

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ СКВОЗЬ ПРИЗМУ ГТО

METHODS OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY THROUGH THE GTO PRISM

**O. Antipov
Yu. Pershin
N. Shtukin**

Summary: The article reveals an actual problem of implementing methods for conducting classes with students mastering the standards of the physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" – a set of physical exercises, standards, and sports disciplines for citizens of all ages. The program consists of several stages, each of which includes exercises for endurance, flexibility, speed capabilities and coordination. The participant must fulfill some of the standards; several types of exercises can be chosen at will.

The research methodology is based on a systematic approach and includes the methods of the general scientific group (analysis, synthesis, generalization, systematization), as well as several special methods: historiographical analysis of scientific literature; the method of non-participant pedagogical observation; the method of comparative analysis. Based on the research results, the author came to the following conclusion: the GTO complex (Ready for Labor and Defense) as a voluntary test aimed at checking the physical condition of the body, allows you to identify the effectiveness of physical training of students of a modern university within the framework of the methodology of conducting physical education classes.

Keywords: physical training, GTO complex, higher education, physical education, physical education.

Антипов Олег Владимирович

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой, ФГБОУ ВО «Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии — МВА имени К.И. Скрябина»
antipov_ov@bk.ru

Першин Юрий Лаврентьевич

преподаватель, ФГБОУ ВО «Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии — МВА имени К.И. Скрябина»
pershin1957@mail.ru

Штукин Николай Николаевич

преподаватель, ФГБОУ ВО «Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии — МВА имени К.И. Скрябина»
domosed.avia@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена проблеме реализации методики проведения занятий с освоением студентами нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – комплекса физических упражнений, нормативов и спортивных дисциплин для граждан всех возрастов. Состоит программа из нескольких ступеней, каждая из которых включает упражнения на выносливость, гибкость, скоростные возможности и координацию. Часть нормативов участник должен выполнить обязательно, несколько видов упражнений можно выбрать по желанию.

Цель статьи заключается в систематизации и научном обобщении подходов к проведению занятий по физической культуре в вузе с позиций нормативов комплекса. Задачи исследования заключаются в том, чтобы провести анализ научной литературы по изучаемой теме; рассмотреть основные принципы методики проведения занятий по физической культуре в вузе, а также обобщить полученные теоретические результаты.

Методология исследования основана на системном подходе и включает в себя методы общенаучной группы (анализ, синтез, обобщение, систематизация), а также ряд специальных методов: историографический анализ научной литературы; метод не включённого педагогического наблюдения; метод сопоставительного анализа.

По итогу проведенного исследования автор статьи пришел к следующему выводу: комплекс ГТО (Готов к Труд и Обороне) как добровольное тестирование, направленное на проверку физического состояния организма, позволяет выявить результативность физической подготовки студентов современного университета в рамках методики проведения занятий по физической культуре.

Ключевые слова: физическая подготовка, комплекс ГТО, высшее образование, физическое воспитание, физическая культура.

Введение

Актуальность темы исследования заключается в том, что в рамках высшего образования физическое воспитание и физическая культура в насто-

ящее время признаются одними из наиболее важных компонентов развития молодежи в контексте необходимости формирования здорового образа жизни [14, с. 104]. В настоящее время в российских вузах приняты учебные программы, в рамках которых реализуются

компоненты комплекса ГТО – «Готов к труду и обороне», которые позволяют решить следующие социально-значимые задачи:

1. укрепление здоровья с помощью физической культуры, формирование потребности в поддержании высокого уровня физической и умственной работоспособности, самоорганизации здорового образа жизни;
2. развитие у студентов теоретических знаний, спортивных и прикладных навыков и умений; повышение уровня физической подготовки;
3. совершенствование психомоторных способностей, обеспечение высокой работоспособности профессиональных и технических действий.

Подготовка студентов вуза как будущих специалистов во всех сферах деятельности – это многогранный процесс обучения, включающий в себя ряд видов обучения (теоретическое, психофизиологическое, физическое и другие). Российские университеты ориентированы на высоко результативное воздействие педагогических приемов на все виды обучения. Однако в области преподавания физической культуры ведется разработка новых методик преподавания, которые способствуют повышению качества подготовки студентов различных специальностей. Универсальность такой дисциплины, как физическая культура позволяет развивать физическую подготовку вне зависимости от будущих профессий и от других интересов студентов. Иными словами, занятия по физической культуре с применением нормативов ГТО позволяет создать сплоченные коллективы студентов и площадку для личностного роста в межфакультетской среде.

Анализ научной литературы показывает [13, с. 79], что методики, на базе которых организуется физическое воспитание в высших учебных заведениях, все чаще включают в себя нормы ГТО для обеспечения должного уровня физической подготовленности студентов.

Методика проведения занятий по физической культуре в контексте нормативов ГТО

По мнению большинства исследователей, применение системного подхода к освоению комплекса ГТО, теоретических основ и практических навыков позволяет студентам успешно реализовывать их потребность в двигательной активности, самореализации и личностном росте.

Создание условий для полной реализации творческих способностей студента; нравственное, эстетическое, духовное и физическое развитие, организованное с применением норм ГТО позволяет создать новые методики и практики для студентов в области физической культуры и спорта [1, с. 9].

В каждом университете есть своя особенность организации проведения занятий по физическому воспитанию: как правило, студентов подразделяют на определенные направления – базовое, специальное и спортивное [12, с. 88]. Такое распределение осуществляется в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и спортивно-технической подготовленности студентов [11, с. 204]. Исходя из этих показателей, каждый ученик поступает на одно из трех отделений на обязательный курс физического воспитания. Каждая кафедра имеет определенное содержание и целевую направленность занятий [10, с. 67]. В основе такого распределения лежат данные, полученные в результате медицинского осмотра, что позволяет строго подойти к выбору дальнейшего комплекса ГТО с точки зрения индивидуального подхода и учета физических возможностей студентов. Как отмечают исследователи, в основном на первых двух курсах университета приходится иметь дело с физически здоровыми, но слабо подготовленными студентами [9, с. 63].

Поэтому для внедрения норм ГТО требуется индивидуализация подготовки в рамках занятий по физической культуре. Индивидуальный подход к занятиям физической культурой очень важен в современном вузе [13, 14].

В рамках комплекса «Готов к труду и обороне» практически нет ограничений по возрасту, а цель занятий заключается в проверке физического состояния населения, пропаганде здорового образа жизни и физической активности. Благодаря сдаче норм ГТО достигается популяризация спорта. Результатом сдачи норматива является выдача специального значка [1, с. 9].

Фактически комплекс ГТО – представляет собой добровольный тест, направленный на проверку физического состояния организма студента. Данный комплекс был разработан в 1930-х годах XX века и восстановлен в Российской Федерации в 2014 году. Чисто спортивный характер тестирования располагает студентов к добровольному участию в сдаче нормативов по выбранному виду спорта, развивает активность и стремление к самосовершенствованию. Суть современного проекта «Готов к труду и обороне» основана на следующем алгоритме: студент выполняет определенные физические упражнения, далее комиссия фиксирует результаты, сравнивает их с утвержденными нормативами (подробней про нормативы – в следующем разделе статьи), если гражданин выполняет нормы (показывает результат \geq утвержденным показателям), затем студента награждают знаком отличия значком ГТО [9, с. 62]. В зависимости от состояния здоровья, в каждой группе студентов предусматриваются различные наборы обязательных и выбираемых тестов, разные минимальные нормы (затраченное время, количество выполненных повторов), с разным уровнем сложности. Нормативы ГТО сформированы специально

для обеспечения выполнения упражнений в зависимости от физиологических возможностей организма студента (на основе средних значений нормы). Всего в нормативах 11 ступеней, начиная с 6-летнего возраста, то есть для работы со студентами необходимы нормативы шестой ступени: возрастная категория от 18–29 лет [8, с. 71].

Занятия в основном учебном отделе характеризуются направленностью на всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессиональной и прикладной подготовленности, а также формирование активного настроя и интереса к занятиям физической культурой и спортом [5, с. 445]. Нормы ГТО имеют ярко выраженную комплексную направленность с акцентом на развитие аэробной выносливости, так как именно она обеспечивает повышение общей физической работоспособности и активности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Должное внимание уделяется развитию силовых и координационных способностей, обучению технике движений в рамках как общей, так и профессионально-прикладной направленности. Такая методика обучения носит преимущественно учебно-тренировочный характер [4, с. 8].

При этом, по мнению исследователей [3, с. 102], методика преподавания физической культуры с применением норм ГТО должна быть нацелена на регулирование нагрузок при тщательной индивидуализации процесса обучения, особенно с точки зрения функциональных возможностей организма, без форсирования результатов. Данный подход означает, что подготовительная и заключительная части занятия должны быть пролонгированы; не следует также использовать методы с жесткими интервалами отдыха при относительно низкой двигательной плотности занятий [2, с. 55].

Таким образом, важнейшими задачами физического воспитания в вузе являются повышение эффективности подготовки студентов с помощью нормативов ГТО при усилении индивидуального подхода к занятиям. При

этом суть внедрения этих норм заключается в оптимизации физической подготовленности студентов самых различных специальностей. Преимуществом данного подхода является тот факт, что для применения норм ГТО не обязательно менять саму организацию обучения в вузе, поскольку комплекс подходит практически для всех возрастов. Нормативы ГТО также полезны для более точного определения индивидуальных показателей и конкретных целей обучения физической культуре в университете.

При реализации практической цели обучения нормативы ГТО также позволяют решить проблему мотивации студентов к занятиям спортом, помогают развить интерес к дальнейшим спортивным тренировкам уже вне рамок вуза, а также могут быть полезны для реализации личностно-деятельностного подхода [1, с. 8].

Выводы

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Нормы комплекса «Готов к труду и обороне» в рамках университетских программ преподавания физической культуры позволяет учитывать индивидуальные особенности студентов и разрабатывать специальные методики обучения. При этом нормативы ГТО дают возможность саморазвития, самосовершенствования и закрепления позитивной внутренней мотивации к занятиям спортом, поддержанию здорового образа жизни и саморазвития.
2. Критериями оптимизации нормативов ГТО в комплексе для возрастной группы с 18–29 лет для студентов университета. Таким образом, применение нормативов ГТО в рамках вузовского обучения физической культуре позволяет существенно повысить эффективность и качество решения учебно-воспитательных задач с учетом физической подготовки студентов вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гребенщикова Ю.А. «Нормы ГТО» глазами студентов // *Инновационная наука*. – 2016. – № 5–3 (17). – С. 7–10.
2. Курлов А.И. Подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО // *Инновационная наука*. – 2022. – № 9–1. – С. 54–56.
3. Лубышева Л.И., Пашенко, Л.Г. Развитие внеучебной физкультурно-спортивной деятельности в вузе с учетом современных вызовов // *ТиПФК*. – 2023. – № 7. – С. 102–105.
4. Салеев Э.Р., Сабитова Я.Р. Нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность физической культуры в высших учебных заведениях за последние 5-лет // *E-Scio*. – 2022. – № 10 (73). – С. 6–12.
5. Сысоева Е.Ю., Симица Т.Е., Стадник Е.Г., Кульгачев Ю.И. О морально-психологической готовности студентов к сдаче норм ГТО // *Ученые записки университета Лесгафта*. – 2022. – № 9 (211). – С. 443–450.
6. Суханова Е.Ю. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: история, роль и современное состояние / Е.Ю. Суханова, Р.В. Гежа // *Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России: Материалы Всероссийской научно-практической конферен-*

- ции, Орел, 24–26 октября 2018 года. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 362–365.
7. Куликова М.В. Оценка общей работоспособности и физического состояния студентов аграрного вуза / М.В. Куликова // В мире научных открытий: Материалы VII Международной студенческой научной конференции, Ульяновск, 14–15 марта 2023 года / Редколлегия: Богданов И.И. [и др.]. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2023. – С. 2806–2809.
 8. Фазлеева С.А. Оценка уровня физической подготовленности на основе норм ГТО // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – №3–1. – С. 70–74.
 9. Шмульская Л.С., Лобанова, О.Б., Грошев, В.А. Историография ГТО в первое десятилетие его существования // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 6. – С. 62–71.
 10. Frame J. Physical Activity, Fitness, and Physical Education // Academic Performance. – 2023. – № 1. – pp. 67-89.
 11. Grice D. Development of physical education in Canadian universities // Education Canada Bulletin. – 2021. – № 7. – pp. 203-214.
 12. Rosemary V. Motivating students to creatively perceive physical education // Medical Journal. – 2019. – № 8. – pp. 88-94.
 13. Saifar B. Personal growth for a university student based on physical education // Medical Journal. – 2020. – № 7. – pp. 78-89.
 14. Stone F. Physical education as compulsory training for university students // New Academy. – 2023. – № 2. – pp. 102-134.

© Антипов Олег Владимирович (antipov_ov@bk.ru), Першин Юрий Лаврентьевич (pershin1957@mail.ru),
Штукин Николай Николаевич (domosed.avia@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»