

УДК 796.011.3

**К вопросу оптимизации учебного процесса по физической культуре
в техническом вузе**

Щадилова Ирина Сергеевна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Миронова Екатерина Анатольевна²

¹*Российский университет транспорта (МИИТ), Москва*

²*Всероссийский государственный университет юстиции (колледж), Москва*

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению вопросов организации учебно-тренировочного процесса спортивно-ориентированных групп по волейболу в условиях технического вуза. Выявлены основные трудности реализации учебной программы, специфических особенностей взаимодействий внутри студенческого коллектива, формирование мотивационно-ценностного отношения к спортивной деятельности. Полученные результаты позволяют сделать выводы о том, что построение учебно-тренировочного процесса необходимо выстраивать с использованием педагогических технологий на основе гармонизации всех элементов физкультурно-спортивной подготовки, с учётом специфики вузовских условий: ограниченные возможности для тренировочных занятий, использование учебных групп для формирования резерва и возможности набора физической формы, отработка командных взаимодействий во время учебно-тренировочных игр.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, спортивная ориентация студента.

**On the issue of optimizing the educational process in physical education
at a technical university**

Shchadilova Irina Sergeevna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Mironova Ekaterina Anatolyevna²

¹*Russian University of Transport (RUT(MIIT)), Moscow*

²*All-Russian State University of Justice (College), Moscow*

Abstract. The article is devoted to the issues of organizing the educational and training process of sports-oriented volleyball groups in a technical university. The main difficulties of implementing the curriculum, the specific features of interactions within the student body, the formation of a motivational and value attitude to sports activities are revealed. The results obtained allow us to conclude that the construction of the educational and training process must be built using pedagogical technologies based on the harmonization of all elements of physical culture and sports training, taking into account the specifics of university conditions: limited opportunities for training sessions, the use of study groups to form a reserve and the possibility of gaining physical fitness for and practicing team interactions during educational and training games.

Keywords: physical education, motivation, sports orientation of the student.

ВВЕДЕНИЕ. Современное высшее образование в России переживает период изменений по многим ключевым позициям: пересматриваются профессиональные стандарты, требования к формированию профессиональных компетенций, в том числе и в сфере физкультурного образования, особенно в непрофильных вузах [1]. Всё больше учебных заведений переходят на сокращение часов практических занятий по физической культуре. Несмотря на обозначенные в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р) задачи создания спортивно-образовательного пространства, направленного на преемственность всех уровней образования и содействие в повышении качества жизни посредством занятий спортом, использования инновационных технологий, в том числе педагогических, реальная ситуация зачастую не соответствует представленным ориентирам. Российские вузы всё чаще уменьшают учебную нагрузку или полностью переводят в факультативную работу занятия по дисциплине «Физическая культура» в пользу профильных дисциплин [2].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Кафедры физической культуры, обладая собственным видением и практическим опытом работы, предлагают пути ниве-

лирования негативных изменений в программах. В вузах продолжают функционировать спортивные клубы, которые курируют работу сборных команд по различным видам спорта [3, 4]. В Российском университете транспорта (РУТ(МИИТ)) кафедра Физической культуры и спорта сталкивается с аналогичными вызовами: необходимостью развития физических качеств студентов, их теоретической подготовкой, формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни, регулярной двигательной активности [4]. Занятия физической культурой средствами волейбола традиционны для вуза и пользуются большой востребованностью у обучающихся. К сожалению, программой предусмотрены уроки из расчёта 1 раз в неделю, 2 академических часа. Целью и задачей исследования стал анализ и оптимизация системы физической подготовки студентов непрофильных вузов средствами физической культуры в спортивно-ориентированных группах. Методы исследования: опрос, тестирование, педагогическое наблюдение.

В начале учебного года были сформированы две группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). Студенты принимались рандомно, по желанию. Все обучающиеся были допущены к занятиям по медицинским показателям. Группы состояли из 26 человек, 16 юношей и 10 девушек. Первичный опрос и тестирование выявили схожесть в процентном соотношении учащихся по технической обученности (КГ - 38%, ЭГ - 36,5% владели мячом и хорошо знали правила соревнований, остальные в меньшей степени). С октября 2023 по апрель 2024 гг. (контрольный турнир) применялась педагогическая методика обучения в ЭГ, КГ занималась по традиционной программе, сокращённой за счёт малого объёма часов. Работа в КГ в большей степени сводилась к разминке и минимальным игровым заданиям по изучению верхних и нижних передач, 15-20 мин на первых трёх занятиях. Была показана техника подачи. Студенты выходили на поле и выполняли элементы на своё усмотрение, используя коррективы преподавателя.

Составные части учебно-тренировочного процесса необходимо применять во взаимосвязи выполнения решений поставленных задач. Значимо применение постепенного и последовательного обучения как элементам игры, так и развития необходимых для волейбола физических качеств [5]. В нашей педагогической технологии мы учитывали следующие параметры: необходимость овладения техническими элементами, наиболее часто используемые в игре непрофессиональных игроков (подача-верхняя прямая или нижняя прямая, передача сверху-снизу); логическую взаимосвязь всех элементов игры (приём мяча, доводка в необходимую зону игрового поля, передача-пас и нападающий удар через сетку); тактические взаимодействия между игроками. В двусторонней игре начинающие волейболисты часто проигрывают в связи с неверным выбором того или иного варианта действия, приёма, потерей концентрации внимания на летящий мяч после одного совершенного действия, отсутствием навыка решения тактической задачи. На учебных занятиях в экспериментальной группе учебные занятия строились следующим образом: в процессе вводной части урока применялись имитационные упражнения всех основных элементов волейбола (исходные положения, стойки, способы перемещения по площадке, передача сверху-снизу, нападающий удар, подача). Обязательными считались упражнения для развития основных физических качеств.

В основной части занятия 50% времени отводилось на командно-групповые упражнения с перемещениями по полю в заданных направлениях с решением поставленных задач по доводке мяча из зоны в зону, применялись упражнения, требующие переключения внимания. Например, игра в парах или тройках с двумя мячами одновременно. Важным представляется умение игрока направлять мяч так, чтобы можно было выполнить завершающий удар. Для этих целей в процессе занятий во втором семестре применялись упражнения на точность и высоту передач. Игра начинается с

поддачи. Этому элементу специально отводилось время на закрепление навыка в конце каждого урока – по 5-7 мин, параллельно отрабатывались навыки приема и доводки мяча в зону второй передачи. Развитие физических качеств проводилось прикладным способом: за счет большего объема игровых действий.

Двусторонняя игра является основным показателем приобретенных умений и навыков. Один раз в семестр организовываются турниры, в которых имеют возможность принять участие по своему желанию все обучающиеся вуза. Анализ протоколов участия показал, что почти 70,3% процентов студентов ЭГ приняли участие в турнирах в качестве игроков или помогали в организации и проведении мероприятия, в то время как КГ всего около 48%, при этом основным мотиватором участники КГ назвали получение зачёта по дисциплине, а ЭГ – интерес, любовь к игре, разнообразие досуга. 25,7 % студентов ЭГ отметили, что хотели бы попробовать свои силы при отборе в сборные команды университета. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что углубленное изучение игры, большая степень владения базовыми элементами, возможность проявить себя в соревновательной деятельности мотивирует студентов ЭГ к занятиям двигательной активностью.

Таким образом, нами была предпринята попытка отразить принципы интегральной подготовки в усеченных временных рамках учебного плана, исходя из тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств.

В ЭГ и КГ контролировалась динамика физической и технической подготовленности. После того, как группы были сформированы, нами были определены «батареи тестов»:

- челночный бег (3x10, с);
- прыжок вверх с касанием размеченной планки (касание одной рукой, см).

Техническая подготовка определялась по следующим параметрам:

- верхняя волейбольная передача в кольцо (кол-во попаданий в баскетбольное кольцо со штрафной линии);
- нижняя волейбольная передача над собой (кол-во попаданий из 20 раз);
- подача в указанную зону (количество раз из 5).

Сводные результаты контрольных тестирований физической и технической подготовки второго контрольного тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты контрольного тестирования физической и технической подготовки

Название теста	КГ		ЭГ	
	Сент. 2023	Апр. 2024	Сент. 2023	Апр. 2024
	$\bar{X}_{ср.} \pm m (P < 0,01)$			
Челночный бег (3x10, с)	5,1 ± 1,07	6 ± 0,72	5,8 ± 0,1	6,1 ± 0,63
Прыжок вверх с касанием размеченной планки (касание одной рукой, см)	244,3 ± 0,78	244,8 ± 0,81	220,1 ± 2,04	234,59 ± 0,19
Верхняя волейбольная передача в кольцо (кол-во попаданий в баскетбольное кольцо со штрафной линии)	3,2± 0,2	3,3± 0,2	3,1± 0,2	5,1± 0,4
Подача в указанную зону (кол-во раз из 5)	2,2± 1,3	2,88± 1,5	2,2± 1	4,3± 2,9
Нижняя волейбольная передача над собой (кол-во попаданий из 20 раз)	9,3 ± 1,87	15,1 ± 0,81	9,29 ± 2,04	20,59 ± 0,19

Студенты ЭГ и КГ улучшили показатели физической подготовки приблизительно на одном уровне, мы связываем этот результат с тем, что занятия в обеих группах проходили с одинаковой частотой и общая физическая нагрузка определялась возможностями учащихся. Тестовые упражнения подбирались так, чтобы показатели касались определения скоростно-силовых характеристик и координации движений. Лучшие результаты при выполнении технических нормативов показала ЭГ.

Это связано с особенностью экспериментальной методики, в которой больший объём времени на занятиях выделялся на отработку технических элементов и командным взаимодействиям (в парах, тройках, четверках, шестёрках), условия приближены к игровым-соревновательным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Трансформация российского высшего образования затрагивает различные аспекты подготовленности будущих специалистов. Формированию профессиональных компетенций уделяется особое внимание часто за счёт дисциплины «Физическая культура». На этом фоне умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность в качестве поддержания здоровья, восстановления после учебной нагрузки становится актуальным. Оптимизация и поиск новых эффективных педагогических технологий является основной задачей профильных кафедр. Спортивно-ориентированная физическая культура наиболее привлекательна для студента, потому что ведётся обучение конкретному виду спорта. Экспериментальная методика базировалась на стремлении адаптировать традиционную программу обучения под сложившиеся реалии: 2 часа в неделю на практические занятия. Упор на интегральную подготовку показал свою эффективность. ЭГ опередила КГ по всем показателям. Наибольший разрыв произошёл в мотивационной составляющей и технической подготовке.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Михеев С. И. Организация учебного процесса по физической культуре в условиях новой реальности // Ученые записки университета им. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 315–317.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020, №3081-р. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/fbd10bc84e3cd5a09285ea3bdbc786454b0925dc (дата обращения: 02.05.2024).
3. Щадилова И. С., Каргин Н. Н., Изаак С. И. Мотивационные аспекты познавательной деятельности студентов вузов к физкультурно-спортивной практике // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Казань, 2021. С. 863–866.
4. Постол О. Л., Аленькая П. С., Тюрина Ю. А. Особенности влияния физической активности на студентов Российского университета транспорта // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : сборник трудов Международной научно-практической конференции. Москва, 2019. С. 117–120.
5. Щадилова И. С., Сабина А. Д. Использование двигательной активности при эмоциональном выгорании у студентов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта, туризма : материалы XIII Всерос. научно-практической конф. Нижневартовск, 2024. С. 200–204.

REFERENCES

1. Mikheev S. I. (2022), "Organization of the educational process in physical culture in the conditions of a new reality", *Scientific notes of the Lesgaft University*, No 9 (211), pp. 315–317.
2. (2020), "Strategies for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030", Decree of the Government of the Russian Federation dated 11/24/2020, No. 3081-r, URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/fbd10bc84e3cd5a09285ea3bdbc786454b0925dc (accessed 2.05.2024).
3. Shchadilova I. S., Kargin N. N., Izaak S. I. (2021), "Motivational aspects of cognitive activity of university students to physical culture and sports practice", *Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture*, Kazan, pp. 863–866.
4. Postol O. L., Alyonka P. S., Tyurina Yu. A. (2019), "Peculiarities of the influence of physical activity on students of the Russian University of Transport", *Actual problems of development and improvement of the system of physical education for the training of specialists in the transport industry*, Moscow, pp. 117–120.
5. Shchadilova I. S., Sabinina A. D. (2024), "The use of motor activity in emotional burnout among students", *Promising areas in the field of physical culture, sports, and tourism*, Nizhnevartovsk, pp. 200–204.

Информация об авторах: Щадилова И. С., доцент кафедры «Физическая культура и спорт», ishchad@mail.ru, <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0002-0706-618X>

Миронова Е.А., преподаватель кафедры «Физическая культура», tusha00775@mail.ru

Поступила в редакцию 13.05.2024.

Принята к публикации 10.06.2024.