

Научная статья
УДК 374
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_22

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ИГРОВОГО СОПЕРНИЧЕСТВА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ В ФЕСТИВАЛЕ ГТО



Виталий Викторович Бобков ^{1АВВ}, Ирина Николаевна Антонова ²,
Надежда Георгиевна Ефремова ³, Светлана Игоревна Бочкарёва ⁴

Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова ^{1А, 2, 3, 4}
Москва, Россия

Российский государственный гуманитарный университет ^{1В}
Москва, Россия

Федеральный научный центр физической культуры и спорта ^{1В}
Москва, Россия

^{1А} Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания

^{1В} Доцент кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

^{1В} Младший научный сотрудник

тел.: +7(499)507-83-89, e-mail: vitaly-x5@yandex.ru

² Старший преподаватель кафедры физического воспитания
e-mail: antonova.in@rea.ru

³ Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(916)303-99-55, e-mail: efremova_ng@mail.ru

⁴ Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(495)800-12-00 (доб. 1158/1189), e-mail: bochkareva.si@rea.ru

Аннотация. В статье рассматривается методика применения соревновательного метода на занятиях по физической культуре со студентами при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) VI ступени (18-24 года). Суть методики заключалась в дополнении тестов ГТО соревновательным компонентом, полученные упражнения применялись при организации работы на занятиях как в команде, так и индивидуально. Целью данного исследования являлось установление гармоничной взаимосвязи между компонентами соревновательных упражнений, используемых на занятиях по физической культуре, с теми нормативами (тестами), которые студенты выполняют в программе Фестиваля ГТО, Игр ГТО. Одной из задач исследования было подготовить студентов к выполнению нормативов ГТО в условиях соперничества и повышенных эмоциональных нагрузок.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, фестиваль ГТО, соревновательный метод, игровое соперничество, элективная физическая культура, тесты ГТО, физические упражнения, студенты, soft-skills, Игры ГТО.

Для цитирования: Использование различных форм организации игрового соперничества при подготовке студентов к участию в Фестивале ГТО / В. В. Бобков, И. Н. Антонова, Н. Г. Ефремова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С.22-27. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_22.

Актуальность[©]

В большом комплексе социально-педагогических программ, предпринятых в последние годы в нашей

стране, ключевое место отводится Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), который должен обеспечить фор-

мирование и повышение уровня тех социально-значимых показателей физического развития и функционального состояния, которые определяют эффективность физической подготовки к трудовой деятельности, к защите Отечества [4].

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года одним из приоритетных направлений развития сферы физической культуры и спорта является повышение привлекательности ВФСК ГТО, что должно отразиться как в увеличении численности студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, выполняющих нормативы ГТО, так и в усилении соревновательной составляющей, а именно добавлении элементов соперничества при организации мероприятий по приему нормативов ГТО. Внесенное уточнение является вполне логичным развитием системы комплекса ГТО, так как если обратиться к истории развития ГТО в СССР, то начиная с 1955 года было установлено, что обязательным для сдачи тестов ГТО является их выполнение в условиях соревнований [6, 9].

В этой связи многие вузы уже начали реализовывать практику проведения своих соревнований – Фестивалей ГТО, которые обычно проводятся в конце учебного года. В рамках данного мероприятия студентам предоставляется возможность продемонстрировать результат своей физической подготовки, выполнив нормативы комплекса ГТО [2, 10].

Соревнование, как вид стимулирующей деятельности в различных сферах жизни: в производственной, в искусстве и в спорте – распространённое общественное явление [7]. Л. П. Матвеев в своих работах по теории и методике физической культуры писал, что «в теории и методике физического воспитания соревновательный метод применяется не только как способ стимулирова-

ния интереса или активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений, но и в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий, подчиненной логике соревновательной деятельности, включающий в себя контрольно-зачетные, официальные, спортивные и подобные им состязания. Данный метод также может применяться при решении разнообразных педагогических задач: воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в усложненных условиях, связанных с повышенным эмоциональным фоном» [6].

Рассмотрение вопросов, связанных с повышением привлекательности комплекса ГТО, через призму применения методов «игрового соперничества» моделирующей соревновательную деятельность при проведении занятий по подготовке студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО становится все более актуальным.

Методы и организация исследования

Для оценки эффективности применения соревновательного метода на учебных занятиях по физкультуре была разработана программа тренировки соревновательной направленности, включающая в себя упражнения схожие по структуре и технике выполнения с теми, которые входят в состав комплекса ГТО. Предложенный блок упражнений использовался во второй части занятия как метод закрепления разученного материала, оценки качества владения двигательными действиями, развитие волевых качеств при подготовке к выполнению нормативов ГТО (рис. 1). В экспериментальную группу вошли обучающиеся с 1 по 3 курс в количестве 60 человек (35 юношей и 25 девушек), которые планировали принять участие в Фестивале ГТО в конце весеннего семестра, все они относились к основной группе здоровья и не имели противопоказаний к физическим нагрузкам.



Рис. 1 – Структурные компоненты соревновательного метода

Избранная форма проведения учебных занятий позволила установить положительный эмоциональный фон при выполнении упражнений, смоделировать условия соревновательной деятельности при тестировании, за-

крепить разученный материал. В табл. 1 представлены соответствующие упражнения, успешное выполнение которых обеспечивает получение золотого знака отличия ГТО [1].

Таблица 1 – Примеры соревновательных упражнений по видам испытаний ГТО

Виды тестирования – название программы		Задание (соревнуются 2 команды)
Обязательные тесты	1. Бег на 30, 60, 100 м	Командные эстафеты в беге на 100/200/800/1500/3000 метров
	2. Бег на 2 и 3 км	
	3. Кросс по пересеченной местности 3, 5 км	
	4. Подтягивание из виса лежа на высокой / низкой перекладине	За меньшее время набрать 200 подтягиваний
	5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	За меньшее время набрать 500 сгибаний и разгибаний рук в упоре от пола
	6. Подтягивание из виса на высокой перекладине/низкой перекладине	За меньшее время набрать 200 подтягиваний
	7. Рывок гири 16 кг	За наименьшее количество подходов поднять суммарно тонну (1000 кг) в рывке гири 16 кг
	8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – «Гибкое тело»	За наименьшее количество наклонов надо набрать 100 сантиметров
Тесты по выбору	9. Челночный бег 3*10 м – «Развитие координации»	Эстафеты командные
	10. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	За меньшее количество прыжков преодолеть 100 м
	11. Поднимание туловища из положения лежа на спине	За меньшее время набрать 1000 подъемов туловища
	12. Стрельба из электронного оружия	Выбить в электронном тире 1000 очков в обратном порядке от 1000 к 0.

В конце весеннего семестра (накануне проведения

Фестиваля ГТО) проводилось предварительное тестирование физической подготовленности с использованием части тестовых испытаний ГТО для VI ступени. Результаты студентов, участвующих в эксперименте (ЭГ), показали улучшение их физической подготовленности в среднем на 10 % в тестах, которые принимаются в зале (челнок, прыжок, подтягивание, отжимание, подъем туловища, наклон на скамье) по сравнению с результатами тестирования аналогичной группы студентов в контрольной группе (КГ), в которой соревновательный

метод не использовался. Проведенное анкетирование студентов с целью выявления желания и готовности к выполнению нормативов ГТО показало, что 80 % (48 студентов) готовы принять участие в Фестивале ГТО и уверены в своей физической форме, 95 % опрошенных отметили, что их полностью устраивает формат проведения занятий по физической культуре с использованием соревновательного метода на основе тестов ВФСК ГТО (табл. 2) [3, 5].

Таблица 2 – Результаты предварительного тестирования в экспериментальной и контрольной группе в отдельных тестах ГТО

№ п/п	Виды испытаний (тесты ГТО)	Результаты тестирования			
		КГ		ЭГ	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Обязательные испытания (тесты)					
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	14±4	–	15±3	–
	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	–	12±5	–	19±2
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	11±4	14±5	11±4	17±7
Испытания по выбору (тесты)					
3	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,3±1,2	9,7±1,8	7,7±0,9	9,2±1,8
4	Прыжок в длину с места	237±28	170±22	247±20	182±22
5	Поднимание туловища	42±12	39±11	53±9	42±12

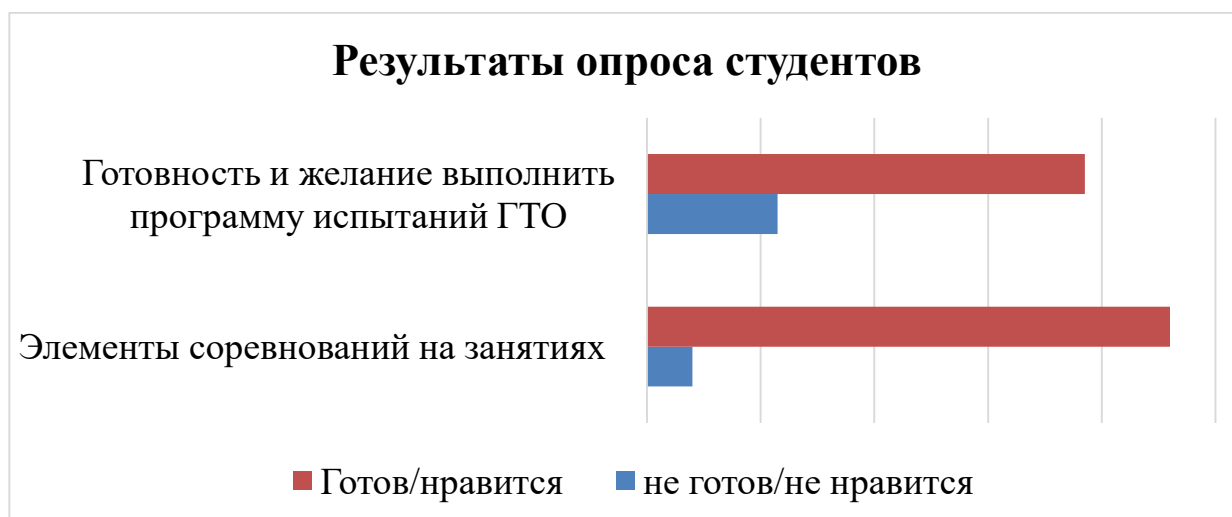


Рис. 2 – Анкетирование студентов о степени готовности участия в Фестивале ГТО

Выводы

Применение на занятиях по физической культуре соревновательного метода доказало свою эффективность в процессе подготовки обучающихся к выполнению нормативов ГТО, что выразилось в следующем:

- улучшение показателей предварительного тестирования в ЭГ на 10 % по сравнению с КГ в тестах ГТО, выполняемых в зале (челнок, прыжок, подтягивание, отжимание, пресс и гибкость);
- улучшение эмоционального фона студентов, интереса к занятиям, формирование положительной мотивации к сдаче тестов ГТО, что нашло свое подтверждение в результате проведенного анкетирования.

Использование соревновательного метода как «игрового соперничества» помогает сформировать у студентов

не только необходимые для успешного выполнения тестов ГТО физические качества и умения, но и так называемые «soft-skills» («мягкие навыки»), под которыми подразумевается способность демонстрировать и применять свои профессиональные умения и навыки в условиях конкуренции, ограниченного времени, многозадачности и эмоционального напряжения.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] // URL: www.gto.ru/norms. - Дата обращения: 15.02.2023.
2. Губа, В.П. Морфобиомеханическая индивидуализация как эффективный метод интеграции ВФСК ГТО в систему общего образования / В.П. Губа, В.В. Коновалов, В.В. Пресняков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 11. – С. 94- 97.
3. Досужий, Д.И. Анализ выполнения нормативов ВФСК ГТО испытуемыми VI-XI ступени (25 лет и старше) / Д.И. Досужий, М.Л. Берговина, Т.С. Игнатенко., В.В. Бобков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. - № 1. – С. 55-59.
4. Иванов М.А. Беседа как метод исследования // социологическое исследование, 1989. № 4. – 112 с.
5. Кокаева И.Ю. Афов А.Х. Организация подготовки подростков к сдаче норм ГТО в процессе внеурочной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. № 72-1. – 145-147.
6. Крыштановский А.О. Анализ социологических данных с помощью пакета SPSS / А.О. Крыштановский. - М.: ИД ГУ ВШЭ, 2006. - 281 с.
7. Матвеев, Л.П. Общие основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // Очерки по теории физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – С.69 – 162.
8. Столяров, В.И. Игровая рационализация комплекса ГТО в системе физического воспитания школьников / В.И. Столяров, В.И. Вишневыский, Л.М. Чеснокова, А.В. Лаптев // Учебное пособие. - Московская гос. академия физической культуры. – Малаховка. – 2020. – 476 - с.
9. Стрижак, А.П. Оценка готовности обучающихся образовательных учреждений к сдаче нормативов ВФСК ГТО / В.В. Бобков, А.П. Стрижак // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 42–45.
10. Татарова, С.Ю. Формирование физкультурно-спортивной среды вуза как условие регулярного участия студентов и преподавателей VI-XI ступени в выполнении нормативов ВФСК ГТО / С.Ю. Татарова, И.В. Лазарев, Л.Г. Рыжкова // Теория и практика физической культуры. – 2022. - № 9. – С. 104 – 107.

References

1. The All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (RLD) [Electronic resource] // URL: www.gto.ru/norms. - Date of application: 02/15/2023.
2. Guba, V.P. Morphobiomechanical individualization as an effective method of integrating ARPCSC "RLD" into the system of general education / V. P. Guba, V. V. Konovalov, V. V. Presnyakov // Theory and practice of physical culture. – 2016. – No. 11. – pp. 94-97.
3. Dosuzhy, D.I. Analysis of the fulfillment of the standards of the ARPCSC "RLD" by the subjects of the VI-XI stage (25 years and older) / D.I. Dosuzhy, M.L. Bergovina, T.S. Ignatenko., V.V. Bobkov // Physical culture: upbringing, education, training. - 2023. - No. 1. – pp. 55-59.
4. Ivanov M.A. Conversation as a research method // sociological research, 1989. No. 4. – 112 p.
5. Kokaeva I. Yu. Afov A. Kh. Organization of preparation of teenagers for passing the RLD standards in the process of extracurricular activities // Problems of modern pedagogical education. – 2021. № 72-1. – 145-147.
6. Kryshstanovsky A.O. Analysis of sociological data using the SPSS package / A. O. Kryshstanovsky. - M.: HSE Publishing House, 2006. - 281 p.
7. Matveev, L.P. General principles of sports training L.P. Matveev Essays on the theory of physical education. – M.: Physical culture and sport, 1959. – pp.69 – 162.
8. Stolyarov, V.I. Game rationalization of the RLD sports complex in the system of physical education of schoolchildren / V.I. Stolyarov, V.I. Vishnevsky, L.M. Chesnokova, A.V. Laptev // Textbook. - Moscow State Academy of Physical Culture. – Malakhovka. – 2020. – 476 - p.
9. Strizhak, A.P. Assessment of the readiness of students of educational institutions to pass the standards of the ARPCSC "RLD" / V.V. Bobkov, A.P. Strizhak // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. – 2018. – № 3 (157). – Pp. 42-45.
10. Tatarova, S.Yu. Formation of the physical culture and sports environment of the university as a condition for regular participation of students and teachers of the VI-XI stage in the implementation of the standards of the ARPCSC "RLD" / S.Yu. Tatarova, I.V. Lazarev, L.G. Ryzhkova // Theory and practice of physical culture. – 2022. - No. 9. – pp. 104 – 107.

Поступила в редакцию 06.02.2023

Подписана в печать 29.03.2023

Original article

UDC 374

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_22

THE USE OF VARIOUS FORMS OF ORGANIZATION OF GAME RIVALRY IN PREPARING STUDENTS TO PARTICIPATE IN THE TRP FESTIVAL

Vitaly V. Bobkov ^{1ABC}, Irina N. Antonova ²,
Nadezhda G. Efremova ³, Svetlana I. Bochkareva ⁴

Plekhanov Russian University of Economics ^{1A, 2, 3, 4}
Moscow, Russia

Russian State University for the Humanities ^{1B}
Moscow, Russia

Federal Research Center for Physical Culture and Sports ^{1C}
Moscow, Russia

^{1A} *PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Physical Education Department*

^{1B} *Associate Professor of Physical Training, Sports and Life Safety Department*

^{1B} *Junior researcher*

ph.: +7(499)507-83-89, e-mail: vitaly-x5@yandex.ru

² *Senior Lecturer of Physical Training Department*
e-mail: antonova.in@rea.ru

³ *Senior Lecturer of Physical Training Department*
ph.: +7(916)303-99-55, e-mail: efremova_ng@mail.ru

⁴ *Senior Lecturer, Physical Training Department*
ph.: +7(495)800-12-00 (ext. 1158/1189), e-mail: bochkareva.si@rea.ru

Abstract. The article discusses the method of applying the competitive method in physical education classes with students in preparation for the implementation of the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (ARPCSC "RLD") of the VI stage (18-24 years old). The essence of the methodology was to supplement the RLD tests with a competitive component, while the resulting exercises were used in organizing work in the classroom, both as a team and individually. The purpose of this study was to establish a harmonious relationship between the components of competitive exercises used in physical education classes with the standards (tests) that students perform in the program of the RLD Festival, RLD Games. One of the objectives of the study was to prepare students to meet the standards of the RLD in conditions of competition and increased emotional stress.

Keywords: the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (ARPCSC "RLD"), RLD festival, competitive method, game rivalry, elective physical culture, RLD tests, physical exercises, students, softskills, RLD games.

Cite as: Bobkov, V. V., Antonova, I. N., Efremova, N. G., Bochkareva, S. I. (2023) The use of various forms of game competition in preparing students to participate in the Festival "Ready for Labor and Defense". *Physical Culture and Health*. (1), 22-27. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_1_22.

Received 06.02.2023

Accepted 29.03.2023