

УДК 378.796

ФОРМИРОВАНИЕ КЛЮЧЕВОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ОСНОВЫ ИХ ЗДОРОВЬЯ

Т.А. Мартиросова (Красноярск, Россия)

Т.Н. Поборончук (Красноярск, Россия)

Т.А. Трифоненкова (Красноярск, Россия)

Д.Г. Радченко (Красноярск, Россия)

Аннотация

Проблема и цель. Глубина информационного поиска составила 15 лет (2003–2018). В соответствии с требованиями ФГОС ВО 3 ++ универсальная компетенция (УК-7) обязывает вуз формировать способность бакалавра поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. На основе компетентного подхода выявлена ключевая двигательная компетенция как результат физического воспитания студентов, определена ее роль в сохранении здоровья обучающихся. Выявлены организационно-педагогические условия формирования ключевой двигательной компетенции в профессии физического воспитания в вузе как

основы здорового образа жизни обучающихся. Цель статьи – исследование и внедрение организационно-педагогических условий формирования двигательной компетенции в процессе физического воспитания в вузе как основы здоровья студентов. Формирование двигательной компетенции в процессе физического воспитания в вузе осуществляли в 4 этапа. Формирование ключевой двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе как основы здоровья обучающихся происходит при умеренных физических нагрузках, при которых риск для организма минимален.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, компетентный подход, двигательные компетенции.

Постановка проблемы. Нормативные документы последних лет, в том числе Указ Президента РФ № 599 от 07.05.2012, предусматривают основные направления, требующие повышения качества образования в России¹. Развитие мировой экономики в условиях глобализации диктует свои условия странам, стремящимся быть конкурентоспособными на мировом рынке. В настоящее время происходит активно-продуктивное развитие экономики России по информации агентства Bloomberg, в соответствии с которой Россия смогла подняться с

седьмого на второе место за полгода, став страной с одной из самых активно развивающихся экономик мира. Достижение таких результатов стало возможным благодаря в том числе профессиональной подготовке высококвалифицированных рабочих и высокоэффективных руководящих кадров, обеспечивающих экономическое развитие страны. Поэтому одна из стратегических целей на современном этапе развития – это повышение качества профессионального образования. Необходима модернизация системы профобразования, в том числе физического воспитания обучающихся. Профессиональные стандарты для специалистов ведущих государственных предприятий, обеспечивающих развитие экономики России, включают особые допуски к работе – это прохождение обя-

¹ Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации [Электронный ресурс] // Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016–2020 годы». URL: <https://bcro.edusite.ru/DswMedia/konceptiyapofizkul-ture.pdf>

зательных предварительных, при поступлении на работу, периодических и внеочередных медицинских осмотров, установленных законодательством Российской Федерации. За последние 20 лет резко ухудшилось состояние здоровья населения России. Ученые выявили факторы, отрицательно влияющие на состояние здоровья населения России [Виленский, Черняев, 2002]. Отсутствие мотивации в сохранении и укреплении здоровья, вредные привычки, гипокinezия вызывают рост заболеваний населения.

Модернизацию подсистемы физического воспитания обучающихся в вузах строят на внедрении теоретических понятий и практических подходах к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Цель исследования – выявление организационно-педагогических условий формирования двигательной компетенции в процессе физического воспитания в техническом вузе как основы здоровья обучающихся.

Методология. Образование, построенное без учета основополагающих здоровьесберегающих принципов малопродуктивно и носит превентивный характер, так как практически не реализуется основная задача – формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся [Виленский, 1996]. Анализ ФГОС ВО 3 ++ показывает, что универсальные компетенции предполагают в том числе способность бакалавра поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Двигательная компетенция в физическом воспитании обучающихся в вузе ключевая, потому что физическую подготовленность человека формирует его двигательная активность. Под ключевыми компетенциями ученые понимают базовые, те которые можно применять и переносить в различные виды деятельности. Ключевые компетенции необходимы для любой деятельности. Они связаны с успехом личности в быстроразвивающемся мире [Щедринa, 2003; Виленский, Черняев, 2002; 2004]. При рассмотрении этих понятий А.В. Хуторской вводит понятие «образовательная компетенция» – совокупность знаний, умений и навыков, смысловых ориентаций

и опыта бакалавра для осуществления им лично и социально значимой продуктивной деятельности. Компетенция задает совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности) для эффективной продуктивной деятельности по отношению к определенному кругу предметов и процессов. Компетентность – это присвоенная компетенция, включающая личностное отношение человека к ней и к предмету деятельности².

А.В. Хуторской обоснованно утверждает, что компетенция – это некоторое заданное требование к профессиональной подготовке в процессе физического воспитания студентов в вузе, а компетентность – уже состоявшееся личностное качество. В настоящее время на разных этапах обучения в образовательной среде вуза ученые по-разному определяют структуру и содержание компетенций. А.Н. Тубельский расширяет понятие ключевых компетенций, указывая на их содержание как универсальных. Формирование ключевых компетенций составляет основу компетентного подхода. В рамках компетентного подхода используют термины «компетенция», «компетентность». Компетентный подход ориентирует стандарты подготовки на успешную профессиональную деятельность. Он разработан в конце 1950-х гг. американскими специалистами McClelland / McBer (JCA). Понятие «подход» – это точка зрения, с которой рассмотрен объект изучения, его ведущий замысел, теоретическое обоснование совокупности принципов, определяющих направление исследования и построение плана достижения заданных целей и способов решения поставленных задач. Видение проблемы позволяет сформулировать основополагающие идеи подхода и ее решение, систему взглядов, отражающие определенное понимание сущности педагогических явлений и процессов [Мартырозова и др., 2019]. Модель компетенций успешно внедряли в универ-

² Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации [Электронный ресурс] // Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016–2020 годы». URL: <https://bcro.edusite.ru/DswMedia/konceptiyapofizkul-ture.pdf>

ситетах Европы: Великобритании, Италии, Франции, Германии, а затем и в вузах России. В России идея компетентного подхода появилась в ходе подготовки «Концепции модернизации российского образования до 2010 года», в настоящее время ее рассматривают как признак смены ценностных ориентиров и целей образования. «Компетенция» – это не новое понятие для отечественной педагогической практики и методик обучения. Идея компетентного подхода – это идея открытого заказа на содержание образования, где, не умаляя достоинств традиционно сильной составляющей отечественного образования – его фундаментальности, актуальными считают умения бакалавра практически применять изучаемые знания, решать многообразные проблемы, действовать продуктивно [Адольф, Ильина, 2007].

Для достижения высокого качества профессионального образования необходимо провести оптимизацию учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся, создать условия для сохранения и укрепления их здоровья, в том числе за счет совершенствования содержания, использования эффективных методов обучения, повышения удельного веса и качества занятий по физической культуре. Необходимо формировать и использовать двигательную компетенцию в физическом воспитании студентов в вузе в рамках поливариативного спектра ценностей физической культуры. Формирование ключевой двигательной компетенции студентов в физическом воспитании в вузе – это и есть формирование двигательного режима, от особенностей которого в значительной степени зависят здоровье, функциональное состояние организма, уровень и гармония физического развития. По этим признакам можно судить о работоспособности, морально-волевых и ценностно-мотивационных качествах. Материалы ВОЗ констатируют, что полезная для здоровья двигательная активность может быть приятным занятием в повседневной деятельности обучающихся [Виленский, Черняев, 2004; Лубышева, Пешкова, 2014]. Сформированная двигательная компетентность – важный фактор в деле повышения качества жизни. Име-

ющиеся факты свидетельствуют о том, что высокий уровень физических кондиций, сохраняемый благодаря регулярным физическим нагрузкам, способствует профилактике заболеваний и поддержанию оптимального уровня здоровья. Учеными выявлено, что блокирование двигательной активности в раннем постнатальном периоде приводило к резкой задержке или полной остановке процессов роста [Сеченов, 1952; Ухтомский, 1951; Павлов, 1951; Орбели, 1961; Шмальгаузен, 1982]³.

Двигательная активность – это совокупность двигательных действий отдельно взятого индивида или относительно однородной по физическим кондициям группы людей в мезоинтервале времени. За мезоинтервал в нашем исследовании приняты отрезки времени продолжительностью семь дней. Двигательный режим обучающихся – это система последовательно сменяющих друг друга в течение недели естественных локомоторных актов, логически вытекающих из общей стратегии здорового образа жизни, органически сливающихся со стилем его жизни, обеспечивающая оптимальное функционирование в условиях динамично изменяющейся внешней среды. Двигательная активность – категория глубоко индивидуальная. Ее норму определяет результат творческого сотрудничества преподавателя и обучающихся в процессе разработки индивидуального двигательного режима на основе его природных данных и состояния здоровья, а также уровня физического развития и интереса к определенному виду физических упражнений. Основная группа ученых сходится во мнении, что двигательная активность не должна иметь социальных ограничений, потому что ни личность, ни общество в целом не будут в выигрыше, если большую часть своего свободного времени студенты не будут тратить на физическую культуру и спорт. Ученые М.Я. Виленский и Б.Н. Минаев, основываясь на результатах своих наблюдений, расценивают двигательную активность такого уровня как один из способов реализации естественной биологической потребности

³ URL: <https://medprodgur.ru/biblioteka/11646-sistemnaja-medicina-put-ot-problem-k-resheniju-2.html>

организма в движении и предлагают рассматривать ее в качестве нормы. По их мнению, норма двигательной активности студентов составляет 14 000 тыс. шагов в сутки и в среднем равна 10,3 км для юношей и 7,3 км для девушек [Суворов, Емченко, Кайсин, 2018; Московченко, 2011; Григорьев, Пискун, Погодин, 2016].

При проектировании индивидуальной модели режима двигательной активности нами были приняты следующие условия: на первом курсе уровень двигательной активности соответствует уровню не занимающегося спортом. В активе у обучающихся есть только утренняя гигиеническая гимнастика и обязательные занятия по физической культуре с суммарным расходом энергии около 1000 ккал/сут. Мы предполагали уровень двигательной активности выпускника вуза с расходом энергии около 1500 ккал/сут., на что ежедневно затрачивается от 1,3 до 1,8 ч. Формой организованной двигательной активности обучающихся в вузе выступает физическая культура. Она выполняет две функции: укрепление здоровья студентов, их всестороннее развитие с целью участия в жизни общества и для борьбы с вынужденной двигательной недостаточностью – гипокинезией и гиподинамией [Григорьев, Пискун, Погодин, 2016; Мартиросова, 2019]. Учеными доказано, что в процессе формирования физической культуры бакалавров в вузе совершенствуются:

1. Психологические качества (волевые, организаторские и коммуникативные способности – умение строить взаимоотношения с коллегами, способствовать благоприятному психологическому климату в коллективе).

2. Психологические умения (сохранять эмоциональную устойчивость, выдержанность, самообладание, снимать эмоциональное напряжение, сохранять высокую работоспособность в стрессовых ситуациях).

3. Психические процессы (память, внимание, мышление, воображение) – развивается характер обучающихся. Существует точка зрения ученых, что двигательная память – основа интеллектуальной памяти [Мартиросова, Бызов, 2012].

Анализ литературы по проблеме исследования показал, что достаточно высокая двигательная активность благотворно отражается на органах кровообращения и тормозит развитие инволютивных изменений. Инволютив (от латинского – свертывание) – развивающее в обратную сторону, упрощение функций, ухудшение состояния здоровья, возникновение проблем в работе органов. А также способствует утилизации в организме жиров и углеводов, освобождающаяся при этом энергия участвует в ресинтезе аденозинтрифосфорной кислоты – АТФ (реализация закона сохранения энергии). Человеческий организм – это живая система, потребляющая топливо – пищу – для поддержания своей структуры и деятельности. Академик В.В. Паршин высказывал предположение, что наблюдаемая при активной двигательной деятельности гиперфункция органов закономерно сопровождается активацией синтеза нуклеиновых кислот и белков в клетках этих органов. Это, в свою очередь, приводит к увеличению функциональных возможностей организма, генетического аппарата клеток, а значит, более совершенному обеспечению, построению новых клеток и всех внутриклеточных органелл. Ученым В.В. Фролькисом доказано, что мышечная активность при двигательной деятельности изменяется, что обеспечивает активность генетического аппарата и биосинтез белков, высокий уровень здоровья человека. Формирование двигательной компетенции в процессе физического воспитания в вузе – это основа здоровья обучающихся [Щедрин, 2003; Мартиросова, Грахольская, 2017].

Обучающиеся в вузах – это самостоятельная социальная группа, объединенная определенным возрастом, условиями труда и жизни, психологическими установками и социальными ожиданиями. Эта группа молодежи составляет одну треть населения Земли, значительная часть из них – студенты вузов. Представление о личном здоровье формируется у них на первом курсе на основании результатов медицинского осмотра, проводимого в начале учебного года. Из опыта мы знаем, что примерно три четверти студентов – относительно здоровые люди, входящие в

основную медицинскую группу. 12 % студентов составляют подготовительную группу (частично ослабленное здоровье), и примерно столько же студентов отнесено к специальной медицинской группе и временно освобожденным от занятий (очевидные проблемы со здоровьем). Количество студентов специальной медицинской группы колеблется в зависимости от региона, но в среднем каждый студент имеет отклонения в состоянии здоровья. Серьезную обеспокоенность вызывает то, что каждые четыре человека из ста освобождены от практических занятий по физической культуре [Кулько, 2018; Григорьев, Пискун, Погодин, 2016]. Учеными доказана положительная связь между состоянием здоровья, двигательной активностью студентов, умственной работоспособностью и успеваемостью. Но влияние двигательной активности на состояние здоровья студентов гораздо более значимо, чем предполагали раньше. Ученые отмечают, что самый высокий процент заболеваемости (39,9 %) приходится на студентов с низким уровнем физической подготовленности, на студентов со средним уровнем физической подготовленности – 31,7 % от общего числа заболевших. Самый низкий процент был отмечен в группе студентов с высоким уровнем физической подготовленности.

Исследования Б.И. Новикова, В.В. Федоткина подтверждают взаимосвязь состояния здоровья студентов с занятиями физической культурой. На основании своих исследований ученые сделали выводы, что динамические характеристики физического состояния обучающихся в период их пребывания в вузе достигают благоприятных значений к концу второго года обучения, затем последовательно ухудшаются. Наиболее значительные сдвиги в ухудшении здоровья наблюдают у студентов с неудовлетворительным состоянием физической подготовленности. Ученые объясняют феномен снижения уровня двигательной активности отсутствием на старших курсах обязательных занятий физической культурой. Факультативные занятия на старших курсах ведут к резкому падению двигательной активности, снижению физи-

ческой подготовленности и в конечном итоге – росту количества случаев хронических заболеваний. Ухудшение состояния здоровья за период пребывания в вузе – это скрытая угроза национальной безопасности. Все вышеизложенное актуализировало проблему изучения двигательной активности студентов, переосмысления организационных форм двигательного режима студентов и наполнения его новым содержанием. До недавнего времени двигательную активность студентов связывали с проявлением ее в трех формах: обязательной, факультативной и самостоятельной. В условиях новых жизненных реалий можно говорить только о двух: обязательной и самостоятельной. Физическая нагрузка, создаваемая занятиями два раза в неделю, не решает проблему двигательной активности и должна быть дополнена самостоятельными занятиями [Лысков, 2004; Григорьев, Пискун, Погодин, 2016].

В нашем исследовании самостоятельные занятия проводили на основе долговременных оздоровительных программ, которые рассчитывали на весь период обучения индивидуально для каждого обучающегося. Разработка «Программы профилактики», по терминологии Н.М. Амосова, это процесс творческого сотрудничества преподавателя и обучающихся. «Программа профилактики» должна быть направлена на воспитание у обучающихся такой культуры, у которой занятия физическими упражнениями – это органическая потребность совершенствоваться в этом виде деятельности, а не только ассоциация с объективной необходимостью.

Этапы исследования. Нами исследованы, предложены и реализованы организационно-педагогические условия формирования двигательной компетенции в процессе физического воспитания в техническом вузе как основы здоровья студентов. Под организационно-педагогическими условиями мы понимаем совокупность взаимосвязанных мер, обеспечивающих целенаправленное управление образовательным процессом. Формирование двигательной компетенции в процессе физического воспитания в вузе осуществляли пошагово в 4 этапа.

1 этап (когнитивный) – охватывал бакалавров 1 курса обучения. Модуль 1 включал комплексное обследование состояния здоровья бакалавров 1 курса; оценку общих теоретических знаний – осмысленное отношение к своему здоровью; освоение практических, двигательных навыков – видов спорта (легкая атлетика, волейбол), специальную физическую подготовку (СФП) по видам спорта, входящим в рабочую программу для обучающихся 1 курсов по физической культуре в вузе, общую физическую подготовку (ОФП), обеспечивающую развитие основных физических качеств.

Модуль 2 – освоение практических навыков – по видам спорта (совершенствование элементов легкой атлетики, волейбола), СФП по видам спорта, входящим в рабочую программу по физической культуре в вузе. Все это способствовало повышению функционального состояния организма, общей физической работоспособности, увеличению адаптивных возможностей организма обучающихся.

2 этап (коррекционный – охватывал бакалавров 2 курса обучения). Модуль 3 включал комплексное обследование состояния здоровья бакалавров 2 курса; оценку общих теоретических знаний – осознание значимости своего здоровья; освоение практических навыков – виды спорта (обучение скандинавской ходьбе, баскетболу), специальную подготовку (СФП) по видам спорта, входящим в рабочую программу для обучающихся 2 курса по физической культуре в вузе, общую физическую подготовку (ОФП). Модуль 4 (обучение элементам лыжного спорта, совершенствование элементов баскетбола) – СФП по видам спорта, ОФП. Все это способствовало увеличению капиллярной сети скелетных мышц и миокарда обучающихся 2 курса.

3 этап (формирующий – охватывал бакалавров 3 курса обучения). Модуль 5 включал комплексное обследование состояния здоровья бакалавров 3 курса; оценку общих теоретических знаний: здоровый образ жизни в будущей профессиональной деятельности; освоение практических навыков: виды спорта (кроссовая подготовка, гандбол), СФП по видам спорта, ОФП. Мо-

дуль 6 (совершенствование элементов лыжного спорта, гандбола) – СФП, ОФП. Все это способствовало повышению функциональных возможностей организма (снижение ЧСС в покое и при средних физических нагрузках, экономизации деятельности сердца).

4 этап (итоговый – охватывал бакалавров 4 курса обучения). Модуль 7 включал комплексное обследование состояния здоровья бакалавров 4 курса, оценку общих теоретических знаний (написание дипломной работы «Мой индивидуальный стиль здорового образа жизни»); практических навыков: активное участие в спортивно-массовой работе по изученным видам спорта, спортивное судейство соревнований по видам спорта, участие в конкурсах здоровья, в валеадах, определение и анализ морфофункциональных показателей организма бакалавров.

Методика исследования. Использована диагностическая методика распределения физических нагрузок по частоте сердечных сокращений в тренировочных зонах, предложенная Мартти Карвоненом [Карвонен, Кентала, Мустала, 1957]. Суть методики состоит в выделении зон интенсивности. Границы частоты сердечных сокращений для тренировочных зон рассчитывали при помощи формулы, в которой учитывали планируемую интенсивность физической нагрузки и величину функционального резерва сердца (разности максимальной ЧСС и ЧСС в покое):

$$ЧСС_{рабочая} = K \times (ЧСС_{макс} - ЧСС_{покой}) + ЧСС_{покой},$$

где K – коэффициент интенсивности физической нагрузки для частоты сердечных сокращений нижней и верхней границ тренировочной зоны; $ЧСС_{макс} = 220$ – возраст.

Установлены диапазоны интенсивности физической нагрузки с дозировкой индивидуально-функционального резерва сердца, определяемой параметрами, представленными в таблице.

В процессе формирования ключевой двигательной компетенции в физическом воспитании в вузе как основы здоровья обучающихся в учебной деятельности использованы умеренные физические нагрузки, при которых риск для орга-

низма был минимальным. Функциональные возможности организма при этом повышаются незначительно. Используя показатели таблицы, мы

выбрали строго определенную тренировочную зону с умеренными физическими нагрузками, которая позволила добиться желаемого результата.

Примерные зоны интенсивности физических нагрузок, в процентном отношении от функционального резерва сердца (Janssen, 2001)

Preliminary intensity zones of physical load, in percentage relation from functional heart reserve (Janssen, 2001)

Зоны интенсивности	Интенсивность, %
Восстановительная зона (R)	40–55
Аэробная зона 1 (A1)	55–70
Аэробная зона 2 (A2)	70–78
Развивающая зона 1 (E1)	78–85
Развивающая зона 2 (E2)	85–93
Анаэробная зона 1 (An1)	93–100

Заключение. Для формирования ключевой двигательной компетенции, связанной с двигательной активностью обучающихся в физическом воспитании в вузе, как основы их здоровья нами сделаны следующие выводы.

1. Формирование режима двигательной активности обучающихся осложнено тем, что это явление детерминировано совокупностью биологических и социальных факторов, чрезвычайно подвижно и глубоко индивидуально. Поэтому важно понять, из каких компонентов может складываться составляющая двигательной активности студента, образуемая его самостоятельной формой.

2. В процессе формирования режима двигательной активности студента важно знать, какой должна быть норма двигательной активности в рамках учебного дня и до какого уровня физических кондиций необходимо ее поднять к концу обучения для завершения построения фундамента его физического, психологического, морального здоровья.

3. Формирование режима двигательной активности обучающихся будет оптимальным в режиме занятий три раза в неделю.

4. Процесс формирования режима двигательной активности обучающихся будет эффективным, если бег и другие аэробные виды физических упражнений будут носить в себе не только черты кондиционной тренировки, имеющей своей задачей достижение определенно-

го уровня физического состояния, но и элементы рекреационного занятия с присущими ему признаками эмоциональной привлекательности, удовольствия от движений, радости общения.

5. В процессе формирования режима двигательной активности студента важно помнить, что каждая последующая нагрузка должна приходиться на фазу сверх восстановления аэробной работоспособности, для ее возникновения необходим период 26–28 ч. Очень важно понимать, что обучающийся не должен все свободное время жить в рамках строгой регламентации и заикленности на ежедневных тренировках.

Библиографический список

1. Адольф В.А., Ильина Н.Ф. Инновационная деятельность педагога в процессе его профессионального становления: монография. Красноярск: Поликом, 2007. 192 с.
2. Борисов А.Б. Формирование профессионально-прикладной физической культуры курсантов морских колледжей, обучающихся по направлению «Эксплуатация водного транспорта и транспортного оборудования»: дис. ... кан. пед. наук: 13.00.04. Краснодар, 2012. 296 с. ОД 61 12-13/444
3. Виленский М.Я., Черняев В.В. Гуманитарные ориентиры физической культуры в подготовке специалистов // Педагогическое образование и наука. 2002. № 3. С. 14–18. ID: 37126800

4. Виленский М.Я., Черняев В.В. Концептуальные основы проектирования и конструирования гуманитарно-ориентированного содержания образования по физической культуре в вузе: монография. М.: Прометей, 2004. 223 с.
5. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 27–32. ID: 40374459
6. Григорьев В.И., Пискун О.Е., Погодин С.Н. Условия реализации компетентностного подхода в построении учебного процесса по физической культуре в вузе. Теория и практика физической культуры. 2016. № 7. С. 12–14. eLIBRARY ID: 26136065
7. Ильинич В.И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки вопросы теории // Теория и практика физической культуры. 1990. № 3. С. 13–15.
8. Карвонен М.Дж., Кентала Е., Мустала О. Влияние тренировок на частоту сердечных сокращений; продольное исследование. Ann. Med. Exp. Bil. Fenn. 1957. № 35. С. 307–315.
9. Колесникова Ю.Н. Индивидуально-дифференцированный подход к воспитанию двигательных качеств детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера // Евразийский союз ученых. 2007. № 8. С. 181–185. ID: 9906088
10. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации [Электронный ресурс] // Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016–2020 годы». URL: <https://bcro.edusite.ru/DswMedia/konceptiyarofizkul-ture.pdf>
11. Кряжев В.Д. Проблемы развития, восстановления и сохранения двигательных возможностей человека: сб. науч. тр. М.: Изд-во Федер. науч. центра физич. культ. и спорта, 2002. С. 186–190. ID: 34911138
12. Кулько Е.И. Здоровье людей – инвестиция в будущее. Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: матер. VII Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 20-летию кафедры социальных технологий Восточносибирского государственного университета технологий и управления (6–7 декабря 2018 г.) / отв. ред. Ю.Ю. Шурыгина. Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2018. С. 167–168. ID: 36988727
13. Лубышева Л.И., Пешкова Н.В. Анализ развития студенческого спорта: состояние и перспективы // Теория и практика физ. культуры 2014. № 1. С. 39–41. eLIBRARY ID: 21010689
14. Лысков А.Ф. Человеческий капитал: понятие и взаимосвязь с другими категориями // Менеджмент в России и за рубежом. 2004. № 6. С. 58–68.
15. Магомадов Р.А. Формирование базовой профессионально-прикладной физической культуры курсантов морских вузов, осваивающих плавательные специальности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Краснодар, 2013. 296 с. FB 9 13-3/1700
16. Мартиросова Т.А. Программа развития профессионально важных качеств бакалавров лесохозяйственных специальностей в вузе // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. 2013. № 4. С. 105–111. eLIBRARY ID: 21142393
17. Мартиросова Т.А., Бызов А.П. Процесс формирования психофизической готовности ППФП студентов лесотехнических вузов // Омский научный вестник. 2012. № 2. С. 189–193. eLIBRARY ID: 17873434
18. Мартиросова Т.А. Теоретические аспекты формирования профессионально-прикладной физической культуры бакалавров в высших профессиональных учреждениях. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: матер. I Междунар. науч.-практ. конф., 21–22 марта, 2019. Донецк: Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, 2019. С. 207–215.

19. Мартиросова Т.А., Грахольская С.А. Физкультурно-оздоровительная деятельность для социализации студенческой молодежи в современном обществе // Наука, технологии, прогресс: междунар. online-конф. (01.10.2017–31.10.2017). Изд-во: МЦНИП, 2017. 7 с. eLIBRARY ID: 32861623
20. Мартиросова Т.А. Формирование готовности к трудовой деятельности будущего бакалавра в образовательном процессе вуза: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08. Красноярск, 2016. 434 с.
21. Мартиросова Т.А., Поборончук Т.Н., Трифоновенкова Т.А., Мансурова Н.И. Формирование профессионально-прикладной физической культуры обучающихся технического вуза на основе акмеологического подхода // Общество: социология, психология, педагогика. 2019. № 9 (65). С. 79. URL: www.dom-hors.ru, <https://doi.org/10.24158/spp.2019.9.13>
22. Московченко О.Н. Здоровый образ жизни: взгляд студентов красноярских вузов // Здоровый образ жизни выбор молодых! Матер. открытой Сибирской студ. науч.-практ. конф. (15 апреля 2011 г.). Красноярск: СибЮИ МВД России, 2011. С. 14–20.
23. Рунова М.А. Особенности организации занятий по физической культуре // Дошкольное воспитание. 2009. № 9. С. 42–52; № 10. С. 56–63.
24. Суворов В.О., Емченко Д.С., Кайсин А.С. Индивидуализация физической нагрузки по параметрам деятельности сердечно-сосудистой системы на занятиях по физической подготовке с курсантами инженерных вузов: матер. XII Междунар. науч.-практ. конф. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. Уфа: РИК УГАТУ, 2018. С. 513-515.
25. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты. Новосибирск: СО РАМН, 2003. 164 с.

DEVELOPMENT OF KEY MOTOR COMPETENCE THROUGH PHYSICAL EDUCATION AS A BASIS OF UNIVERSITY STUDENTS' HEALTH

T.A. Martirosova (Krasnoyarsk, Russia)

T.N. Poboronchuk (Krasnoyarsk, Russia)

T.A. Trifonenkova (Krasnoyarsk, Russia)

D.G. Radchenko (Krasnoyarsk, Russia)

Abstract

Statement of the problem. The depth of information search was 15 years (2003-2018). In accordance with the requirements of the Russian Federal State Education Standard of Higher Education 3++ , the universal competence (UK-7) obliges the university to form the ability of the bachelor to maintain a proper level of physical readiness to ensure full social and professional activity. The result of scientific research helped to analyze the competent approach in education, to identify the key motor competence of the declared approach in physical education of students at the university, to prove the connection of key motor competence and health of students, to develop organizational and pedagogical conditions for formation of

key motor competence in physical education at the university as the basis of healthy lifestyle of students. *The purpose of the article* is to study and introduce organizational and pedagogical conditions of formation of motor competence in the process of physical education at the university as the basis of health of students. Formation of motor competence in the process of physical education at the university was carried out in 4 stages. In the process of formation of key motor competence in physical education at the university as the basis of health of students in educational activity, moderate physical activities are used with minimal risk for the body.

Keywords: *physical education, health, competence approach, motor competence.*

References

1. Adolf V.A., Ilyina N.F. Innovative activity of a teacher in the process of his/her professional formation: monograph. Krasnoyarsk: Polikom, 2007. 192 p.
2. Borisov A.B. Formation of vocational and applied physical culture of cadets of maritime vocational schools studying "Operation of water transport and transport equipment": PhD Thesis. Krasnodar, 2012. 296 p. OD 61 12-13/444
3. Vilensky M.Ya., Chernyaev V.V. Humanitarian guidelines of physical culture in training specialists // *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka (Pedagogical Education and Science)*. 2002. No. 3. P. 14–18. ID: 37126800
4. Vilensky M.Ya., Chernyaev V.V. Conceptual foundations of design and design in humanitarian-oriented content of education on physical culture in the university: monograph. Moscow: Prometey, 2004. 223 p. ISBN 5-7042-1422-3
5. Vilensky M.Ya. Physical culture in humanitarian educational space of higher education institution // *Physical culture: upbringing, education, and training*. 1996. No. 1. P. 27–32. ID: 40374459
6. Grigoriev V.I., Piskun O.E., Pogodin S.N. Conditions for the implementation of a competent approach in the construction of the educational process on physical culture in the university // *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury (Theory and practice of physical culture)*. 2016. No. 7. P. 12–14. eLIBRARY ID: 26136065
7. Ilyinich V.I. On some problematic issues of vocational and applied physical training: questions of theory // *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury (Theory and practice of physical culture)*. 1990. No. 3. P. 13–15.
8. Karvonen M.J., Kentala E., Mustala O. The effect of training on heart rate. Longitudinal examination // *Ann. Med. Exp. Bil. Fenn.* 1957. No. 35. P. 307–315.
9. Kolesnikova Yu.N. Individually differentiated approach to development of motor qualities in children of older pre-school age living in con-

- ditions of the Far North // Eurasian Union of Scientists. 2007. No. 8. P. 181–185. ID: 9906088
10. Concept of teaching an educational discipline “Physical culture” in educational organizations of the Russian Federation. In: Federal target program “Development of physical culture and sports in the Russian Federation for 2016–2020”. URL: <https://bcro.edusite.ru/DswMedia/koncepciyapofizkul-ture.pdf>.
 11. Kryazhev V.D. Problems of development, restoration and preservation of human motor capabilities: Collection of scientific works. Moscow: Federalnyy nauchnyy tsentr fizicheskoy kultury i sporta (Federal Scientific Center of Physical Culture and Sports), 2002. P. 186–190. ID: 34911138
 12. Kulko E.I. People’s health is an investment into the future. Forms and methods of social work in various spheres of life activity. In: Proceedings of the VII International scientific and practical conference dedicated to the 20th anniversary of the Department of Social Technologies of the East Siberian State University of Technology and Management (6–7 December 2018) / Edited by Yu.Yu. Shurygin. Ulan-Ude: VSGUTU, 2018. P. 167–168. ID: 36988727
 13. Lubysheva L.I., Peshkova N.V. Analysis of student sports development: state-of-the-art and prospects // *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury (Theory and practice of physical culture)*. 2014. No. 1. P. 39–41. eLIBRARY ID: 21010689
 14. Lyskov A.F. Human capital: concept and relationship with other categories // *Menedzhment v Rossii i za rubezhom (Management in Russia and abroad)*. 2004. No. 6. P. 58–68.
 15. Magomadov R.A. Formation of basic vocational and applied physical culture among cadets of maritime universities, mastering swimming specialties: 13.00.04. Krasnodar, 2013. 296 p. FB 9 13-3/1700
 16. Martirosova T.A. Program of development of professionally important qualities of University bachelors in Forestry specialties // *Vestnik Severo-Vostochnogo federalnogo universiteta im. M.K. Ammosova (Bulletin of the North-East Federal University named after M.K. Ammosov)*. 2013. No. 4. P. 105–111. eLIBRARY ID: 21142393
 17. Martirosova T.A., Byzov A.P. Process of formation of psychophysical readiness of students in Professional and Applied Physical Training at the forest engineering universities // *Omskiy nauchnyy Vestnik (Omsk Scientific Gazette)*. 2012. No. 2. P. 189–193. eLIBRARY ID: 17873434
 18. Martirosova T. A. Theoretical aspects of formation of vocational and applied physical culture among bachelors in higher professional institutions. In: Proceedings of the I-st International scientific and practical conference “Topical problems of physical culture and sports. Development and prospects”, March 21–22, 2019. Donetsk: Ministry of Youth, Sports and Tourism of the Donetsk People’s Republic, 2019. P. 207–215.
 19. Martirosova T.A., Grakholskaya S.A. Sports and health activities for socialization of student youth in modern society. In: Proceedings of the International On-line Conference “Science, Technology, Progress”. (01.10.2017–31.10.2017). Edition: MTsNIP, 2017. 7 p. eLIBRARY ID: 32861623
 20. Martirosova T.A. Formation of readiness for work activity of the future bachelors in the educational process of the university: Doctoral Dissertation. Krasnoyarsk, 2016. 434 p.
 21. Martirosova T.A., Poboronchuk T.N., Trifonenkova T.A., Mansurova N.I. Formation of vocational and applied physical culture among students of technical university on the basis of acmeological approach // *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika (Society: Sociology, Psychology, Pedagogy)*. 2019. No. 9 (65). P. 79. URL: <https://doi.org/10.24158/spp.2019.9.13>
 22. Moskovchenko O.N. Healthy lifestyle: the view of students of Krasnoyarsk universities. In: Proceedings of the Open Siberian scientific and practical conference for university students “Healthy lifestyle – the choice of young!” (April 15, 2011). Krasnoyarsk: SibYul MVD Rossii, 2011. P. 14–20.

23. Runova M.A. Specific features of organization of classes on physical education // Doshkolnoe vospitanie (Pre-school education). 2009. No. 9. P. 42–52.; No. 10. P. 56–63.
24. Suvorov V.O., Emchenko D.S., Kansin A.S. Individualization of physical activity according to the parameters of cardiovascular system activity in physical training classes among students of engineering universities. In: Proceedings of the XII International scientific and practical conference; Ufimsky State Aviation Technical University. Ufa: RIK UGATU, 2018. P. 513–515.
25. Shchedrina A.G. Ontogenesis and health theory: Methodological aspects. Novosibirsk: SO RAMN, 2003. 164 p.