варианты.
Обобщающий, пропагандирующий	- результаты учебных достижений студентов; -пропаганда физической активности как перспективный учебный продукт университета; -распространение педагогического опыта по формам и видам физической активности у студентов АРУ им. К. Жубанова в научных публикационных изданиях.

Полученные результаты позволили систематизировать работу по усилению пропаганды физической активности в учебный процесс университета с целью дальнейшего внедрения студентами в образовательный процесс малокомплектной школы. Это привело к существенным результатам.

Таким образом, переход к инновационным моделям подготовки специалистов в области физической культуры и спорта – одна из важнейших задач развития не только Актюбинского регионального университета им. К. Жубанова, но и всех организаций высшего

образования, готовящих специалистов в этой сфере.

Практическая значимость многогранна, выходит за рамки учебного процесса, охватывает физические возможности студентов и профессорско-преподавательский состав университета. Как результат проведенного анализа, физическая активность как методическая форма учебной работы. Это не требует специальных материально-технических снаряжений.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Михайлова Д. А. Спорт высших достижений как сфера творческой деятельности: учебное пособие./ Михайлова Д. А. – СанктПетербург: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2014. – 244 с.

2. EU physical activity guidelines – recommended policy actions in support of healthenhancing physical activity. Brussels: European Union; 2008. Режим доступа:

[http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf).

(по состоянию на 30. 12. 2018 г)

3. Девятловский, Д. Н. Дефиниция понятия «праксиологические умения будущего специалиста» // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 6–3. – С. 581–586. Режим доступа: <https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30078> (28.07.2017).

4. Психолого-педагогическая диагностика: учебно-методическое пособие/ Сост.: А. И. Артюхина, В. И. Чумаков - Волгоград: Изд-во ВолГМУ. - 2014. - 115 с.

5.Боген М.М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям: Автореф. дис. на соискание уч. степени док. пед. наук.: 13.00.01 Общая педагогика, история педагогики и образования / Боген М.М. — М., 1989. - 52 с.

### МЕЖДУНАРОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ WORLDSKILLS: ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ МОЛОДЕЖИ

*Калдыбаева Анаргуль,  
преподаватель,*

*Актюбинский региональный университет им.К.Жубанова,  
Актобе, Казахстан;*

*Шобдарова Анар,  
преподаватель,*

*Актюбинский региональный университет им.К.Жубанова,  
Актобе, Казахстан*

### WORLDSKILLS INTERNATIONAL MOVEMENT: FORMATION OF PROFESSIONAL KNOWLEDGE OF YOUTH

*Kaldybayeva Anargul,  
Lecturer,*

*Aktobe Regional University named after K.Zhubanov,  
Aktobe, Kazakhstan*

*Shobdarova Anar,  
Lecturer,*

*Aktobe Regional University named after K.Zhubanov,  
Aktobe, Kazakhstan*

#### АННОТАЦИЯ

В статье освещается вопрос о происхождении движения Worldskills в мире и в Казахстане. Основным методом послужил анализ и систематизация информационных данных по инновационным аспектам внедрения движения WorldSkills в систему высшей школы Казахстана.

#### ABSTRACT

The article highlights the issue of the origin of the Worldskills movement in the world and in Kazakhstan. The main method was the analysis and systematization of information data on the innovative aspects of introducing the WorldSkills movement into the system of higher education in Kazakhstan.

**Ключевые слова:** Worldskills Казахстан, демонстрационный экзамен, компетенции, проект «Жас маман», студент, аттестация.

**Keywords:** Worldskills Kazakhstan, demo exam, competencies, project "Zhas maman", student, attestation

В настоящее время политика высшего образования Республики Казахстан направлена на подготовку социально и профессионально востребованных специалистов. Причиной тому становятся мировые требования, вопросы взаимного признания дипломов высшего

образования, интернационализация высшей профессиональной и научной школы. Данную проблему поднимал Первый Президент Казахстана Н.А.Назарбаев еще в 2015 году. По его словам «...нам необходимо максимально развивать систему подготовки технических кадров.