

УДК 378

## **Физическое воспитание в системе высшего образования: подходы и особенности реализации**

**Ефремова Татьяна Геннадьевна**

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической культуры,  
Академия физической культуры и спорта,  
Южный федеральный университет,  
344006, Российская Федерация, Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42;  
e-mail: tefremova@sfedu.ru

**Бережная Елена Сергеевна**

Доцент кафедры «Физическая культура и спорт»,  
Донской государственный технический университет (филиал в г. Шахты),  
346500, Российская Федерация, Шахты, ул. Шевченко, 147;  
e-mail: doesb@mail.ru

**Зазулина Евгения Викторовна**

Старший преподаватель,  
кафедра «Физическая культура и спорт»,  
Донской государственный технический университет (филиал в г. Шахты),  
346500, Российская Федерация, Шахты, ул. Шевченко, 147;  
e-mail: Zazulina78@list.ru

### **Аннотация**

В статье сделана попытка анализа наиболее распространенных подходов к процессу физического воспитания в вузах с точки зрения методических и содержательно-технологических аспектов реализации. Целью работы является исследование эффективности традиционного и спортивно-видового подходов в реальных условиях образовательного процесса. Рассмотрено содержание рабочих программ физического воспитания, особенности мотивации и возможность активной самореализации обучающихся, динамика уровня физической подготовленности и показатели характера физической нагрузки на учебных занятиях. В качестве методов использовались педагогическое наблюдение и тестирование, шагометрия, пульсометрия, теоретический и математико-статистический анализ данных. Выявлены позитивные тенденции применения спортивно-видового подхода в

физическом воспитании. Они заключаются в более широком выборе видов физкультурно-оздоровительной деятельности, возможности учета интересов, потребностей, мотивации студентов, объективных критериях оценки, учитывающих индивидуальный прирост достижений обучающихся, большем суммарном приросте показателей физической подготовленности. Рассмотрены особенности занятий наиболее распространенными видами с точки зрения объема и интенсивности двигательной деятельности. Результаты исследования подтверждают необходимость интеграции современных тенденций развития физической культуры и фитнес-технологий в образовательный процесс и коррекции его организационных форм и критериев оценки.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Ефремова Т.Г., Бережная Е.С., Зазулина Е.В. Физическое воспитание в системе высшего образования: подходы и особенности реализации // Педагогический журнал. 2017. Том 7. № 1А. С. 287-300.

#### **Ключевые слова**

Спортивно-видовой подход, спортизация физического воспитания, критерии эффективности физического воспитания, объем и интенсивность физической нагрузки, физическое воспитание.

## **Введение**

В современных условиях одной из актуальных задач педагогики в области физической культуры является приведение в соответствие теоретических концепций, подходов, ключевых задач и форм реализации, критериев эффективности физического воспитания [Черепов, 2014, 15; Чистяков, 2014, 183]. В публикациях, освещающих проблему физической культуры в процессе образования, чаще всего физическое воспитание выступает как элемент здоровьесформирующего пространства, а само понятие здоровья признается фундаментальным образовательным объектом [Зиновьев, 2013, 62; Иванова, 2014, 93; Мелешкова, 2016, 162]. Здоровый стиль жизни как модель поведения предусматривает активную позицию обучающихся в области формирования соответствующих компетенций [Касимов, 2015, 167], в числе которых выделяют когнитивную, реабилитационную, оценочную, спортивную, оздоровительно-развивающую, оздоровительно-рекреативную, пропагандистско-просветительную [Лубышева, 2016, 58].

В зарубежных исследованиях концепция физкультурной грамотности является ключевым компонентом целевой направленности современного процесса физического воспитания в образовательных учреждениях [Roetert, 2015]. Понятия и теории физкультурной грамотности (*physical literacy*) характеризуются меньшей зависимостью от традиционно-

го учебного плана, использованием междисциплинарных подходов, большей реализацией личностного потенциала физического развития обучающихся [Ennis, 2015; Lundvall, 2015]. В реальной практике отечественного физического воспитания имеет место взаимопроникновение и взаимовлияние основных характеристик следующих подходов: личностного, системного, моделирующего, профессионально-прикладного, комплексного (традиционного), базово-вариативного, регионального, образовательного, дифференцированного, тренировочного, спортивно-видового [Болотин, 2014, 4; Дорошенко, 2011, 75-85]. Последний подход чаще рассматривается в контексте спортизации физического воспитания и в настоящее время достаточно широко применяется в образовательных учреждениях.

Мы рассмотрим наиболее распространенные комплексный и спортивно-видовой подходы в следующих аспектах:

– целевые установки (теоретический анализ содержания рабочих программ физического воспитания, когнитивный компонент и возможность активной самореализации обучающихся);

– содержательно-технологические особенности (оценка типовых занятий различной направленности по объему, интенсивности нагрузки).

Комплексный подход одновременно является и традиционным, поскольку практика физической культуры преподаваемой в вузах в последнее время по существу развивалась преимущественно в его рамках. Комплексная программа физкультурного образования студентов вузов включает в себя следующие части:

– физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, к которым относятся гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки во время занятий, физические упражнения и подвижные игры в перерывах между парами, ежедневные спортивные занятия в секциях;

– занятия физической культурой как основная форма физкультурного образования студентов. Основным материалом по дисциплине физическая культура составляют основы знаний, различные двигательные умения и навыки, развитие физических качеств и требования к подготовке будущих специалистов;

– самостоятельные формы занятий физической культурой и спортом, включающие в себя занятия в спортивных секциях и различных физкультурно-оздоровительных группах;

– внутривузовские физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: дни здоровья и спорта, соревнования, туристические походы и т.д.

Традиционный подход предполагает изучение основ различных видов спорта (физической культуры) в рамках одной программы (чаще всего это легкая атлетика, гимнастика, атлетическая гимнастика, волейбол, баскетбол, общая и профессионально-прикладная физическая подготовка, настольный теннис, плавание).

Плюсом такого распределения учебного материала является, то, что каждый студент имеет возможность овладеть широким спектром двигательных умений и навыков, освоить

основы различных видов спорта и физкультурно-оздоровительной активности, формируя разностороннюю физическую подготовленность (в отличие от более специфичной физической подготовленности в спортивно-видовом подходе). В реальности чаще всего наблюдается ситуация, когда учебные группы занимаются тем видом спорта (двигательной активностью), которым в данный момент позволяет заниматься имеющаяся в наличии спортивная база. Кроме того, при таком механизме реализации практически нет возможности учесть индивидуальные предпочтения и мотивацию студентов, их потребности, интересы, региональные условия и традиции. Определенные сложности вызывает квалификация кадрового состава (необходимость одному преподавателю вести различные специфические разделы дисциплины) и ограниченным выбором видов спорта.

В спортивно-видовом подходе появляется возможность учета интересов, потребностей, мотивации студентов. Здесь, в рамках элективных курсов, предусматривается выбор занятий определенным видом спорта (физкультурно-оздоровительной деятельности) в течение семестра (учебного года).

Такая постановка физического воспитания позволяет вести преподавание на более высоком профессиональном уровне при сохранении целевой направленности физического воспитания и реализации основной задачи – обеспечение высокого уровня общей физической подготовленности.

Что касается критериев оценивания образовательных достижений студентов, то в традиционной программе средствами текущего контроля являются нормативы для оценки уровня развития основных физических качеств, а промежуточный контроль представляет собой обобщенные результаты текущего контроля. Представленные критерии контроля физической подготовленности ориентированы в основном на «среднего» обучающегося, не учитывая особенности развития, динамики проявления двигательных способностей, исходный уровень физической подготовленности.

Существенным плюсом реализации спортивно-видового подхода, на наш взгляд, является возможность смещения акцентов в оценке физической подготовленности с абсолютных показателей на относительные, свидетельствующие об индивидуальной динамике результатов обучающихся. Так, критерии оценки образовательных достижений, разработанные в Южном федеральном университете и отраженные в нормативной документации дисциплины «Физическая культура», способствуют более объективному и дифференцированному оцениванию студентов, формированию осознанного, целенаправленного поведения по укреплению и управлению состоянием собственного здоровья. Основными показателями текущего, этапного и итогового контроля являются: регулярность и систематичность занятий физическими упражнениями; положительная динамика показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем; специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе составление и проведение комплекса упражнений с учебной группой; представление заполненного

дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности; составление индивидуальной программы физического самовоспитания; оценка общей и специальной физической подготовленности; в качестве бонусов – активное участие в различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях выступления на научно-практических конференциях различного уровня.

### **Организация исследования, материалы и методы**

Об эффективности процесса физического воспитания в образовательных учреждениях свидетельствуют множество показателей: отношение студентов к физической культуре, уровень физической подготовленности и функционального состояния организма студентов, постановка спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы со студентами, заболеваемость, количество студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, количество студентов, получивших спортивные разряды и др. [Науменко, 2012, 175].

В настоящем исследовании анализ эффективности физического воспитания проводился по критериям уровня общей физической подготовленности студентов и оценки содержательных особенностей (объем и интенсивность) типовых занятий различной направленности, проводимых в реальных условиях образовательного процесса ИСОиП (филиала) ДГТУ в г. Шахты и ЮФУ (г. Ростов-на-Дону).

Уровень физической подготовленности студентов оценивался по динамике результатов, показанных в двигательных тестах, оценивающих силовые качества, гибкость и общую выносливость. Для сравнения анализировались данные четырех групп, занимающихся по наиболее распространенным программам спортивной и оздоровительной направленности: группа 1 – в рамках традиционного подхода; группа 2 – студенты, занимающиеся аэробикой, группа 3 – атлетической гимнастикой, группа 4 – баскетболом. Так как исходный уровень физической подготовленности сравниваемых групп очевидно различался по большинству показателей, мы определяли динамику их изменения по темпам прироста (в %) (таблица 1).

### **Результаты**

Наблюдаемые темпы прироста по показателям силовой выносливости самыми высокими оказались в группе, занимающейся атлетической гимнастикой. Особенно значительна динамика результатов в тестах на силовую выносливость мышц плечевого пояса и мышц-разгибателей туловища (гиперэкстензия). Наибольший прирост показателей (по сравнению с остальными группами) выявлен у занимающихся аэробикой в Гарвардском степ-тесте и в тесте на гибкость. Анализируя среднegrupповые темпы прироста, можно отметить, что в группе 1 они наименьшие (за исключением результатов упражнения на силовую выносливость мышц брюшного пресса.)

**Таблица 1. Прирост показателей физической подготовленности студентов, занимающихся различными видами физкультурно-оздоровительной деятельности**

Показатели физической подготовленности	Темпы прироста результатов в наблюдаемых группах, %			
	группа 1	группа 2	группа 3	группа 4
Силовые способности (поднимание туловища из положения лежа, количество раз)	22,61	20,84	26,15	14,84
Силовые способности (поднимание туловища из положения лежа на бедрах, количество раз)	6,83	30,03	53,21	38,79
Силовые способности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз)	20,83	63,51	88,97	37,05
Гибкость (наклон вперед из положения стоя, см)	12,22	28,44	22,91	19,46
Гарвардский степ-тест (ИГСТ, усл. ед.)	7,90	23,53	12,58	15,32

Сравнение результатов физической подготовленности по группам свидетельствует о следующем:

– при занятиях баскетболом наибольшим приростом результатов из рассматриваемых тестов характеризуются силовые способности мышц плечевого пояса и мышц-разгибателей спины;

– при занятиях атлетической гимнастикой и аэробикой в большей степени произошло повышение результатов в упражнениях «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «гиперэкстензия». Такое положение, по нашему мнению, объясняется направленным воздействием в процессе тренировки именно на указанные двигательные способности, а также тем, что многие занимающиеся при исходном тестировании не могли технически правильно выполнить данные контрольные упражнения;

– при занятиях общей физической подготовкой (группа 1) прирост отмечен также в силовых способностях (тесты на силовую выносливость мышц брюшного пресса и мышц плечевого пояса). Однако общая выносливость повысилась всего на 8%, а сила мышц-разгибателей спины – на 7%, что является самыми низкими показателями в рассматриваемой выборке.

Следующим критерием оценки процесса физического воспитания являлся анализ содержания типовых занятий в исследуемых группах по объему и интенсивности нагрузки. Так как группы, рассматриваемые нами, достаточно сильно отличались по направленности, характеру, сложности применяемых в тренировке нагрузок, мы сочли возможным оценить объем двигательной активности студентов на занятиях по количеству шагов. Наименьшей информативностью этот метод характеризовался при оценке занятий атлетической гимнастикой, так как в силовых занятиях нагрузка оценивается по критериям величины отягощений, количества подходов и повторений в подходе и т.д. Однако при занятиях в указанной группе обязательными являлись циклические упражнения на кардиотренажерах, беговые упражнения, прыжки на скакалке, поэтому мы сочли возможным применить метод шагомерии и при оценке занятий с данным контингентом (таблица 2).

**Таблица 2. Объем двигательной активности студентов, занимающихся различными видами физкультурно-оздоровительной деятельности**

Группы занимающихся	Объем движений, количество шагов ( $\bar{x} \pm m$ )
Группа 1	2266,20±106,17
Группа 2	3085,40±96,23
Группа 3	1670,15±89,94
Группа 4	3782,30±236,59

Наибольшим объемом циклической нагрузки характеризуются занятия баскетболом и аэробикой. По сравнению с указанными группами в занятиях атлетической гимнастикой объем циклических движений снижен почти в два раза, что объясняется другим характером нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Для определения интенсивности нагрузки на занятиях различной направленности проводилась пульсометрия пяти занимающихся по пятиминутным интервалам и регистрация следующих показателей (таблица 3):

- суммарный пульс покоя ( $P_{\text{пок}}$ );
- пульсовая стоимость всего занятия ( $PS$ );
- рабочая пульсовая стоимость занятия ( $PS_{\text{раб}}$ );
- процент прироста пульсовой стоимости занятия к суммарному пульсу покоя (% прироста  $PS$ );
- средняя пульсовая стоимость минуты занятия ( $PS_{\text{мин}}$ ).

**Таблица 3. Интенсивность нагрузки по ЧСС на занятиях различной направленности (обобщенные данные)**

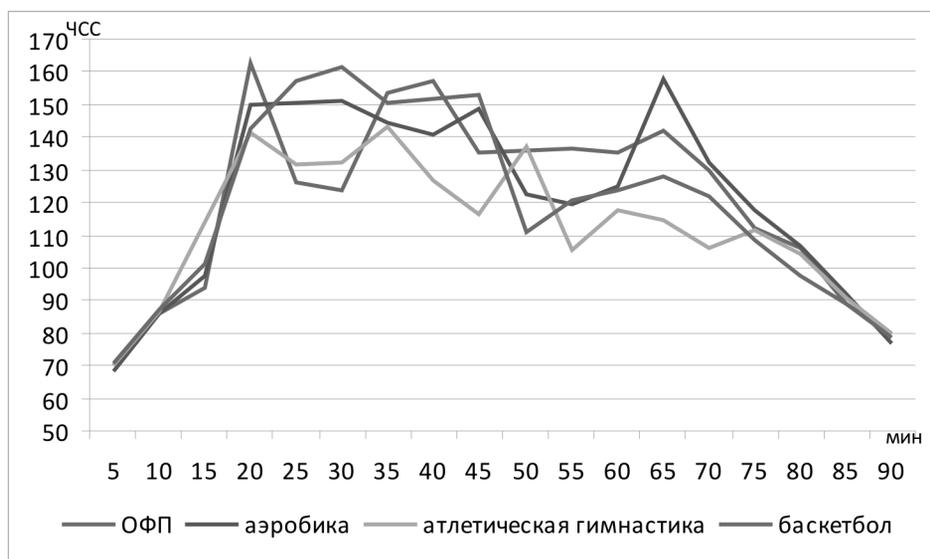
Группы	Показатели интенсивности нагрузки				
	$P_{\text{пок}}$	$PS$	$PS_{\text{раб}}$	% прироста $PS$	$PS_{\text{мин}}$
Группа 1	6300	10875	4575	58	121
Группа 2	6120	10935	4815	56	122
Группа 3	6330	10143	3813	62	113
Группа 4	6351	10766	4414	59	120

Необходимо отметить, что по средним данным пульсовой стоимости занятия резко отличается только группа атлетической гимнастики, интенсивность нагрузки в которой более информативно оценивается амплитудой движений, величиной отягощений и количеством повторений упражнения, темпом выполнения упражнений, продолжительностью и характером пауз отдыха между упражнениями. По остальным сравниваемым группам средние данные прироста пульсовой стоимости занятия и пульсовой стоимости минуты занятия практически не отличаются.

Более содержательным с точки зрения анализа физической нагрузки является расчет абсолютных и относительных величин времени занятия, затраченного на работу в различных зонах интенсивности. Для данного контингента занимающихся (возраст 18-20 лет) с помощью формулы Хаскеля-Фокса были определена максимальная ЧСС, далее были рассчитаны

границы компенсаторной, аэробной и смешанной пульсовых зон интенсивности нагрузки, а также абсолютные и относительные величины времени занятия, затраченного на работу в различных зонах интенсивности.

Наибольшее время работы в целевой аэробной зоне, характерное для занятий оздоровительной направленности, отводилось в группах 1 (общая физическая подготовка) и 2 (аэробика). Занятия атлетической гимнастикой характеризуются более низкими величинами пульсовых значений (в компенсаторной зоне) и резкими «пиками» повышения ЧСС (рисунок 1).



**Рисунок 1. Физиологическая кривая интенсивности нагрузки на занятиях различной направленности**

Отметим также резкое повышение пульса при занятиях аэробикой во второй его части, содержанием которой являлась кратковременная интенсивная работа большой мощности. 47% от времени всего занятия на аэробную нагрузку и 7% на работу в смешанной аэробно-анаэробной зоне отведено в занятиях баскетболистов [Ефремова, 2015, 21]. Полученные нами данные согласуются с положениями о высокой продуктивности спортивных игр в повышении уровня базовых физических кондиций (в частности, выносливости и силовых качеств), но малой эффективностью в решении оздоровительных задач физического воспитания (что объясняется напряженной деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем организма) [Наумов, 2009, 300].

Таким образом, наибольшего суммарного прироста показателей физической подготовленности в течение семестра достигли студенты, занимающиеся в профилированных группах (атлетическая гимнастика, аэробика). По нашему мнению, это объясняется и более углубленной подготовкой, высокой мотивацией студентов, изменением рабочей обстановки на занятии, интересом занимающихся и учетом их предпочтений и склонностей, более информативными критериями оценки образовательных достижений студентов, учетом индивидуальной динамики результатов.

По критериям интенсивности нагрузки различий между группой ОФП и профилированными группами выявлено не было.

В плане отношения студентов к занятиям физической культурой наблюдается субъективно более высокий уровень интереса к занятиям. Особенно привлекательными, по мнению обучающихся, являются занятия современными фитнес-программами (йога, пилатес, аэробика), а также игровыми видами спорта. В этом контексте массовые спортивные состязания, спартакиады, фитнес-фестивали могут являться важным мотивационным звеном физкультурно-спортивной работы, проявлением здорового соревновательного духа, действенной пропаганды спорта и здорового образа жизни.

### **Заключение**

Естественно, в рамках нашего исследования не удалось охватить все аспекты, характеризующие физическое воспитание в вузах: образовательная направленность данного процесса, постановка спортивной и массовой физкультурной работы. Остались вне поля внимания вопросы, связанные с занятиями студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Считаем, что спортивно-видовой подход и коррекция оценки образовательных достижений студентов предоставляют широкое поле деятельности в плане формирования личностной физической культуры обучающихся: возможность учета индивидуальной динамики спортивных результатов, позитивные функциональные изменения занимающихся в специальных медицинских группах, наступление оздоровительного эффекта, овладение навыками самоконтроля и подбора видов современных фитнес-программ и т.д.

Тем не менее, проведенный анализ позволил сформулировать следующие обобщения.

1. Современные условия предъявляют качественно новые требования к его структуре и содержанию. Основные направления формирования физической культуры студентов вузов предполагают адаптацию содержания физического воспитания к динамично меняющимся условиям, повышение креативности учебно-тренировочного процесса, преимущество физкультурных традиций, целевой отбор педагогических средств, методов и организационных форм физического воспитания, учет мотивов физкультурно-спортивной деятельности студентов при реализации педагогических подходов.

2. К достоинствам спортивно-видового подхода в физическом воспитании, по нашему мнению, следует отнести более широкий выбор видов спорта (физкультурно-оздоровительной деятельности), преподавание на более высоком профессиональном уровне, учет интересов, потребностей, мотивации студентов, более объективные критерии оценки, учитывающие индивидуальный прирост достижений обучающихся, больший суммарный прирост показателей физической подготовленности.

3. При реализации процесса физического воспитания необходимо сохранение основной направленности на формирование физической культуры личности, в деятельностном

плане – разностороннюю физическую подготовку, базой которой является высокий уровень общей физической подготовленности.

4. Физическое воспитание обучающихся должно оцениваться с позиций индивидуальной положительной динамики тестируемых показателей, повышения уровня общей физической работоспособности организма, что является одним из критериев оздоровительного эффекта и, в конечном плане, личностной физической культуры.

### Библиография

1. Болотин А.Э. Научно-теоретические подходы к совершенствованию процесса физического воспитания студентов в вузах // Вестник спортивной науки. 2014. № 1. С. 3-5.
2. Дорошенко С.А. Спортивно-видовой подход в физическом воспитании студентов в вузе: дис. ... канд. пед. наук. Малаховка: МГАФК, 2011. 168 с.
3. Ефремова Т.Г. Здоровьесбережение как основной вектор педагогического контроля в процессе физического воспитания студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 5. С. 19-21.
4. Зиновьев Н.А. Валеолого-педагогическое сопровождение занятий физической культуры как средство формирования здорового образа жизни у студентов технического вуза // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. № 5 (99). С. 58-62.
5. Иванова С.Ю. Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе // Вестник КемГУ. 2014. № 2 (58). С. 91-95.
6. Касимов Р.А. О нормативной модели здорового образа жизни // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2015. № 2 (38). С. 161-172.
7. Лубышева Л.И. Обоснование эффективности проектирования здоровьесформирующего образовательного пространства школы на основе спортизации физического воспитания // Человек. Спорт. Медицина. 2016. № 2. С. 52-61.
8. Мелешкова Н.А. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, здорового образа жизни у студентов вуза // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2016. №1 (21). С. 161-164.
9. Науменко Ю.В. Социально-культурные феномены «Здоровье» и «Здоровый образ жизни»: сущность и стратегия формирования // Проблемы современного образования. 2012. № 6. С. 151-176.
10. Наумов Д.В. Типология спортивных игр в зависимости от продуктивности решения задач физического воспитания студентов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2009. № 4. С. 298-301.
11. Черепов Е.А. Современное состояние системы физического воспитания в России: основные проблемы и пути совершенствования // Вестник ЮУрГУ. 2014. № 3. С. 5-18.

12. Чистяков В.А. Структура педагогической концепции спортизации физического воспитания в техническом вузе средствами спортивного клуба // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №1 (107). С.180-185.
13. Ennis C.D. Knowledge, Transfer, and Innovation in Physical Literacy Curricula // Journal of Sport and Health Science. 2015. Volume 4. Issue 2.
14. Lundvall S. Physical Literacy in the Field of Physical Education – A Challenge and a Possibility // Journal of Sport and Health Science. 2015. Volume 4. Issue 2.
15. Roetert E.P. and L.C. MacDonald. Unpacking the Physical Literacy Concept for K-12 Physical Education: What Should We Expect the learner to Master? // Journal of Sport and Health Science. 2015. Volume 4. Issue 2.

## **Physical education in the system of higher education: approaches and implementation features**

**Tat'yana G. Efremova**

PhD in Pedagogy,  
Associate Professor at the Department of physical training,  
Sports Academy,  
Southern Federal University,  
344006, 105/42, Bol'shaya Sadovaya st., Rostov-on-Don, Russian Federation;  
e-mail: tefremova@sfedu.ru

**Elena S. Berezhnaya**

Associate professor at the Department of physical training and sport,  
Don State Technical University (branch in Shakhty),  
346500, 147, Shevchenko st., Shakhty, Russian Federation;  
e-mail: doesb@mail.ru

**Evgeniya V. Zazulina**

Senior Lecturer,  
Department of physical training and sport,  
Don State Technical University (branch in Shakhty),  
346500, 147, Shevchenko st., Shakhty, Russian Federation;  
e-mail: Zazulina78@list.ru

**Abstract**

The article makes an attempt to analyze the most common approaches to the process of physical education in higher education institutions in terms of methodological and content-technological aspects of implementation. The aim of the work is to study the effectiveness of traditional and sports-specific approaches in the real conditions of the educational process. The content of working programs of physical education, the features of motivation and the possibility of active self-realization of students, the dynamics of the level of physical preparedness and indicators of the nature of physical activity in training classes are considered. Pedagogical observation and testing, pacing, pulsometry, theoretical and mathematical-statistical analysis of data were used as methods of this research. Positive trends in the application of the sport-species approach in physical education have been revealed. They consist in a broader choice of the types of physical culture and health activities, the possibility of taking into account the interests, needs, motivation of students, objective evaluation criteria that take into account the individual growth of students' achievements, the greater total increase in physical fitness indicators. Features of employment by the most widespread kinds from the point of view of volume and intensity of impellent activity are considered. The results of the research confirm the need to integrate modern trends in the development of physical culture and fitness technologies into the educational process and to correct its organizational forms and evaluation criteria.

**For citation**

Efremova T.G., Berezhnaya E.S., Zazulina E.V. (2017) Fizicheskoe vospitanie v sisteme vysshego obrazovaniya: podkhody i osobennosti realizatsii [Physical education in the system of higher education: approaches and implementation features]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 7 (1A), pp. 287-300.

**Keywords**

Sports approach, sports, physical training, kinds of sports, effectiveness of physical training.

**References**

1. Bolotin A.E. (2014) Nauchno-teoreticheskie podkhody k sovershenstvovaniyu protsessa fizicheskogo vospitaniya studentov v vuzakh [Scientific-theoretical approaches to the improvement of the process of physical education of students in universities]. *Vestnik sportivnoi nauki* [Herald of sports science], 1, pp. 3-5.
2. Doroshenko S.A. (2011) *Sportivno-vidovoi podkhod v fizicheskom vospitanii studentov v vuze. Doct. Dis.* [Sport-species approach in the physical education of students in the university. Doct. Dis.] Malakhovka.

3. Cherepov E.A. (2014) Sovremennoe sostoyanie sistemy fizicheskogo vospitaniya v Rossii: osnovnye problemy i puti sovershenstvovaniya [The current state of the system of physical education in Russia: the main problems and ways of improvement]. *Vestnik YuUrGU* [Herald of SUSU], 3, pp. 5-18.
4. Chistyakov V.A. (2014) Struktura pedagogicheskoi kontseptsii sportizatsii fizicheskogo vospitaniya v tekhnicheskom vuze sredstvami sportivnogo kluba [The structure of the pedagogical concept of sporting physical education in a technical college by means of a sports club]. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafita* [Proc. of Lesgafit University], 1 (107), pp. 180-185.
5. Efremova T.G. (2015) Zdorov'esberezhenie kak osnovnoi vektor pedagogicheskogo kontrolya v protsesse fizicheskogo vospitaniya studentov [Health saving as the main vector of pedagogical control in the process of physical education of students] *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, education, training], 5, pp. 19-21.
6. Ennis C.D. (2015) Knowledge, Transfer, and Innovation in Physical Literacy Curricula. *Journal of Sport and Health Science*, 4, 2.
7. Ivanova S.Yu. (2014) Formirovanie potrebnosti studentov v zdorovom obraze zhizni v protsesse ikh obucheniya v vuze [Formation of the needs of students in a healthy lifestyle in the process of their education in high school]. *Vestnik KemGU* [Herald of KemSU], 2 (58), pp. 91-95.
8. Kasimov R.A. (2015) O normativnoi modeli zdorovogo obraza zhizni [About the normative model of a healthy lifestyle]. *Ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny: fakty, tendentsii, prognoz* [Economic and social changes: facts, trends, forecast], 2 (38), pp. 161-172.
9. Lubysheva L.I. (2016) Obosnovanie effektivnosti proektirovaniya zdorov'eformiruyushchego obrazovatel'nogo prostranstva shkoly na osnove sportizatsii fizicheskogo vospitaniya [Substantiation of the effectiveness of designing the health-formative educational space of the school on the basis of sporting physical education]. *Chelovek. Sport. Meditsina* [People, sports, medicine], 2, pp. 52-61.
10. Lundvall S. (2015) Physical Literacy in the Field of Physical Education – A Challenge and a Possibility. *Journal of Sport and Health Science*. 2015, 4, 2.
11. Meleshkova N.A. (2016) Fizicheskoe vospitanie i formirovanie kul'tury zdorov'ya, zdorovogo obraza zhizni u studentov vuza [Physical education and the formation of a culture of health, healthy lifestyles among university students]. *Professional'noe obrazovanie v Rossii i za rubezhom* [Vocational education in Russia and abroad], 1 (21), pp.161-164.
12. Naumenko Yu.V. (2013) Sotsial'no-kul'turnye fenomeny "Zdorov'e" i "Zdorovyi obraz zhizni": sushchnost' i strategiya formirovaniya [Socio-cultural phenomena "Health" and "Healthy way of life": essence and strategy of formation]. *Problemy sovremennogo obrazovaniya* [Problems of modern education], 6, pp. 151-176.
13. Naumov D.V. (2009) Tipologiya sportivnykh igr v zavisimosti ot produktivnosti resheniya zadach fizicheskogo vospitaniya studentov [Typology of sports games depending on the produc-

- tivity of solving problems of physical education of students]. *Vestnik Adygeiskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psikhologiya* [Herald of ASU], 4, pp. 298-301.
14. Roetert E.P. and L.C. MacDonald (2015) Unpacking the Physical Literacy Concept for K-12 Physical Education: What Should We Expect the learner to Master? *Journal of Sport and Health Science*, 4, 2.
  15. Zinov'ev N.A. (2013) Valeologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie zanyatii fizicheskoi kul'tury kak sredstvo formirovaniya zdorovogo obraza zhizni u studentov tekhnicheskogo vuza [Valeological and pedagogical support of physical culture as a means of forming a healthy lifestyle in technical college students]. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta* [Proc. of Lesgaft University], 5 (99), pp. 58-62.