

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <https://mir-nauki.com/>

2017, Том 5, номер 6 (ноябрь - декабрь) <https://mir-nauki.com/vo15-6.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/05PDMN617.pdf>

Статья опубликована 05.12.2017

Ссылка для цитирования этой статьи:

Усцелемов С.В., Страшенко В.А. Совершенствование методики преподавания физической культуры в техническом вузе на основе комплекса «Готов к труду и обороне» // Интернет-журнал «Мир науки» 2017, Том 5, номер 6 <https://mir-nauki.com/PDF/05PDMN617.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

УДК 378

Усцелемов Сергей Валерьевич

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», Россия, Магнитогорск
Старший преподаватель кафедры «Физической культуры»

E-mail: uszelem@mail.ru

РИНЦ: http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=753716

Страшенко Владимир Александрович

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», Россия, Магнитогорск
Старший преподаватель кафедры «Физической культуры»

Совершенствование методики преподавания физической культуры в техническом вузе на основе комплекса «Готов к труду и обороне»

Аннотация. В статье анализируется состояние проблемы преподавания физической культуры в современном техническом вузе, обосновывается вывод о необходимости внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) как фактора совершенствования методики преподавания этой дисциплины, обуславливающего повышение уровня физической подготовленности и разносторонности развития основных физических качеств, знаний, умений и навыков студентов. В этой связи проводится диагностика уровня физической подготовленности студентов при выполнении нормативов комплекса ГТО, изучаются наиболее слабые стороны развития физических качеств, определяются задачи совершенствования методики преподавания физической культуры с применением различных групп средств. В результате проведенного исследования авторы пришли к следующим выводам: 1) 42 % девушек не выполнили норматив «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», даже на бронзовый знак отличия; 2) 8 % девушек не выполнили норматив «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»; 3) 14 % юношей не справились с нормативом «Подтягивание из виса на высокой перекладине». По результатам проведенного эксперимента авторами обосновывается необходимость совершенствования методики преподавания дисциплины «Физическая культура» на основе применения комплексов упражнений, развивающих силовые и скоростно-силовые возможности студентов современного технического вуза.

Ключевые слова: вуз; методика; физическая культура; норматив; комплекс; «Готов к труду и обороне»

В настоящее время в условиях совершенствования процесса профессиональной подготовки инженерных кадров для горной и металлургической промышленности повышается значимость и ценность уровня их физической подготовленности. Это обусловлено, во-первых,

требованиями нормативных документов по развитию физической культуры и спорта в стране¹, как одного из эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, физической подготовленности; во-вторых, необходимостью внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО)^{2,3,4}, как нормативной основы системы физического воспитания населения страны; в-третьих, требованиями к организации физического воспитания в вузе, декларируемыми Федеральным законом «Об образовании в РФ», призванных обеспечить подготовку высококвалифицированных специалистов⁵; в-четвертых, особенностями реализации в ФГОС ВО дисциплины по физической культуре, на которую отводится в рамках базовой части программы бакалавриата не менее 72 академических часов в виде лекционных занятий и не менее 328 академических часов в виде практических занятий, из которых большая часть времени отводится на самостоятельную работу студентов⁶. В современных условиях организации процесса физического воспитания в образовательных организациях с ориентацией на здоровый образ жизни, контроль и самоконтроль студентами своего состояния (В. Ф. Неретин, Т. Ф. Орехова и др.) [5], повышение качества жизни студентов (С. Н. Бацунов, Е. Г. Цапов и др.) [1], формирование устойчивых качеств и черт личности человека, обусловленных возросшим количеством негативных влияний современной среды (R. Brooks, S. Goldstein, W. Masten, M. A. Martins и др.) [6-8], совершенствование методики преподавания физической культуры в образовательных организациях высшего образования является важной государственной и педагогической задачей.

В современных педагогических программах совершенно определенно утверждается, что целью образования в области физического воспитания является необходимость формирования физической культуры личности студентов, детей, учащихся (Ю. Д. Железняк, Ю. Ф. Курамшин, Л. И. Лубышева, В. М. Минбулатов и др.) [2-4]. Общей целью физического воспитания студентов высших учебных заведений является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста. Как утверждает Ю. Ф. Курамшин, данная цель, выполняя стимулирующую роль, осуществляет программирующую функцию и определяет интегративную специфику педагогической деятельности при решении следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач: 1) понимание роли физической культуры в развитии личности в подготовке её к профессиональной деятельности; 2) освоение

¹ О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 21.11.2017).

² О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: указ президента РФ № 172 от 24.03.2014 г. URL: <http://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html> (дата обращения: 21.11.2017).

³ Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: приказ министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. URL: <http://www.gto.ru/> (дата обращения: 21.11.2017).

⁴ Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): утв. постановлением правительства РФ № 540 от 11.06.2014 г. // Собрание законодательства Российской Федерации (СЗРФ). 2014. № 25. Ст. 3309.

⁵ Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. URL: <http://edugid.ru/zakon-ob-obrazovanii-v-rf> (дата обращения: 21.11.2017).

⁶ Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) [Электронный ресурс]: приказ Минобрнауки России № 1426 от 04. 12. 2015 г. – URL: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/440301.pdf> (дата обращения: 21.11.2017).

научно-практических основ физической культуры и здорового стиля жизни; 3) формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; 4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей; 5) обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности студентов к будущей профессии; 6) приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессионально-значимых целей [4, с. 279].

Цели и задачи образования в области физической культуры и спорта в вузе соответствуют в полной мере целям и задачам комплекса ГТО, выражающиеся в направленности на: во-первых, эффективное использование возможностей физической культуры для развития физических качеств, повышения работоспособности, функциональных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья; во-вторых, формирование осознанных потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, повышение общего уровня знаний о физической культуре, способах оценки и контроля индивидуального физического развития и физической подготовленности; в-третьих, использование приобретенных знаний и умений в учебной и практической деятельности, а также повседневной жизни и труде.

Целью исследования является внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в современном техническом вузе как фактора повышения уровня преподавания дисциплины «Физическая культура». Для выявления степени разработанности проблемы в педагогической науке проводится исследование с использованием комплекса теоретических (анализ, обобщение, систематизация) и эмпирических **методов** (наблюдение, эксперимент, сравнение). Для оценки уровня физической подготовленности студентов технического вуза организуется тестирование на основе норм комплекса ГТО, определяющих уровень развития гибкости, силы, скоростно-силовых возможностей, а также уровень овладения прикладными навыками с использованием следующих видов испытаний (тестов): наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины) и подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг (мужчины); прыжок в длину с места толчком двумя ногами и поднимание туловища из положения, лежа на спине (женщины) (количество раз за 1 минуту); плавание на дистанцию 50 м с учетом времени. В тестировании принимают участие 323 студента различных направлений и профилей подготовки с первого по четвертый курс обучения в ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова» в возрасте от 18 до 24 лет, относящихся к шестой ступени физического развития. Тестирование студентов организуется во время проведения физкультурно-спортивного мероприятия с привлечением специалистов из центра тестирования города Магнитогорска во внеучебное время. Анализ результатов испытаний (тестов) студентов ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова» на выполнение или не выполнение нормативов комплекса ГТО, соответствующих получению знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса: золотой знак, серебряный знак, бронзовый знак, представлен в таблице 1 (девушки) и в таблице 2 (юноши).

Таблица 1

Количество знаков отличия комплекса ГТО у девушек (n = 106)

Виды испытаний (тесты)	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Норматив не выполнен
Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (n = 25)	20	4	1	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (n = 24)	12	2	-	10

Виды испытаний (тесты)	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Норматив не выполнен
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (n = 26)	11	9	4	2
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (n = 23)	11	9	3	-
Плавание 50 м (n = 8)	5	3	-	-

Составлено автором

Таблица 2

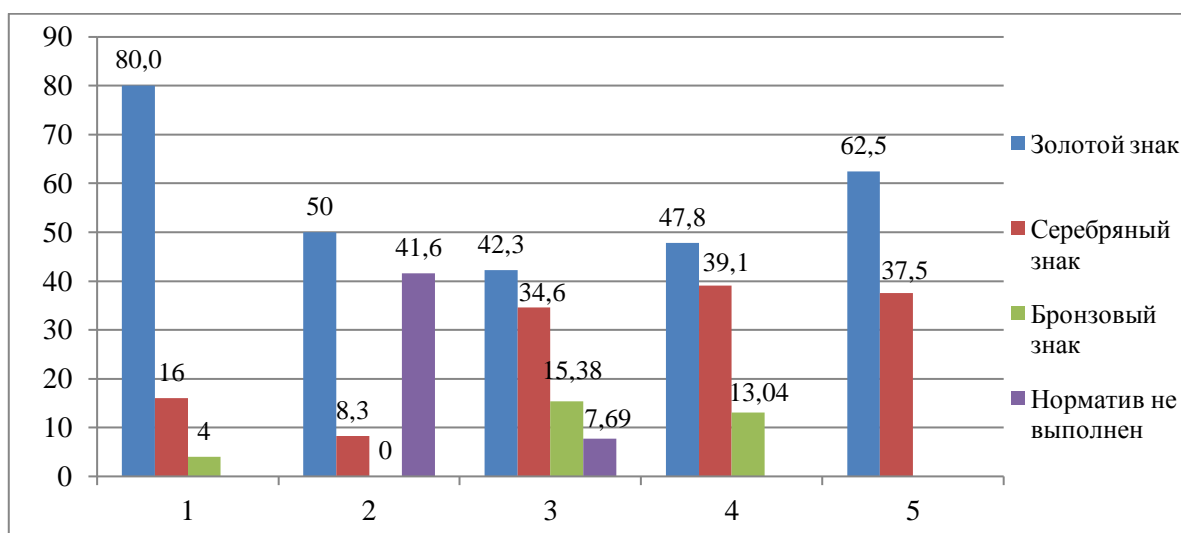
Количество знаков отличия комплекса ГТО у юношей (n = 217)

Виды испытаний (тесты)	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Норматив не выполнен
Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (n = 58)	57	1	-	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине (n = 49)	32	10	-	7
Рывок гири 16 кг (n = 25)	23	1	1	-
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (n = 57)	49	7	1	-
Плавание 50 м (n = 28)	15	13	-	-

Составлено автором

Процентное соотношение количества знаков отличия комплекса ГТО у девушек представлено на рисунке 1.

Процентное соотношение количества знаков отличия комплекса ГТО у девушек (n = 106).



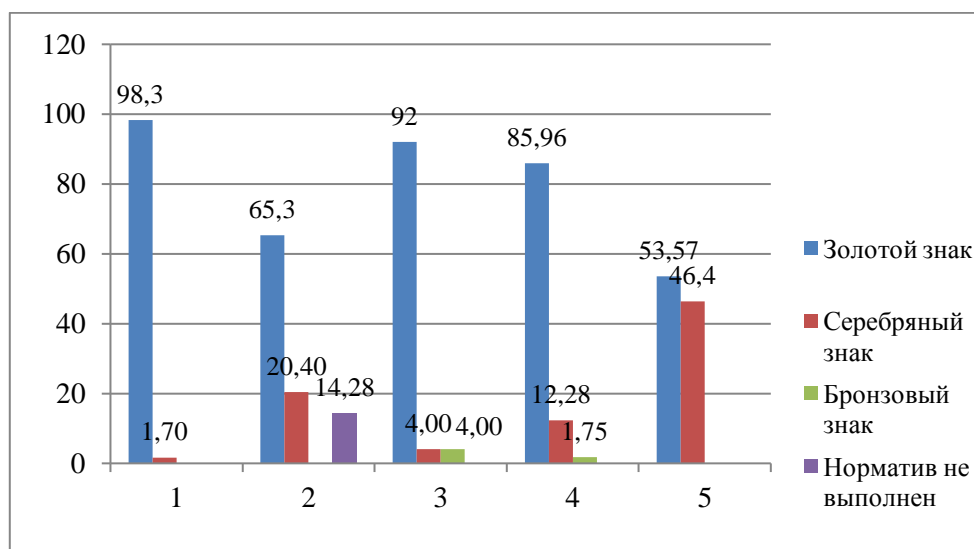
- 1 – Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (n = 25)
- 2 – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (n = 24)
- 3 – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (n = 26)
- 4 – Поднимание туловища из положения, лежа на спине (n = 23)
- 5 – Плавание 50 м (n = 8)

Рисунок 1. Количество знаков отличия комплекса ГТО у девушек в процентах (составлено автором)

В результате проведенного исследования мы пришли к следующим выводам: 1) 42 процента девушек не выполнили норматив «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», определяющий силовые возможности; 2) 8 процентов девушек не выполнили норматив «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» и 15 процентов выполнили норматив на

бронзовый знак отличия, что указывает на недостаточное развитие скоростно-силовых возможностей студентов; 3) лучший показатель – 80 процентов по нормативу «Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье», определяющий гибкость позвоночного столба. Процентное соотношение количества знаков отличия комплекса ГТО у юношей представлено на рисунке 2.

Процентное соотношение количества знаков отличия комплекса ГТО у юношей (n = 217).



- 1 – Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнаст. скамье (n = 58)
- 2 – Подтягивание из виса на высокой перекладине (n = 49)
- 3 – Рывок гири 16 кг (n = 25)
- 4 – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (n = 57)
- 5 – Плавание 50 м (n = 28)

Рисунок 2. Количество знаков отличия комплекса ГТО у юношей в процентах (составлено автором)

В результате проведенного исследования мы пришли к следующим выводам: 1) 14 процентов юношей не справились с нормативом «Подтягивание из виса на высокой перекладине», что указывает на недостаточное развитие силы рук; 2) 4 процента юношей выполнили упражнение «Рывок гири 16 кг» по нормативу бронзового знака, что свидетельствует о недостаточных силовых возможностях, однако 92 процента юношей рывок гири выполнили по нормативу золотого знака отличия, что свидетельствует об участии в соревнованиях студентов-спортсменов, членов сборной вуза и города по тяжелой атлетике и пауэрлифтингу; 3) лучший показатель – 98 процентов студентов, выполнивших норматив «Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» на золотой знак отличия. Прикладные навыки (плавание) у студентов развиты хорошо, особенно у девушек (62 процента – сдавших на золотой знак; 38 процентов – на серебряный), тогда как мужчины по итогам испытаний на золотой и серебряный знаки отличия выполнили примерно одинаковое количество человек (54 процента и 46 процентов соответственно).

Для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО в вузе необходимо совершенствование методики преподавания физической культуры с использованием различных форм, средств и методов, направленных на развитие силовых возможностей как у юношей («Подтягивание из виса на высокой перекладине»), так и у девушек («Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»); скоростно-силовых возможностей у девушек («Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»). Необходимо учитывать следующее: 1) для развития силовых возможностей студентов занятия по физической культуре проводить в тренажерном зале, а также использовать различные упражнения из таких видов спорта, как тяжелая атлетика, гиревой

спорт, пауэрлифтинг; 2) для развития скоростно-силовых возможностей студентов на занятиях необходимо применять различные упражнения скоростно-силового характера с небольшими отягощениями: выпрыгивания, подскоки, восхождения на тумбу и обратно, прыжки вверх-вниз, в глубину, на месте, в движении, со скакалкой и другие.

Мы считаем, внедрение комплекса ГТО в вузе будет эффективным, если: 1) регулярно проводить мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности студентов, дополнив учебные программы по дисциплине «Физическая культура» в образовательных организациях высшего образования дополнительным контрольно-измерительным материалом комплекса ГТО; 2) использовать в учебном процессе по физической культуре информационные стенды с графиками проведения тестирования, согласованные с центрами тестирования, результатами сдачи норм ГТО; 3) создать и продвигать на сайте МГТУ специализированный раздел, направленный на пропаганду и продвижение идей комплекса ГТО; 4) проводить физкультурно-спортивные мероприятия, направленные на вовлечение молодежи в активные виды физкультурно-спортивной деятельности. Таким образом, осознанное отношение студентов к подготовке и сдаче норм комплекса ГТО повышает привлекательность и престижность занятий физической культурой и спортом, что позволяет внедрять новые формы, методы и средства работы, способствующие совершенствованию методики преподавания физической культуры в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бацунов С. Н. Современная парадигма развития физической культуры и спорта в вузе / С. Н. Бацунов, Е. Г. Цапов, Н. А. Усцеломова // Филологические науки: вопросы теории и практики. 2017. № 7-1 (73). С. 179-182.
2. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 272 с.
3. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л. И. Лубышева. 2-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 240 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. 3-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2007. 464 с.
5. Усцеломова Н. А. Тестирование физической культуры и здоровья студентов средствами контроля и самоконтроля: учеб. пособие для студентов / Н. А. Усцеломова, С. В. Усцеломов, В. Ф. Неретин, Т. Ф. Орехова. Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г. И. Носова, 2016. 111 с.
6. Brooks R. Raising resilient children / R. Brooks, S. Goldstein. – Chicago: Contemporary Brooks R. Books, 2001. P. 173-187.
7. Masten W. Resilience over the lifespan / W. Masten, M. O. Wright // Handbook of adult resilience. New York: Guilford Press, 2010. P. 213-237.
8. Tempiski P. Teaching and learning resilience: a new agenda in medical education / P. Tempiski, M. A. Martins, H. B. Paro // Medical education. 2012. № 46 (4). P. 345-346.

Ustselemov Sergey Valerevich

Nosov Magnitogorsk state technical university, Russia, Magnitogorsk
E-mail: uszelem@mail.ru

Strashenko Vladimir Alexandrovich

Nosov Magnitogorsk state technical university, Russia, Magnitogorsk

Perfection of the methods of teaching physical culture in a technical university on the basis of the complex "Ready for work and defense"

Abstract. The article analyzes the state of the problem of teaching physical culture in a modern technical university, justifies the conclusion that it is necessary to introduce the All-Russia Physical Culture and Sports Complex "Ready for Work and Defense" (TRP) as a factor in improving the teaching methods of this discipline, which increases the level of physical preparedness and the versatility of the development of basic physical qualities, knowledge, abilities and skills of students. In this connection, the level of physical readiness of students is being diagnosed when the standards of the TRP are being met, the weakest aspects of the development of physical qualities are studied, and the tasks of improving the methodology for teaching physical culture with the use of various groups of means are determined. As a result of the study, the authors came to the following conclusions: 1) 42 % of the girls did not comply with the standard "Flexion and extension of the arms in the rest lying on the floor", even on the bronze insignia; 2) 8 % of girls did not comply with the standard "A jump in length from a place with a push with two feet"; 3) 14 % of young men did not cope with the standard "Pulling from a high-crossbar". Based on the results of the experiment, the authors substantiate the need to improve the methodology of teaching the discipline "Physical Culture" on the basis of the application of exercise complexes that develop the power and speed-power capabilities of students in a modern technical college.

Keywords: high school; methodology; physical culture; standard; complex; «Ready for work and defense»