

УДК 378.1

DOI: 10.26140/anip-2019-0803-0035

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

© 2019

Кутепов Максим Михайлович, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Физического воспитания и спорта»

Булаева Марина Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Профессионального образования и управления образовательными системами»

Максимова Ксения Алексеевна, студент

*Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина
(603004, Россия, Нижний Новгород, ул. Челюскинцев 9, e-mail: maksimova.1999.ksyu@mail.ru)*

Аннотация. В данной статье авторы рассматривают методы подготовки бакалавров по физической культуре. Цель статьи заключается в определении современных методов подготовки бакалавров по физической культуре. Авторами статьи были проанализированы различные исследования, описывающие методы подготовки бакалавров по физической культуре таких ученых и педагогов, как: Манжелей И.В., Зайцева И.П., Шарапов А.А., Фадеева К.Н., Герасимова А.Г., Зайцева В.П., Железняк Ю.Д., Смирнова Ж.В., Красикова О.Г., Прохорова М.П., Кутепов М.М., Иляшенко Л.К., Костылев Д.С., Кутепова Л.И. и др. На основе анализа соответствующей литературы авторами статьи было определено понятие «физическая культура». В процессе написания данной статьи авторами были отмечены аспекты деятельности обучающихся, связанной с физической культурой. Были выделены основные задачи спортивного развития и воспитания обучающихся в высших учебных заведениях. Авторами статьи были обозначены ключевые методы физического спортивного развития студентов. В результате проведенного анализа было выявлено, что благодаря установленным характеристикам, методам и формам проведения различных спортивных мероприятий происходит совершенствование двигательной деятельности обучающихся, что способствует развитию ловкости, координации движений, быстроты реакции, а также воспитания находчивости, самостоятельности, инициативности.

Ключевые слова: бакалавр, физическая культура, методы подготовки, аспекты деятельности студентов, учебная дисциплина, спортивное развитие, спортивное воспитание, метод тренировки, метод игры, метод соревнований, методы сенсорного характера.

MODERN METHODS OF BACHELOR TRAINING ON PHYSICAL CULTURE

© 2019

Kutepov Maxim Mikhailovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor
of the department of physical education and sports

Bulaeva Marina Nikolaevna, candidate of Pedagogical Sciences, associate professor of the department
of «Professional Education and Management of Educational Systems»

Maksimova Ksenia Alekseevna, student

*Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after KozmaMinin
(603004, Russia, Nizhny Novgorod, Chelyuskintsevstreet 9, e-mail: maksimova.1999.ksyu@mail.ru)*

Abstract. In this article, the authors consider methods of training bachelors in physical culture. The purpose of the article is to identify modern methods of training bachelors in physical culture. The authors of the article analyzed various studies describing the methods of training bachelors in physical culture engaged in such scholars and teachers as: Manzheli IV, Zaitseva IP, Sharapov AA, Fadeeva KN, Gerasimova AG., Zaitseva VP, Zheleznyak Yu.D., Smirnova ZV.V., Krasikova OG, Prokhorova MP, Kutepov MM, Ilyashenko L.K., Kostylev D.S., Kutepova L.I. etc. Based on the analysis of the relevant literature, the authors of the article defined the concept of “physical culture”. In the process of writing this article, the authors noted aspects of the activities of students related to physical culture. The main tasks of sports development and education of students in higher educational institutions were highlighted. The authors of the article identified the key methods of physical sports development of students. As a result of the analysis, it was revealed that due to the established characteristics, methods and forms of holding various sports activities, students’ motor activity is improved, which contributes to the development of dexterity, coordination of movements, quickness of reaction, as well as nurturing resourcefulness, independence, initiative.

Keywords: bachelor, physical culture, training methods, aspects of students’ activities, academic discipline, sports development, sports education, training method, game method, competition method, sensory methods.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. Необходимо, чтобы факторы рынка труда, а именно ключевые потребности работодателей определяли процесс подготовки бакалавров по физической культуре. Вследствие этого происходит и повышение качества разработанных учебных дисциплин и образовательных курсов в рамках образовательных программ в данной связи [1].

Главная цель процесса подготовки бакалавров данной специальности заключается в развитии у них высокого уровня мобильности, профессионализма, умений применять свои навыки в незнакомых обстоятельствах, а также применять навыки коммуникации и взаимодействия в таких ситуациях, чувства ответственности и дисциплинированности.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. За последние годы в научной литературе появилось немало исследо-

ваний, описывающих процесс подготовки студентов по физической культуре. Описанием методов подготовки бакалавров по физической культуре занимались такие ученые и педагоги, как: Манжелей И.В., Зайцева И.П., Шарапов А.А., Фадеева К.Н., Герасимова А.Г., Зайцева В.П., Железняк Ю.Д., Смирнова Ж.В., Красикова О.Г., Прохорова М.П., Кутепов М.М., Иляшенко Л.К., Костылев Д.С., Кутепова Л.И. и др. [2]

Фадеева К.Н., Герасимова А.Г., Зайцева В.П. отмечают, что сама физическая культура как учебная дисциплина позволяет личности развивать свою гражданскую и этическую позиции, научиться принимать важные решения самостоятельным образом, эффективно вливаться в социум, то есть проходить процесс социализации, выстраивать собственные мировоззренческие, ценностные и целевые установки, применять физическую культуру и спорт в быту для решения каких-либо задач [3]. Также физическая культура и спорт могут эффективно применяться разрешения различного рода проблем, как профессионально-трудового типа, так и личностного, к

примеру, в разрешении семейных проблем, в частности, укрепления здоровья своих родных и близких.

Кутепов М.М. и Кутепова Л.И. выделяют следующие значительные аспекты деятельности обучающихся, связанной с физической культурой [4]:

Первый аспект заключается в том, что обучающийся, который занимается спортивной деятельностью в рамках университета, должен также успешно адаптироваться к учебному процессу, не связанному с физической культурой и спортом. То есть у студента появляется задача в виде сочетания учебной и спортивной деятельности в рамках своего образовательного процесса.

Второй аспект заключается в том утверждении, что спорт в рамках университета представляет собой значительный резерв спорта профессионального типа, а для этого уже необходимо осуществлять организацию тренировок и соревнований на совершенно ином высочайшем организационном уровне.

Следовательно, преподаватели должны иметь определённые навыки в работе с обучающимися-спортсменами, которые заключаются в наиболее пристальной коммуникации с новичками, а также в организации тренировочной и соревновательной деятельности на высоком уровне и с возможностью успешной адаптации студента к учебному процессу. Обучающийся, в свою очередь, должен быть на высоком уровне ответственным и дисциплинированным, а также любить труд и своё дело, по возможности применять как можно более старательно свои творческие способности.

Манжелей И.В. считает, что в организации физической культуры и спорта в рамках университета также важное место занимает самоорганизация студентов, занимающихся спортивной деятельностью, которая проявляется в том, что они могут сами осуществить организацию тренировок и соревновательной деятельности. В данном случае конечно тренер-преподаватель занимает место руководителя, но обучающийся также имеет возможность принять участие в организационном процессе [5]. Физическая культура и спортивная деятельность в рамках университетской жизни выражается как у студентов основных направлений, не связанных с данными дисциплинами, так и на специальном спортивном факультете, направлениях данного вида человеческой деятельности.

Формирование целей статьи (постановка задания). Цель статьи заключается в определении современных методов подготовки бакалавров по физической культуре. Для этого необходимо решить следующие задачи:

- определить задачи спортивного развития и воспитания бакалавров;
- раскрыть особенности методов подготовки студентов по физической культуре.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. Занятие физической культурой и спортом в рамках университета есть обобщённая деятельностная категория в жизни обучающегося. Данная категория осуществляется в подготовительной и соревновательной формах для достижения как можно более успешных результатов в выбранном студентом виде спорта [6]. Необходимо, чтобы обучающийся в данной связи имел огромные психические и физические силы, а также уметь приводить в действие резерв своих сил. Занятие студентами физической культурой и спортом в рамках университета есть форма их выражения, актуализации своей личности, утверждения себя в рамках ВУЗа, поиска своего образа и стиля жизни, а также своих жизненных приоритетов в обществе и культуре.

Деятельность обучающихся, связанная с физической культурой и спортом в рамках университета, имеет фундамент в виде университетской образовательной программы. Организационная, учебная и воспитательная функции осуществляются также при помощи различного рода университетских объединений. Университетский

здравпункт и поликлиника проводят обследования медицинского характера и следят за здоровьем обучающихся в течение их учебного процесса. Ключевая цель спортивного воспитания обучающихся – формирование спортивной личностной культуры [7].

Ключевыми задачами спортивного развития и воспитания обучающихся в университете являются [8]:

- улучшение обучающимися уровня своего здоровья, осуществление развития своего тела, повышение уровня работоспособности;
- приобретение обучающимися нужных знаний в сфере спортивной деятельности с целью обеспечения личностного жизненного счастья, получение ими нужных спортивных навыков, умение пользоваться научным фундаментом спортивной деятельности и физической культуры;
- совершенствование мотивации по отношению к спортивной деятельности и физической культуре, а также насущных потребностей в спортивном совершенствовании себя.

Материал образовательного характера по данной сфере включает в себя теоретический и практический разделы.

Материал методического характера в сфере спортивной культуры и физического воспитания выражается в некоторых принципах. Ключевыми являются сознательный принцип, принцип систематичности, принцип активности, принцип индивидуализации личности, наглядный принцип, принцип доступности физической культуры и спорта, принцип высокого уровня сознательности. Для успешного и эффективного осуществления этих принципов преподаватель в сфере физической культуры и спорта обязан проводить учебный процесс с прививанием обучающимся сознательного отношения к спорту, повышением у них потребности и интереса к спортивной деятельности. При этом нужно показать обучающимся глубочайшее значение, которое заключается в приобретении к ценностным ориентирам в сфере спорта. Это происходит с точки зрения осуществления своего физического совершенства, полноценного физического развития личности во всех проявлениях в данной связи.

Достижение поставленных целей является непростой задачей. Для достижения цели необходимо разрешить некоторые проблемы, различного рода трудности. Это совершенно невозможно осуществить без сознательного и активного отношения обучающихся [9]. Надо сказать, что постоянный источник активности обучающихся не может корениться на эмоциональной привлекательности какого-либо вида спортивной деятельности. Постоянный источник должен заключаться в чём-то большем. Необходимо направить обучающихся с целью развития у них потребностей в спортивной деятельности на осуществление самоанализа, контроля своих тренировок и достижений, корректированию своего труда в данной связи, содействию физическому развитию своих сверстников, друзей, родственников. В идеале на определённом этапе данные действия осуществляются студентом абсолютно самостоятельно по собственной инициативе.

Использование педагогическим работником в сфере физической культуры и спорта конкретных спортивных упражнений, а не только информации зрительного характера, позволяет обеспечить применение принципа наглядности [10]. При этом нужно применять все свои органы чувств, которые могут помочь в том, чтобы сформировать у обучающихся необходимые представления о каком-либо действии двигательного характера. В данной связи также важно воздействия на системы сенсорного типа и на внутренние системы в организме.

Применение наглядных форм помогает стимулировать интерес и потребность обучающихся в спортивных занятиях, даёт возможность им понять, а также усвоить различные задания и развить какие-либо спортивные

способности.

Во время занятия спортом в организме студента различные системы также находятся в состоянии активности. Всё же, чрезмерные физические нагрузки негативно влияют на упомянутые системы, что, конечно же, недопустимо в данной связи. Для разрешения этой проблемы и существует принцип доступности [11].

Так, действие этого принципа заключается в определении уровня подготовки обучающегося для того, чтобы понять, какой тип спортивного упражнения подходит для него на данном этапе и уровне здоровья. Также в данном случае немаловажное место занимают способности в координации, время и частота выполнения спортивного упражнения. Всё же, это далеко не значит, что принцип доступности предполагает, что студенты и вовсе не встретят трудностей при выполнении спортивных упражнений. Это означает лишь, что упражнения должны быть как минимум посильны для студентов, и не причинять существенный вред их здоровью.

Степень доступности часто меняется. Это зависит от многих факторов, к примеру, от технической подготовленности обучающегося, от уровня его физического развития.

Принцип доступности находится в прямой связи с принципом индивидуализации личности. Данный принцип заключается в индивидуальном подходе к каждому студенту-спортсмену. При занятиях группового типа преподавателю следует помнить, что в группе находятся люди с различными физическими способностями и возможностями, даже если они примерно равны по возрасту [12].

Для этого и нужен принцип индивидуализации личности, который, в свою очередь, находится в прямой связи с принципом систематичности. Развитие в любом виде спортивной деятельности может быть осуществлено только в случае систематичности проведения занятий, выполнения спортивных упражнений. Систематичность есть ключевое условие в сфере физической культуры и спорта.

Теоретический раздел образовательной программы включает в себя цель в овладении обучающимися фундаментальной теорией физической культуры и воспитания, а также различной методики преподавания учебных дисциплин и образовательных курсов спортивного характера [13]. Методология преподавания фундаментальной теории в области спортивных дисциплин заключается в лекциях, тематических беседах, практикумах, а также посредством самостоятельного овладения студентами теоретической базой по рекомендованной академической литературе. Практикумы по спортивной деятельности выстраиваются так, чтобы учитывались все индивидуальные физические и психические возможности студентов, в том числе, состояние их здоровья.

Ключевые методы физического спортивного развития студентов – упражнения спортивного характера, правильная гигиена, влияние факторов природной среды. Спортивные упражнения в эффективном сочетании с природной средой представляют собой отличный метод закаливания студентов, что увеличивает уровень устойчивости организма к негативному воздействию различных окружающих факторов [14].

Методы физического спортивного развития – это то, каким образом нужно использовать спортивные упражнения. В теории физической культуры и спорта различают следующие группы методов: специфические, то есть те, которые подходят лишь для воспитания физического характера, и общеобразовательные, связанные со всем образовательным процессом [15].

Специфическими методами спортивного развития являются метод систематического спортивного упражнения, метод с использованием различных спортивных игр, метод с использованием соревновательного характера спорта.

При занятии физической культурой и спортом могут

использоваться следующие методологические подходы: с разделением на компоненты двигательного действия, и без разделения как такового [16].

Трудность осуществление целостного действия двигательного характера и обуславливает эффективность применения данных подходов. Также применяются методы повторяемости спортивных упражнений, и тренировок вариативного характера. Они нужны для влияния в основном на физические качества студентов, а также их адаптации к определённому спортивному виду человеческой деятельности.

Метод систематического спортивного упражнения состоит в многократном систематическом выполнении указанных преподавателем заданий без какого-либо значительного изменения уровня физической нагрузки студента [17].

Методы, заключающиеся в применении вариативного спортивного упражнения, применяются в качестве намеренного изменения каких-либо аспектов упражнения. К таким аспектам могут относиться скорость выполнения упражнения, его темп, а также длительность, время отдыха, использования отягощающих приборов. Это осуществляется с целью попадания организма студента в наиболее трудные для него условия для его дальнейшего полноценного спортивного развития, то есть увеличения уровня его спортивных физических возможностей.

Помимо выше упомянутых методов ключевое место в спортивном воспитании занимают и методы игры и проведения соревнований. Метод проведения игры подразумевает присутствие в спортивных упражнениях выбора студентов действий, то есть вероятности различных условий для них. Данный метод зиждется на отсутствии значительного регламентирования действий студентов в рамках игровой ситуации. Это в некоторой степени помогает открывать в студентах различного рода творческие возможности и способности, что, несомненно, помогает в ускорении и повышении эффективности их физического спортивного развития, что содержится в ключевых целевых установках как студента, так и преподавателя, как субъектов учебного процесса [18].

В игре существуют основные правила, которые определяют направления спортивных действий игроков. Метод игры не представляет собой метод, использующий самую точную программу спортивных действий, и строгое их нормирование, а точнее, их нагрузки в рамках спортивной игры. Он применяется ключевым образом с целью улучшения координации студентов, развития в них качеств находчивости и инициативного начала посредством комплексной спортивной деятельности в игровых условиях.

Метод игры также эффективен в воспитании и развитии нравственно-духовного начала студента как личности.

Метод соревнования имеет в себе фундамент, связанный с соперничеством и конкуренцией, проявляющиеся в осуществлении борьбы за первенство в некоторых спортивных действиях.

Метод соревнования влияет также на то, чтобы студенты проявляли высокий уровень возможностей своего организма, так как показатели могут быть гораздо выше, чем в условиях без соревнований, ведь в таком случае ключевым фактором выступает мотивация к победе в соревновании.

Соревновательный метод сейчас является наиболее актуальным, популярным и эффективным в организации спортивной деятельности студентов, и представляет собой один из ключевых методов развития спортивных физических качеств, улучшения умений и навыков в условиях, наиболее трудных, чем обычные.

Если сравнивать с иными методами, то соревновательный имеет более высокие к возможностям организма студента. Эти возможности могут быть как физического характера, так и психического и психологического

го.

Мероприятия спортивно-массового характера представляют собой одну из актуальных форм организации спортивной деятельности университета. Эти мероприятия помогают в привлечении обучающихся к занятию спортивными упражнениями, также способствуют повышению спортивной подготовленности студентов, сплочения коллектива в его внутренней коммуникации.

Методы тренировки студентов, связанные с их непрерывностью, применяются с целью повышения способностей студентов аэробного характера, а также развития их физической спортивной выносливости. В данной связи может также использоваться круговой метод [19]. Он ориентирован, в первую очередь, на улучшение качеств личности физического спортивного характера.

Метод игры применяется для того, чтобы осуществить развитие спортивной деятельности студентов в условиях, являющиеся наиболее сложными, нежели обычные.

Метод соревнований нужен как один из способов повышения эффективности процесса тренировки. Он представляет собой сознательно организованную спортивную физическую деятельность и характеризуется приведением к единообразной системе способов оценивания спортивных достижений. В рамках данного метода используются такие формы воздействия как словесные и сенсорные.

С помощью форм сенсорного характера осуществляется обеспечение наглядности. В спортивном воспитании вместе с восприятием наглядного характера, есть и слуховое и мышечное восприятие. Это даёт возможность создания наиболее полной картины спортивных действий студентов.

Виды использования методов сенсорного характера [20]:

- наглядный показ о том, как следует делать спортивное упражнение;
- рекомендательные пособия;
- применение различного рода макетов с различными целями;
- демонстрации при помощи показа тематических кинофильмов;
- сенсорный показ с применением различных устройств, методологий и инструментов.

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления. Благодаря установленным характеристикам, методам и формам проведения различных спортивных мероприятий происходит совершенствование двигательной деятельности обучающихся, что способствует развитию ловкости, координации движений, быстроты реакции, а также воспитания находчивости, самостоятельности, инициативности. Сбалансированное внедрение различного вида спортивных упражнений, игр и соревнований в процесс обучения содействуют привлечению студентов к систематическим занятиям физической культурой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ваганова О.И., Ильяшенко Л.К. Основные направления реализации технологий студентоцентрированного обучения в вузе // Вестник Мининского университета. 2018. Т. 6, №3. С.2 DOI: 10.26795/2307-1281-2018-6-3-2
2. Смирнова Ж.В., Красикова О.Г. Современные средства и технологии оценивания результатов обучения // Вестник Мининского университета. 2018. Т. 6, №3. С.9. DOI: 10.26795/2307-1281-2018-6-3-9
3. Ilyashenko L.K., Vaganova O.I., Smirnova Z.V., Prokhorova M.P., Gladkova M.N. Forming the competence of future engineers in the conditions of context training // International Journal of Mechanical Engineering and Technology. 2018. Т. 9. № 4. С. 1001-1007.
4. Прохорова М.П., Ваганова О.И. Проектное обучение и реализация образовательного события в профессиональной подготовке будущих менеджеров // Вестник Мининского университета. 2019. Т. 7. № 1 (26). С. 4.
5. Ilyashenko L.K., Smirnova Z.V., Vaganova O.I., Prokhorova M.P., Abramova N.S. The role of network interaction in the professional training of future engineers // International Journal of Mechanical Engineering and Technology. 2018. Т. 9. № 4. С. 1097-1105.
6. Кутепов М.М., Кутепова Л.И., Никишина О.А. Корпоративная культура студенческого спорта // Современные наукоемкие техноло-

гии. 2016. № 1-1. С. 129-132.

7. Немова О.А., Кутепова Л.И., Ретивина В.В. Здоровье как ценность: мечта и реальность // Журнал научных статей здоровье и образование в XXI веке. 2016. Т. 18. № 11. С. 155-157.

8. Bulaeva, M.N., Vaganova, O.I., Koldina, M.I., Lapshova, A.V., Khizhnyi, A.V. Preparation of bachelors of professional training using MOODLE (2018) *Advances in Intelligent Systems and Computing*, 622, pp. 406-411.

9. Ilyashenko L.K., Prokhorova M.P., Vaganova O.I., Smirnova Z.V., Aleshugina E.A. Managerial preparation of engineers with eyes of students // International Journal of Mechanical Engineering and Technology. 2018. Т. 9. № 4. С. 1080-1087.

10. Кутепов М.М., Ваганова О.И., Соколов В.А. Современные подходы к формированию профессиональной компетенции выпускника на основе тренинговой технологии обучения // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-1. С. 205-208.

11. Ilyashenko L.K., Vaganova O.I., Smirnova Z.V., Gruzdeva M.L., Chanchina A.V. Structure and content of the electronic school-methodical complex on the discipline "mechanics of soils, foundations and foundations" // International Journal of Mechanical Engineering and Technology. 2018. Т. 9. № 4. С. 1088-1096.

12. Gladkova M.N., Vaganova O.I., Смирнова Ж.В. Технология проектного обучения в профессиональном образовании // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С. 80-83.

13. Ilyashenko L.K., Vaganova O.I., Smirnova Z.V., Sedykh E.P., Shagalova O.G. Implementation of heuristic training technology in the formation of future engineers // International Journal of Mechanical Engineering and Technology. 2018. Т. 9. № 4. С. 1029-1035.

14. Ваганова О.И., Шагалова О.Г., Трутанова А.В. Формирование общекультурных компетенций у студентов // Карельский научный журнал. 2017. Т. 6, №3(20). С. 15-18.

15. Smirnova, Z., Vaganova, O., Shevchenko, S., Khizhnaya, A., Ogorodova, M., Gladkova, M.: Estimation of educational results of the bachelor's programme students. *IEJME. Math. Educ.* 11(10), 3469-3475 (2016)

16. Vaganova O.I., Smirnova Z.V., Mukhina M.V., Kutepov M.M., Kutepova L.I., Chernysheva T.L. The organization of the test control of students' knowledge in a virtual learning environment MOODLE // Journal of Entrepreneurship Education. 2017. Т. 20. № 3.

17. Ваганова О.И., Смирнова Ж.В., Трутанова А.В. Организация проектной деятельности бакалавров в образовательном процессе вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 56-1. С. 44-50.

18. Gladkov A.B., Прохорова М.П., Ваганова О.И. Личностно-деятельностный подход к профессиональному образованию // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С. 77-80.

19. Smirnova, Z.V., Mukhina, M.V., Kutepova, L.I., Kutepov, M.M., Vaganova, O.I. Organization of the research activities of service majors trainees (2018) *Advances in Intelligent Systems and Computing*, 622, pp. 187-193 doi: 10.1007/978-3-319-75383-6_24

20. Костылев Д.С., Кутепова Л.И., Трутанова А.В. Информационные технологии оценивания качества учебных достижений обучающихся // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 190-192.

Статья поступила в редакцию 25.07.2019

Статья принята к публикации 27.08.2019