

РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Современный темп жизни в обществе выдвигает высокие требования к физическим, морально-волевым, военно-патриотическим качествам личности. Применение средств физической культуры с элементами военно-патриотического самовоспитания в повседневной жизни студентов и, естественно, в процессе физического воспитания формируют у молодежи физически активный и морально-волевой образ жизни. Подготовка студентов к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) мощный стимул к повышению уровня физической и военно-патриотической подготовки студентов в вузе. Выполнение норм ГТО обязательная программа для всех вузов РФ. Сложная политическая обстановка в мире на современном этапе обостряет проявления высокого самосознания и патриотизма. В сложившейся ситуации большое значение приобретает физическая и военно-патриотическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств у молодежи.

Содержание разработанной нами методики включает специальные комплексы заданий по направлениям подготовки ГТО; задания по самостоятельной подготовке; военно-патриотическое воспитание на занятиях по физической культуре; систематическую работу по гармоничному внедрению комплексного физического, гражданского, военно-патриотического и морально-волевого воспитания как единого образовательного процесса в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Успешное выполнение комплекса ГТО – это результат подготовки студентов по разработанной комплексной методике.

В результате экспериментальной работы, мы установили, что физическая подготовка у студентов экспериментальной группы выше в два раза, чем в учебной группе, плохая оценка физической подготовленности в группе 2 отсутствует. Реакция частоты сердечных сокращений на нагрузку в экспериментальной группе лучше на восемнадцать процентов. Уровень морально-волевой и военно-патриотической подготовки на 95 баллов выше в экспериментальной группе.

Ключевые слова: физическая культура, комплекс ГТО, физическая подготовленность, военно-патриотическая и морально-волевая подготовка, функциональные пробы.

Современная социально-экономическая и политическая обстановка в обществе выдвигает высокие требования к физическим, морально-волевым, патриотическим качествам личности. Успешность в учебе, личной жизни и дальнейшей профессиональной деятельности зависит от многих факторов, в том числе от физического здоровья и физического развития человека [1]. Физическое и военно-патриотическое воспитание студентов в вузе обеспечивается на занятиях по физической культуре.

Проблема низкого уровня физического развития студентов в вузе очевидна, об этом позволяет говорить результат приема контрольных тестов по определению уровня физической подготовки, который мы проводим в начале учебного года на кафедре физического воспитания в Оренбургском государственном университете. Количество студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» к сожалению, из года в год не становится меньше [3]. Высокие умственные нагрузки, большой объем информации, который необходимо усвоить в процессе обучения,

в условиях ограничения двигательной активности приводят к негативным последствиям, понижаются защитные свойства организма [2]. Физическая активность обладает мощным защитным действием. Рациональное, планомерное и систематическое использование средств физической культуры в повседневной жизни студентов и, естественно, в процессе физического воспитания, формируют у молодежи физически активный образ жизни [4]. Например, подготовка студентов к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), на наш взгляд, мощный стимул к повышению уровня физической и военно-патриотической подготовки студентов в вузе.

В системе вузовского образования внедрение ГТО является необходимой мерой. Физическое, психическое и социальное здоровье зависит от физической формы и от военно-патриотической и морально-волевой подготовок [5].

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, студенче-

ской и трудящейся молодежи, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки молодежи [6]. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно [7]. Сдача требований и нормативов по установленным комплексом ГТО видам испытаний для учащейся, студенческой и трудящейся молодежи допризывного и призывного возрастов является обязательной [8]. Возрождение ГТО в России востребовано временем и социальными факторами. Выполнение норм ГТО, обязательная программа для всех вузов РФ [9]. Сложная политическая обстановка в мире (терроризм, расширение «пояса нестабильности» вокруг России) на современном этапе побуждает к проявлению у граждан высокого самосознания и патриотизма [10]. В сложившейся ситуации большое значение приобретает воспитание морально-волевых качеств у молодежи и их военно-патриотическое воспитание [11].

Анализ современного состояния исследований в данной области позволяет нам сделать вывод, что проблеме повышения уровня физического развития и формированию морально-волевых качеств студенческой молодежи уделяется особое внимание в современной российской науке [12].

Физическое воспитание студентов в вузе, на наш взгляд, имеет некоторые недочеты и противоречия. Это достаточно высокие социальные требования к подготовке будущих специалистов и к процессу физического воспитания студентов в вузе, в частности, с одной стороны, и недостаточной эффективностью программных требований, используемых в вузе – с другой.

Актуальность нашей работы – применение в процессе физического воспитания студентов специальной комплексной методики направленной на воспитание физических, военно-патриотических и морально-волевых качеств,

позволяющих студентам успешно выполнить комплекс ГТО.

Научная новизна:

– применение в учебно-воспитательном процессе студентов в вузе специальной комплексной методики, направленной на повышение уровня физической, военно-патриотической подготовки;

– повышение эффективности учета индивидуальных особенностей и состояния здоровья студентов;

– руководство самостоятельной деятельностью студентов по составлению комплексов заданий для повышения уровня физической, военно-патриотической подготовки и также для формирования морально-волевых качеств.

Цель нашей работы – через внедрение в образовательную среду студентов специальной комплексной методики повысить уровень физической, военно-патриотической и морально-волевой подготовки студентов в вузе, и как результат – успешная сдача норм комплекса ГТО.

Содержание методики включает специально подобранные комплексы заданий по направлениям подготовки ГТО; задания по самостоятельной подготовке; военно-патриотическое воспитание на занятиях по физической культуре, систематическую работу по гармоничному внедрению комплексного физического, гражданского, военно-патриотического и морально-волевого воспитания как единого образовательного процесса в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

Для определения влияния разработанной нами комплексной методики занятий на физическое развитие студентов и их функциональные возможности мы использовали следующие методы исследования:

– определение функциональной подготовленности при помощи одномоментной пробы [13], [14];

– определение физической формы по степ-тесту Керша [15], [16];

– определение военно-патриотической и морально-волевой подготовки с помощью проведения анкетного опроса, разработанного авторами исследования.

Исследования проводились в течение весеннего семестра в 2016–2017 учебном году в двух группах, первая учебная группа – это сту-

денты, занимающиеся по обычной программе занятий по физкультуре, предусмотренной в вузе (25 человек), вторая экспериментальная группа – это студенты, занимающиеся по разработанной нами методике (25 человек).

Определение физической формы по степ-тесту Керша [17], [18].

Степ-тест представляет собой ходьбу с восхождением и опусканием со степа в течение 3 минут, это 24 шага в минуту, высота степа – 30 см. Затем измеряется частота сердечных сокращений после выполнения упражнения в положении сидя и подсчитывается количество ударов в минуту [19], [20]. В таблице 1 представлены сводные результаты проведенного степ-теста Керша в учебной группе 1 (25 человек) и в экспериментальной группе 2 (25 человек), в начале семестра (I этап) и в конце семестра (II этап).

В таблице видно, что по итогам реализации экспериментальной работы в экспериментальной группе 2 – это группа студентов, которая занималась по специальной методике, результаты проведенного теста лучше. Большинство студентов в этой группе имеют «отличную» и «хорошую» физическую форму. На II этапе студенты с плохой и очень плохой физической подготовкой отсутствуют. В учебной группе 1 – это группа студентов, которая занималась по обычной программе, большинство студентов имеют «хорошую» и «удовлетворительную» физическую форму. Так же есть студенты с «плохой» и «очень плохой» физической подготовкой.

Далее посредством одномоментной пробы мы определяем реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку [16].

После трехминутного отдыха стоя, измеряем ЧСС за 1 минуту. Затем нужно выполнить 20 глубоких приседаний за 30 секунд, из исходного положения широкая стойка, руки на поясе, при приседании руки выносятся вперед, при вставании – руки на пояс. После выполнения приседаний измеряем частоту сердечного сокращения в течение 1 минуты [17]. В таблице 2 приведены сводные результаты проведения одномоментной пробы в учебной и экспериментальной группах по итогам проведенной работы. Величина частоты сердечного сокращения определяется после нагрузки в процентах.

Из сводной таблицы результатов проведения одномоментной пробы на II этапе в учебной и экспериментальной группах видно, что отличная и хорошая реакция на нагрузку в экспериментальной группе на 18% выше, чем в учебной группе. Плохая реакция на нагрузку в большей степени выявлена в учебной группе студентов. Очень плохая реакция на нагрузку в экспериментальной группе отсутствует. Результаты проведенного теста одномоментной пробы в обеих группах дают нам возможность сделать вывод, что студенты в экспериментальной группе имеют более высокий результат по физической подготовке. На протяжении всего исследования проводилась работа по воспитанию морально-волевых, военно-патриотических качеств, которая выражалась в проведении воспитательных бесед, информировании по вопросам гражданско-правовой и военно-патриотической подготовки. Также предлагались к выполнению домашние задания по составлению и выполнению комплексов физических упражнений в домашних условиях, по самостоятельной работе в изучении военной истории, современной

Таблица 1 – Степ-тест Керша, сводная таблица по результатам в группах

Оценка подготовленности	Нормативы, юноши 18–26 лет ЧСС, уд/мин	Учебная группа 1		Экспериментальная группа 2	
		I этап	II этап	I этап	II этап
Превосходная	До 73	1	1	1	2
Отличная	74–82	3	4	3	8
Хорошая	83–90	5	6	5	8
Удовлетворительная	91–100	7	8	7	6
Посредственная	101–107	3	3	3	1
Плохая	108–114	4	2	3	-
Очень плохая	115 и более	2	1	3	-

военно-политической обстановки. Контролировалось выполнение домашнего задания в начале учебного занятия, где также обсуждалась современная политическая обстановка в мире, подвиги героев нашей страны. Особой популярностью пользовались доклады студентов о военной ситуации в Сирии, Украине, Прибалтике.

Результат работы по воспитанию морально-волевых и военно-патриотических качеств показан в таблице 3, которая отражает основные

вопросы анкетного опроса, проведенного в два этапа в начале и в конце семестра. Ответы студентов переводились в баллы: ответ «Да» – 2 балла, ответ «Нет» – 0 баллов, ответ «Неуверен» – 1 балл.

По результатам анкетирования видно, что в конце проведенного исследования уровень морально-волевой и военно-патриотической готовности студентов экспериментальной группы на 95 баллов выше, чем в учебной группе.

Таблица 2 – Сводные результаты проведения одномоментной пробы в учебной и экспериментальной группах

Реакция ССС на нагрузку	Величина ЧСС (%)	Реакция ССС на нагрузку студентов (%) в учебной группе		Реакция ССС на нагрузку студентов (%) в экспериментальной группе	
		I этап	II этап	I этап	II этап
отличная	До 20	6,4	8,8	7,8	23,5
хорошая	21–40	31,2	35,8	28,4	53,8
удовлетворительная	41–65	37,6	39,2	36,9	15,2
плохая	66–75	18,3	13,8	20,8	7,5
очень плохая	76 и более	6,5	2,4	6,1	-

Таблица 3 – Результаты анкетного опроса

Вопросы анкеты	Учебная группа 1		Экспериментальная группа 2	
	I этап	II этап	I этап	II этап
Знаете вы, что на протяжении всей истории наша страна подвергалась нападению врагов.	50	50	50	50
Согласны ли вы, что на современном этапе существуют для России угрозы извне.	42	45	38	50
Как вы думаете, готовы вы морально и физически встать на защиту нашей Родины.	36	37	32	48
Согласны вы с тем, что для эффективной подготовки гражданина необходима работа по самостоятельному самосовершенствованию морально – волевых, физических и военно-патриотических знаний, умений и навыков.	40	42	42	48
Достаточно ли вы уделяете внимания самостоятельной работе по физической, морально – волевой и военно-патриотической подготовке.	21	25	18	46
Как вы думаете, достаточно ли внимания в вузе уделяется вопросам морально – волевой подготовки, военно-патриотическому воспитанию студентов, подготовке к выполнению норм ГТО, домашним заданиям по физической подготовке.	14	20	16	49
Хотите ли вы, чтобы в вузах уделяли больше внимания вопросам подготовки к выполнению норм ГТО, военно-патриотической, морально – волевой, физической подготовке, домашним заданиям по физической подготовке.	19	21	22	47
Итого	222	240	218	338

В результате экспериментальной работы, проведенной нами в условиях образовательного процесса в вузе, мы установили, что внедрение в процесс физического воспитания студентов дополнительных средств физической культуры в виде разработанной нами комплексной методики существенно повысило уровень физической, военно-

патриотической и морально-волевой подготовки студентов. В значительной степени повысило функциональные возможности и, как следствие этого, проведение контрольных тестов по выполнению нормативов комплекса ГТО в конце учебного года показали более высокий результат студенты в экспериментальной группе.

18.05.2017

Список литературы:

1. Малютина, М.В. Физическая культура в профилактике заболеваний органа зрения студентов в вузе / М.В. Малютина, О.А. Ледовская // Вестник оренбургского государственного университета. – 2016. – №10. – ISBN 1814-6457.
2. Малютина, М.В. Физическая и функциональная подготовка студентов в вузе средствами аэробики / М.В. Малютина, В.В. Инжеватов, О.В. Андронов // Вестник оренбургского государственного университета. – 201. – №2. – ISBN 1814-6457.
3. Малютина, М.В. Влияние природного фактора на организм и здоровье человека / М.В. Малютина, В.С. Симоненков // Известия оренбургского государственного аграрного университета. – 2014. – №3 (47). – ISBN 2073-0853.
4. Малютина, М. В. Формирование культуры здорового образа жизни подростков в учреждении дополнительного образования: дис. ... канд. пед. наук / М.В. Малютина. – МаГУ. – Магнитогорск, 2005. – 176 с.
5. Сафронова, М.А. Становление тенденций развития теории физической культуры: дис. ... канд. пед. наук / М.А. Сафронова. – Национальный гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2017. – 223 с.
6. Богатырев, С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как фактор развития компетентности спортивной молодежи: дис. ... канд. пед. наук / С.А. Богатырев. – Уральский гос. ун-т физической культуры, 2016. – 193 с.
7. Литвинов, Н.В. Педагогическая технология использования средств физической подготовки в сфере военно-патриотического воспитания молодежи Крыма: дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Литвинов. – Российский гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена, 2017. – 156 с.
8. Иванов, Д.И. Психолого-педагогическое сопровождение подготовки курсантов военно-учебных заведений к соревнованиям по стрельбе из пистолета: дис. ... канд. пед. наук / Д.И. Иванов. – ФГБОУ ВО Российский гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена, 2017. – 156 с.
9. Зиамбетов, В.Ю. Военно-патриотическое воспитание и подготовка к военной службе студенческой молодежи // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2013. – №2 – С. 90–95.
10. Зиамбетов, В.Ю. Историческое фехтование как эффективное средство физического и патриотического воспитания / В.Ю. Зиамбетов, Вл.Ю. Зиамбетов // Вестник Оренбургского гос. университета. – 2013. – №12(161). – С. 30–34.
11. Власов, Е.А. Формирование профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в вузе: дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Власов. – Бурятский гос. ун-т, 2016. – 185 с.
12. Зиамбетов, В.Ю. Военно-спортивная игра пейнтбол как эффективное средство военно-прикладной физической подготовки молодежи / В.Ю. Зиамбетов // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2011. – №4. – С. 399–400.
13. Educating Students with Visual Impairments in Texas: Guidelines and Standards. Members of the Texas Education of Blind and Visually Impaired Students Advisory Committee. – 2008. – Paper 41.
14. McMahon, J.M. Impact of Participating in a Short-Term Intervention Model of Sports Education Camps for Children with Visual Impairments / J.M. McMahon. – Dissertations. – 2013. – Paper 170.
15. Narsimulu Self-Efficacy in Students with and Without Physical Impairment / Narsimulu // International Journal of Indian Psychology. – 2016. – Volume 3. – Issue 3. – No. 6. – DIP: 18.01.102/20160303.
16. Baker, D. Periodisation of strength training for sports. A review / D. Baker // Strength and conditioning coach (Austr.). – 1993. – 1(3). – P. 15–21.
17. Morton, H. The quantitative periodization of athlete training: a model study / H. Morton // Sport medicine, training and rehabilitation. – New York. – 1992. – 3(1). – P. 19–28.
18. Tanaka, Y. Effect of Cross-Training / Y. Tanaka // Sports Med. – 1994. – 18(5). – P. 330–339.
19. Yeadon, M.R. The future of performance-related sports biomechanics research / M.R. Yeadon, J.H. Challis // J. Of Sports Sciences. – 1994. – 12. – P. 3–32.
20. Zanon, S.I. Kritik der gegenwertigen Leistungssport / S.I. Zanon. – 1997. – 27(3). – P. 18–19.

Сведения об авторах:

Малютина Марина Васильевна, доцент кафедры физического воспитания Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент
460018, г. Оренбург, пр-т Победы 13, т. (3532) 372468, e-mail: mari.088@mail.ru

Зиамбетов Вадим Юсупович, доцент кафедры физического воспитания Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук, e-mail: ZIAMBETOY@mail.ru