

ОБОСНОВАНИЕ МОДЕЛИ ПРИМЕНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ



Масловская Ю.И.

(Белорусский государственный университет)

Статья посвящена решению актуальной проблемы применения соревновательного метода в физическом воспитании студентов. Представлена и обоснована модель применения соревновательного метода, содержание которой раскрывается в концептуальном, организационном, методическом и результативном блоках. Эффективность применения соревновательного метода подтверждается результатами.

Ключевые слова: системный подход, личностный подход, деятельностный подход, соревнование, соревновательный метод, студенты.

JUSTIFICATION OF COMPETITIVE METHOD APPLICATION IN PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

The article is devoted to solution of an urgent problem of competitive method application in physical education of students. The model of application of competitive method the content of which is revealed in conceptual, organizational, methodological, and effective blocks is presented and proved. Efficiency of the competitive method application is confirmed by results.

Keywords: systematic approach, personal approach, activity approach, competition, competitive method, students.

Введение (актуальность проблемы)

В мире с каждым годом все больше людей приобщается к участию в спортивных соревнованиях. По итогам марафона, проведенного в Минске в 2016 году, можно утверждать, что соревнования в Республике Беларусь приобретают государственное значение, поскольку в них приняло участие более 16 099 человек, в числе которых руководители государства, служащие, рабочие, школьники и более 7 000 студентов. Соревновательная деятельность стимулирует людей к двигательной активности и здоровому образу жизни, является эффективным способом организации приятного досуга и общения. Но только системная соревновательная дея-

тельность может вызвать интерес у населения, а не одно соревнование, поэтому участие в соревнованиях и соревновательная подготовка к ним должны осуществляться не от случая к случаю, а регулярно начиная с юных лет. Если к участию в спортивных соревнованиях будут привлекаться неподготовленные люди, физические нагрузки для них могут оказаться чрезмерными и отрицательно сказаться на состоянии здоровья или вызвать переутомление и негативное отношение к физкультуре и спорту. Наибольшие возможности для подготовки к соревновательной деятельности создаются на занятиях физической культурой в школе и учреждениях высшего образования. В процессе физического воспитания может использоваться не только спортивное соревнование, которое лишь форма, а соревновательный метод, возможности которого намного шире.

Соревновательный метод является одним из способов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований [1]. Применяется он при решении разнообразных педагогических задач – воспитании физических качеств, волевых и моральных качеств, совершенствования умений, навыков и способности рационально использовать их в усложненных условиях [2]. В возрастном плане соревновательный метод более приемлем для молодежи [3].

Результаты теоретического анализа, наблюдения и проведенного нами ранее эмпирического исследования дают основание утверждать, что способы и варианты использования соревновательного метода в учреждениях высшего образования в действительности далеки от совершенства и нуждаются в модификации. Одной из основных причин

неопределенности в использовании данного метода педагогами является отсутствие достаточных научных исследований [4]. Таким образом, выявляется необходимость разработки на основе теоретических обобщений, подкрепленных практическими результатами модели применения соревновательного метода в физическом воспитании студентов.

В основе данной модели лежат основные положения системного подхода. Применение соревновательного метода в физическом воспитании студентов рассматривается как открытая система, которая имеет связи с внешними системами (целью дисциплины «Физическая культура»; содержанием учебной дисциплины; средствами реализации этого содержания (методики и технологии обучения); взаимосвязью с другими методами физического воспитания (строго регламентированным, игровым и др.); возможностями материально-технической базы).

Структуру этой системы составляют педагогически организованная соревновательная деятельность соревнующихся (студентов) и деятельность ее организующих (преподавателей). Ее элементами являются: предмет состязаний (вид спорта или физические упражнения), судейство (правила, критерии определения победителей), болельщики (зрители).

Обращение к позициям личностного подхода применительно к данной проблеме обусловлено различиями в интересах студентов к видам спорта и соревновательным упражнениям, мировоззренческим, ценностным ориентациям и склонностям к лидерству, активности в процессе соревнований, зависящей от психологического типа личности. Личностный подход реализуется через содержание и форму учебных занятий, стиль общения преподавателя со студентами, стимулирование активности занимающихся с акцентом внимания на личные достижения, удачные и позитивные действия.

Актуализация личностного подхода обусловила необходимость реализации тесно связанного с ним деятельностного подхода, который является средством и фактором развития личности [5]. Деятельностный подход позволил нам рассмотреть исследуемый объект в рамках системы деятельности, ее генезиса и развития.

Деятельность как форма активности человека, выражающаяся в его исследовательском, преобразующем и практическом отношении к миру и самому себе, является ведущей категорией деятельностного подхода. Деятельность – это способ существования и развития общества и человека, всесторонний процесс преобразования природы и социальной реальности [6]. Включение в деятельность – основной путь развития человека, формирования в нем ценностных личностных качеств, его личностных до-

стижений. Ф. Бэкон утверждает: «человеку недостаточно познать самого себя, нужно найти способ, с помощью которого он сможет разумно и умело показать, проявить себя и сформировать» [7, с. 458].

Соревновательная деятельность активизирует личность, переводит ее в позицию субъекта познания, труда и общения. Это, в свою очередь, предполагает обучение студентов выбору цели и планированию деятельности, ее организации и регулированию, самоконтролю, самоанализу и самооценке результатов деятельности, что приобретает особое значение в современных условиях высшего образования.

Таким образом, **концептуальный блок** модели, представленной далее на рисунке 1, составили системный, личностный и деятельностный подходы. Также он включает в себя цель – создание конкурентной среды для решения конкретных педагогических задач посредством включения в этот процесс компонентов соревнования, которая является своего рода стратегическим проектом конечного результата деятельности.

Физическое воспитание студентов представляет синтез умений, навыков и связанных с ними знаний, приобретенных на занятиях по физической культуре в учреждении высшего образования. Эти три составляющие педагогического процесса находятся между собой в тесной взаимосвязи, а именно: звено умения является результатом полученных знаний, а навык представляет собой умения, когда выполнение двигательных действий в результате многократных повторений доводится до совершенства.

Как отмечает И.Ф. Харламов, теория обязательно должна находить связь с практикой. Если обучающиеся не применяют полученные знания на практике, они превращаются в ненужный балласт и теряют свою значимость, поэтому актуальное значение приобретает правильная организация процесса физического воспитания студентов [8].

Исходя из этого положения и идей программированного обучения в области физического воспитания и спорта (П.Я. Гальперин, 1964; А.М. Шлемин, 1971; С.В. Малиновский, 1976; Ж.К. Холодов, 1990; В.А. Усков, 2009; Е.А. Пимахин, А.Г. Фурманов, 2014 и др.) в **организационном блоке** модели, усвоение студентами каждого раздела учебной программы по дисциплине «Физическая культура» мы представили в виде трех взаимосвязанных между собой этапов. На первом этапе – развивающем – происходит усвоение теоретических и методических знаний, методических и двигательных умений и навыков, развитие физических качеств. На втором этапе – совершенствовании – в специально созданных соревновательных условиях достига-

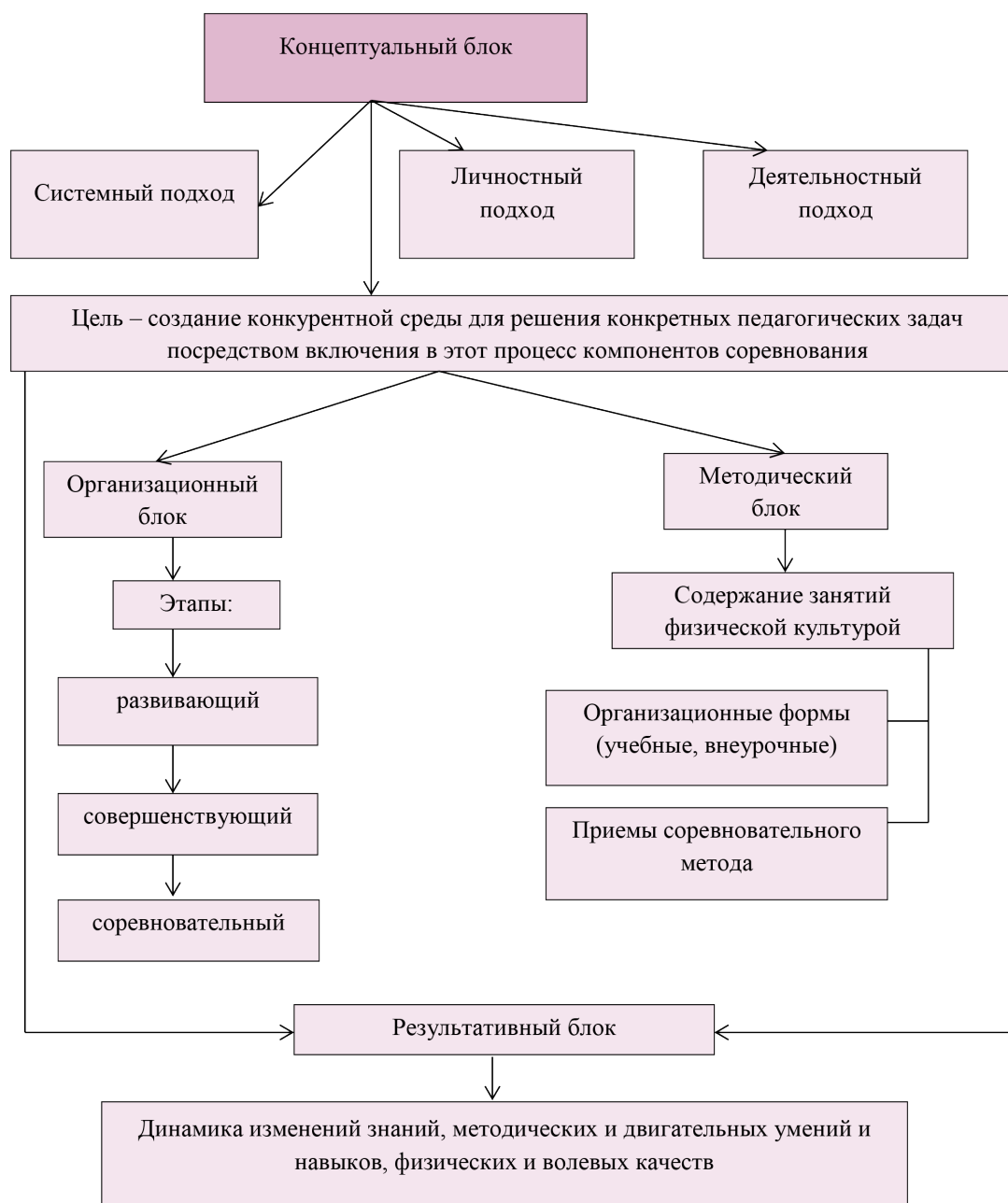


Рисунок 1. – Модель применения соревновательного метода в учреждениях высшего образования

ется правильность исполнения пройденного материала без ошибок, на хорошей скорости, быстро и непринужденно, даже при внезапно изменяющихся ситуациях. На третьем этапе – соревновательном – полученные знания, умения, навыки применяются на практике в нестандартных ситуациях атмосферы соревнований.

Принято считать, что соревновательный метод может использоваться не только на учебных занятиях по физической культуре, но при проведении внеурочных форм организации занятий (массовые физкультурные и спортивные внутриуниверситетские и внеуниверситетские мероприятия) и иметь предметом соревнования любые физические упраж-

нения [9]. Кроме того, соревновательный метод на занятиях (учебных, внеурочных) физической культурой реализуется через совокупность отдельных его приемов и их сочетаний [10], поэтому **методический блок** модели был представлен на основе реализации совокупности организационных форм и методических приемов.

Результативный блок, как необходимый, завершающий элемент выстраиваемой модели применяемого метода отражает динамику комплекса изменений, произошедших со студентами на уровнях владения теоретическими знаниями, двигательными и методическими умениями, навыками, уровне развития физических и волевых качеств.

С целью экспериментальной проверки эффективности применения соревновательного метода в физическом воспитании студентов на базе Белорусского государственного университета (2013/2014 уч. г.) был проведен педагогический эксперимент. В исследовании участвовали 80 студентов второго курса основных и подготовительных учебных отделений юридического факультета. Выбор второго курса обусловлен тем, что студенты этого курса уже адаптировались после школы к новому режиму учебы, в отличие от первого, в то время как третий курс в БГУ является последним годом обучения дисциплине «Физическая культура». Контрольные группы составили 20 юношей (КГ-1) и 20 девушек (КГ-2). Занятия по физической культуре у студентов КГ-1 и КГ-2 осуществлялись по традиционной системе: одно занятие в неделю проводилось в спортивном зале или на стадионе (2 часа), второе – в бассейне (2 часа), теоретические знания студенты получали на лекциях (4 час в год), соревновательный метод в этих группах применялся только при тестировании уровня физической подготовленности.

В экспериментальной группе юношей (ЭГ-1) и девушек (ЭГ-2) было также по 20 студентов. Планирование разделов учебной программы в ЭГ-1 и ЭГ-2 осуществлялось на основе выявленных в результате опроса наиболее популярных у студентов видов двигательной активности, к которым были отнесены легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика (юноши), аэробика (девушки), плавание. Усвоение разделов учебной программы в экспериментальных группах осуществлялось в виде трех взаимосвязанных между собой этапов (развивающий, совершенствующий, соревновательный). На развивающем и совершенствующем этапах в начале каждого занятия проводились 15–20-минутные беседы. С темой беседы обязательно согласовывалась методическая часть занятия. Она предусматривала разработку и выполнение студентами комплексов упражнений для развития двигательных качеств, планирование самостоятельных учебно-тренировочных занятий, исследование при помощи литературных источников проблемы из области вида спорта, изучаемого по программе, выполнение жестов судей, оказание помощи преподавателю в судействе соревнований и другие методические задания.

Для развития и совершенствования двигательных умений и навыков, физических качеств на каждом из этапов применялись методические приемы соревновательного метода («выполнение подготовительных упражнений в соревновательных условиях», «выполнение отдельного элемента соревновательного упражнения», «фора», «спарринг», «гандикап», «выполнение соревнователь-

ных упражнений в облегченных или усложненных условиях», «соревнование с самим собой», «плюс», «моделирование соревновательных условий», «победитель определяется по крутизне роста достижений» и др.). В рамках методического приема «Соревнование с самим собой» для испытуемых ЭГ-1 и ЭГ-2 разрабатывались индивидуальные комплексы упражнений, которые студенты выполняли не только на занятиях по физической культуре, но и занимаясь самостоятельно. Результаты личных достижений (двигательная подготовленность, уровень развития физических качеств, показатели участия в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях) фиксировались в специально разработанных дневниках.

После изучения каждого раздела учебной программы на последнем занятии, студенты экспериментальных групп участвовали в соревновании, которое проводилось по упрощенным правилам изучаемого вида спорта. Одновременно юноши и девушки ЭГ-1 и ЭГ-2 принимали участие во внеурочных формах занятий физической культурой, на которых применялся соревновательный метод (дистанционные соревнования организованные по программе Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для молодежи 18–21 года, матчевая встреча по плаванию, первенство курса по волейболу, «День здоровья»).

В начале педагогического эксперимента было проведено тестирование студентов контрольных и экспериментальных групп. Оценка проводилась в разрезе физкультурных знаний (оценивались по методике, разработанной В.А. Коледой (2003); методических умений и навыков (выполнялись десять методических заданий, за положительное выполнение которых присваивался балл); двигательных умений и навыков (выполнялись десять двигательных заданий, за положительное выполнение которых присваивался балл); физической подготовленности (прыжок в длину с места, челночный бег 4×9 метров, наклон вперед из положения сидя на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине (девушки), подтягивание на высокой перекладине (юноши), бег на 60 м, бег 6 минут); функциональной подготовленности (проба Генчи, Штанге, проба на дозированную нагрузку – 20 приседаний за 30 секунд). На этом этапе эксперимента результаты анализа математической статистики свидетельствовали об отсутствии значимых различий по исследуемым признакам в группах юношей (ЭГ-1 и КГ-1) и девушек (ЭГ-2 и КГ-2).

В конце второго семестра было проведено итоговое тестирование, результаты которого констатировали повышение уровня теоретических знаний у студентов всех групп (рисунок 2). Однако в КГ-1

и КГ-2 статистически значимого прогресса ($P < 0,05$) выявлено не было, а в ЭГ-1 и ЭГ-2 зафиксированы статистически значимые различия ($P < 0,01$).

В методических умениях и навыках во всех группах также произошли положительные сдвиги (рисунок 3), но в КГ-1 и КГ-2 они были статистически не значимы ($P > 0,05$), а в ЭГ-1 и ЭГ-2 наблюдались существенные изменения ($P < 0,01$).

В двигательных умениях и навыках значительный прирост результатов произошел в ЭГ-1 и ЭГ-2 (рисунок 4), в этих группах была выявлена значимость различий на уровне $P < 0,01$. В КГ-1 и КГ-2 наблюдались положительные сдвиги, но они были статистически не значимы ($P > 0,05$).

По результатам тестирования физической подготовленности у студентов ЭГ-1 статистически достоверное улучшение результатов ($P < 0,05$) зафиксировано в пяти тестах (прыжок в длину с места, челночный бег 4×9 метров, подтягивание на высокой перекладине, бег на 60 м, бег 6 минут) из шести, в то время как в КГ-1 рост результатов по всем параметрам был статистически незначим ($P > 0,05$).

В ЭГ-2 выявлены статистически значимые различия ($P < 0,05$) во всех шести тестах, а в КГ-2 значимо повысились ($P < 0,05$) результаты выполнения только двух упражнений: подъем туловища из положения лежа на спине и наклон вперед из положения сидя на полу. Динамика показателей, характеризующих физическую подготовленность студентов, участвовавших в педагогическом эксперименте, представлена на рисунках 5 и 6.

По результатам тестирования функциональной подготовленности у студентов ЭГ-1 и ЭГ-2 увеличились показатели проб Генчи и Штанге ($P < 0,05$), функциональной пробы 20 приседаний за 30 секунд ($P < 0,05$). В КГ-1 и КГ-2 изменения этих показателей были незначительными ($P > 0,05$). На рисунке 7 отражена динамика физической подготовленности студентов КГ-1 и ЭГ-1, КГ-2 и ЭГ-2.

Представленные данные свидетельствуют о том, что за экспериментальный период у студентов ЭГ-1 и ЭГ-2 произошли положительные сдвиги в функциональном состоянии, физической подготовленности, повышении уровня теоретических знаний, методических и двигательных умений и навыков. В КГ-1 и КГ-2 изменения были не-

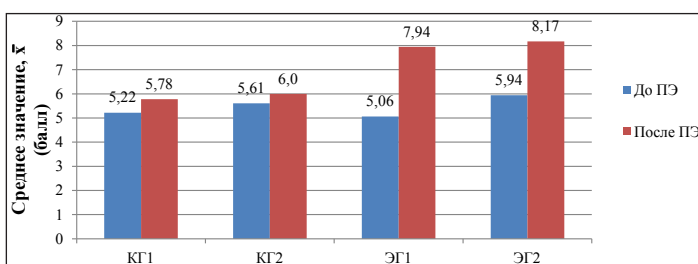


Рисунок 2. – Сопоставление результатов теоретических знаний студентов КГ-1, КГ-2, ЭГ-1, ЭГ-2

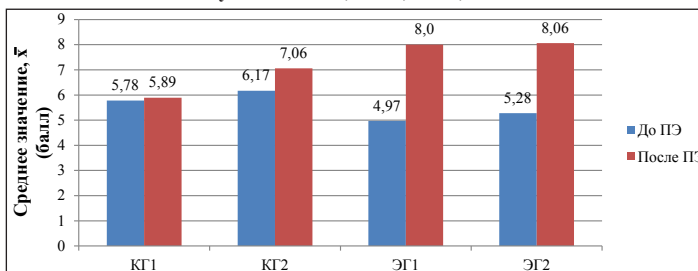


Рисунок 3. – Сопоставление результатов методических умений и навыков студентов КГ-1, КГ-2, ЭГ-1, ЭГ-2

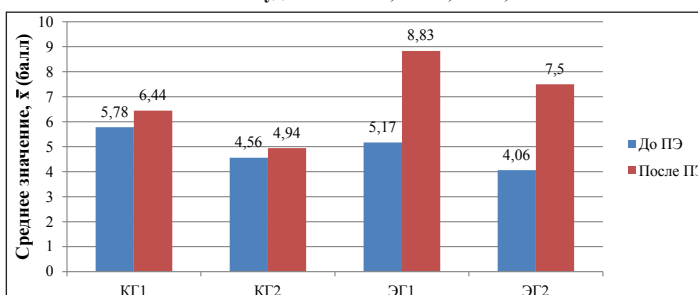


Рисунок 4. – Сопоставление результатов двигательных умений и навыков студентов КГ-1, КГ-2, ЭГ-1, ЭГ-2

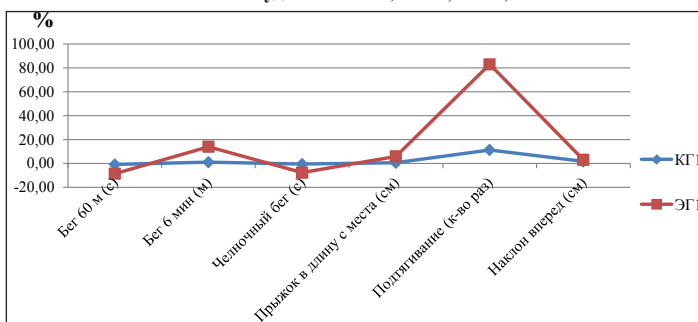


Рисунок 5. – Динамика показателей физической подготовленности юношей КГ-1 и ЭГ-1 (%)

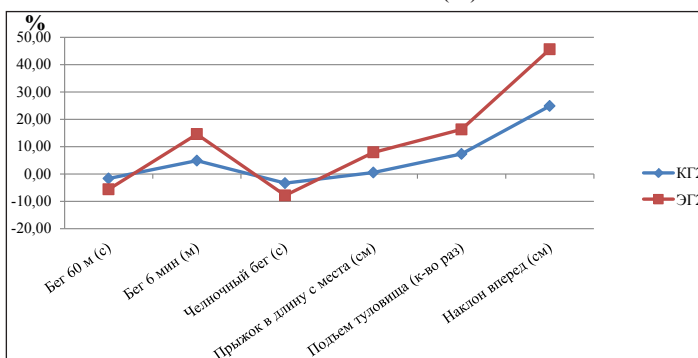


Рисунок 6. – Динамика показателей физической подготовленности девушек КГ-2 и ЭГ-2 (%)

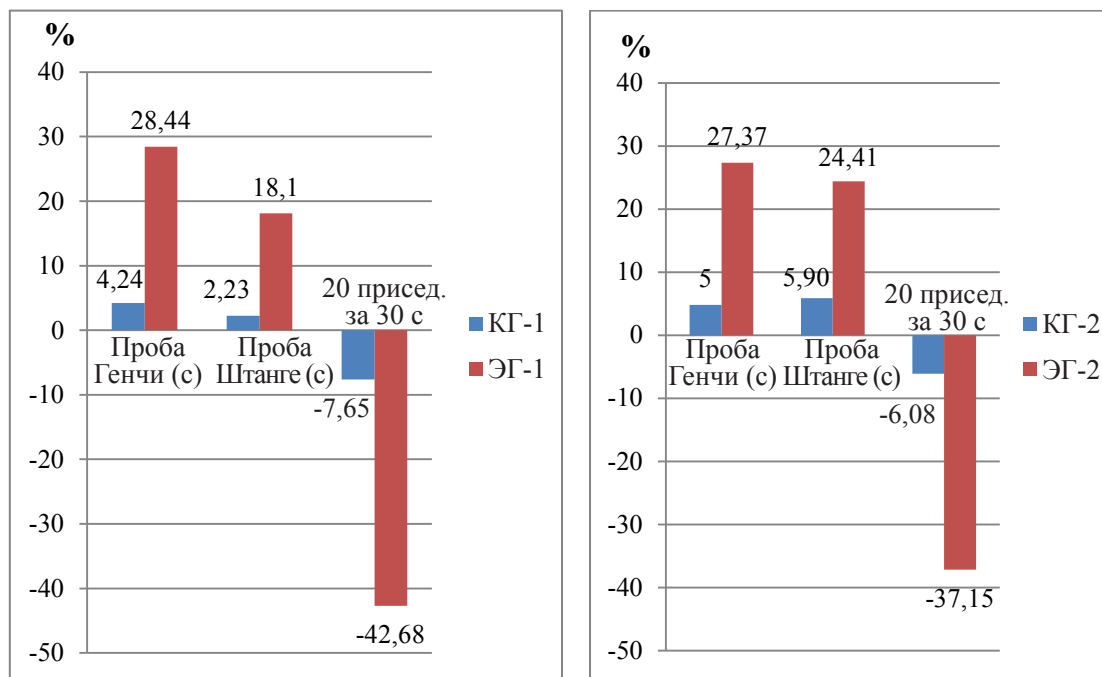


Рисунок 7. – Динамика показателей функциональной подготовленности студентов КГ-1 и ЭГ-1, КГ-2 и ЭГ-2 (%)

значительными и в большинстве случаев не имели статистически значимых различий.

Заключение

1. Предлагаемая модель применения соревновательного метода в физическом воспитании студентов включает в себя следующие блоки: **концептуальный**, который определяет методологическую основу и исходные предпосылки построения модели (представлен системным, личностным, деятельностным подходами); **организационный** – отражает частные задачи, последовательное решение которых на каждом из этапов (развивающем, совершенствующем, соревновательном) способствует достижению поставленной цели; **методический** – включает в себя организационные формы и методические приемы; **результативный** – отражает динамику изменений знаний, умений и навыков, двигательных, физических и волевых качеств.

2. Результаты, полученные по окончании формирующего педагогического эксперимента, свидетельствуют о преимуществах применения соревновательного метода, по сравнению с традиционной методикой проведения занятий в части повышения теоретических знаний, методических и двигательных умений и навыков, физической и функциональной подготовленности. Следовательно, соревновательный метод при использовании его с учетом правильно выстроенной методики является эффективным в формировании физической культуры личности студентов и подготовке их к участию в соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Курамшин, Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств : теория и технология применения : учеб. пособие / Ю. Ф. Курамшин ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, кафедра теории и методики физ. воспитания, 1998. – 76 с.
2. Теория и методика физического воспитания : учебник : в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания / Л. П. Матвеев [и др.]. – 303 с.
3. Масловская, Ю. И. Соревновательный метод физического воспитания в образовательной среде учреждений высшего образования / Ю. И. Масловская // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / редкол. : Т. Д. Полякова [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2015. – Вып. 18. – С. 18–25.
4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник для бакалавров / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2009. – 530 с.
5. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность : учеб. пособие / А. Н. Леонтьев. – М. : Смысл : Академия, 2004. – 345 с.
6. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии : в 2 т. / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1989. – 2 т.
7. Бэкон, Ф. Сочинения : в 2 т. / Ф. Бэкон. – М. : Мысль, 1977. – 1 т.
8. Харламов, И. В. Педагогика : учеб. пособие / И. В. Харламов – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Юристъ, 1997. – 512 с.
9. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник для студентов факультетов физ. культуры пед. ин-тов по специальности физ. культура / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
10. Чжин, М. Х. Целостно-деятельностный подход к систематизации методов физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. Х. Чжин – СПб., 2010. – 273 л.

31.03.2017