

Научная статья

УДК 377.031

doi 10.46741/sjournal.2024.12.1.002

Оптимизация физического воспитания обучающихся среднего профессионального образования на основе факультативных занятий

ИРИНА ВАСИЛЬЕВНА СТРОЕВА

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия,
IrinaC_256@mail.ru

ДМИТРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ РОМАНЕНКОВ

Смоленское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Техникум отраслевых технологий», Смоленск, Россия, romanenkovdm@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы оптимизации физического воспитания в средних профессиональных учреждениях. Отмечается, что физическая культура является частью учебного процесса и решает комплекс оздоровительных, развивающих, воспитательных задач. Для оптимизации процесса физического воспитания учащихся техникума разработана программа факультативных занятий легкой атлетикой. Программа направлена на повышение организованной двигательной активности юношей с учетом их индивидуальных морфофункциональных характеристик и физической подготовленности. Формирующий педагогический эксперимент показал, что использование средств легкой атлетики способствует функциональной адаптации организма занимающихся к физической нагрузке, интенсивному развитию координации, силы и выносливости. Интеграция учебных занятий физической культурой и факультативных занятий легкой атлетикой позволяет значительно повысить физическую подготовленность и функциональные возможности обучающихся.

Ключевые слова: физическое воспитание; образовательная организация; обучающиеся; среднее профессиональное образование; тренировка; легкая атлетика.

5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования.

5.8.7. Методология и технология профессионального образования.

Для цитирования: Строева И. В., Романенков Д. А. Оптимизация физического воспитания обучающихся среднего профессионального образования на основе факультативных занятий // Всероссийский научно-практический журнал социальных и гуманитарных исследований. 2024. № 1 (12). С. 17–21 . doi 10.46741/sjournal.2024.12.1.002.

Original article

Optimization of Physical Education in the Organization of Secondary Vocational Education Based on Elective Classes

IRINA V. STROEVA

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia, IrinaC_256@mail.ru

DMITRII A. ROMANENKOV

Smolensk Regional State Budgetary Professional Educational Institution
“Technical School of Industrial Technologies”, Smolensk, Russia,
romanenkovdm@yandex.ru

Abstract. Educational institutions of secondary specialized education train qualified workers and employees with strong special skills, good health, and high performance. Physical culture is part of the educational process and solves a complex of health-improving, developmental, and educational tasks. To optimize the process of physical education for technical school students, a program of optional athletics classes has been developed. The program is aimed at increasing the organized motor activity of young men, taking into account their individual morphofunctional characteristics and physical fitness. A formative pedagogical experiment shows that the use of athletics promotes functional adaptation of the body of those involved in physical activity, intensive development of coordination, strength and endurance. Integration of physical education classes and elective athletics classes can significantly increase physical fitness and functional capabilities of students.

Keywords: physical education; educational organization; students; secondary vocational education; training; athletics.

5.8.1. General pedagogy, history of pedagogy and education.

5.8.7. Methodology and technology of vocational education.

For citation: Stroeveva I.V., Romanenkov D.A. Optimization of physical education in the organization of secondary vocational education based on elective classes. *All-Russian Research and Practice Journal of Studies in Social Sciences and Humanities*, 2024, no. 1 (12), pp. 17–21. doi 10.46741/sjournal.2024.12.1.002.

Система среднего профессионального образования в настоящее время находится в центре внимания общества и государства. Колледжи, училища и техникумы выполняют важнейшую миссию – готовят квалифицированных рабочих, обладающих прочными специальными знаниями и компетенциями, имеющих крепкое здоровье и высокую работоспособность.

Физическая культура как часть учебного процесса в учреждениях среднего профессионального образования (СПО) направлена на решение комплекса разнообразных задач: сохранение и укрепление здоровья обучающихся, повышение физической подготовленности, воспитание дисциплинированности, ответственности, коллективизма [1, с. 18].

Изучение научных публикаций, посвященных проблемам организации физического воспитания в учреждениях СПО, свидетельствует о недостаточной эффективности учебных занятий, поскольку они не обеспечивают необходимого объема организованной двигательной активности обучающихся, не в полной мере учитывают возрастные особенности и мотивацию к спортивной деятельности [2].

Перспективным направлением в системе профессионального образования является спортивно ориентированное физическое воспитание. Основоположителем теории спортизации является профессор В. К. Бальсевич, который в конце 1990-х гг. предложил концепцию конверсии отдельных положений и принципов спортивной подготовки в практику физического воспитания учащейся молодежи [3, с. 6]. В дальнейшем идеи В. К. Бальсевича были расширены и стали активно внедряться в систему профессионального образования.

Под руководством профессора Л. И. Лубышевой разработаны программы физкультурно-спортивных занятий, содержание которых основывается на принципах спортивной тренировки и заключается в проектировании условий для освоения обучающимися ценностей спортивной культуры согласно личностным мотивам, особенностям и уровню притязаний каждого занимающегося [3, с. 10].

Наиболее популярными направлениями спортивной деятельности, внедряемыми в практику образовательных организаций, стали различные виды спортивных единоборств, легкоатлетические дисциплины использовались в меньшей степени. Однако в связи с высокой тренировочной, оздоровительной и развивающей эффективностью средств легкой атлетики специалисты стали изучать возможность их рационального использования для физической подготовки учащихся.

Н. В. Арнст, отмечая необходимость разработки программ дополнительных занятий со студентами, предлагает технологию проведения учебно-тренировочного процесса на основе средств легкой атлетики, включающую четыре модуля: мотивационный, методический, практический и контрольно-корректирующий. Реализация предлагаемой технологии способствует укреплению здоровья студентов, удовлетворению индивидуальной двигательной потребности, повышению работоспособности и профессионально-прикладной физической подготовленности [4].

А. В. Кошкаров показал, что использование специальных легкоатлетических упражнений алактатно-анаэробной направленности в физической подготовке студентов обеспечивает существенное улучшение скоростных, скоростно-силовых и двигательных способностей, положительно влияет на психофизическое состояние занимающихся [5].

Специалистами разработано методическое сопровождение учебных и факультативных занятий с учащимися СПО, обоснованы педагогические условия для реализации потенциала физической культуры в сфере профессионального образования [6; 7]. Однако большинство работ, посвященных оптимизации физического воспитания обучающихся, ориентировано на применение в общеобразовательных школах или высших учебных заведениях. Научных исследований и разработок по организации физического воспитания обучающихся образовательных организаций среднего профессионального образования значительно меньше. Их внедрение в практику часто затрудняется недостаточным кадровым и материально-техническим обеспечением образовательных учреждений, консервативностью учебного-воспитательного процесса, отсутствием у обучающихся мотивации к физическому совершенствованию.

Поэтому разработка и экспериментальное обоснование различных форм, средств и методических подходов к процессу физического воспитания учащихся СПО является актуальной задачей теории и методики профессионального образования.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику проведения факультативных занятий в образовательном учреждении среднего профессионального образования на основе использования средств легкой атлетики.

Исследование осуществлялось на базе Смоленского областного государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Техникум отраслевых технологий». В педагогическом эксперименте участвовали юноши, обучающиеся по профессии «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей».

На первом этапе исследований осуществлялся контроль физического развития и двигательной подготовленности участников. Оценка параметров физического развития проводилась путем сравнения индивидуальных значений длины и массы тела испытуемых с нормативными центильными интервалами.

Результаты измерения тотальных размеров тела показали, что соотношение длины и массы тела у 80 % обучающихся соответствует возрастной норме, у 13 % выявлен дефицит массы тела I степени, у 7 % – избыток массы тела I степени.

Характеристика функционального резерва сердечно-сосудистой системы определялась по показателям индекса Кверга. Результаты пробы Кверга показали, что высокая скорость восстановления частоты сердечных сокращений после физической нагрузки наблюдается всего у 20 % обучающихся, удовлетворительная – у 70 %, низкая – у 10 % юношей.

Физическая подготовленность учащихся оценивалась по результатам выполнения нормативов комплекса ВФСК ГТО VI ступени. На золотой знак нормативы выполнили 7 % обучающихся, на серебряный знак – 13 %, на бронзовый – 20 %, не выполнили весь комплекс нормативов 60 % испытуемых. Наиболее низкие результаты отмечены в показателях силовых способностей, которые оценивались по количеству подтягиваний на высокой перекладине и общей выносливости, определяемой по показателям бега на 3000 метров.

Результаты констатирующего эксперимента подтвердили актуальность исследования и необходимость оптимизации двигательного режима обучающихся техникума.

Профессиональная деятельность рабочего-автомеханика предъявляет высокие требования не только к наличию у него специальных знаний и умений, она требует крепкого здоровья и исключительной работоспособности. Это отражается в содержании образовательной программы техникума и подтверждается действующими профессиональными стандартами.

К профессионально значимым качествам мастера по ремонту и обслуживанию автомобилей относятся сила, общая и силовая выносливость, высокий уровень развития всех компонентов двигательной координации. Легкая атлетика как многогранный вид спорта может эффективно развивать указанные физические качества, способствующие успешному выполнению будущих трудовых функций обучающихся техникума.

Для обеспечения рационального двигательного режима юношей, обучающихся в техникуме, была разработана программа факультативных занятий легкой атлетикой, которая внедрена в учебно-воспитательный процесс. Программа рассчитана на 38 учебных недель, в течение которых объем практической подготовки составляет 190 часов. Суммарный объем двигательной активности учащихся, учитывая учебные занятия физкультурой и факультативные занятия, составляет 8 академических часов в неделю.

Программа факультативных занятий содержит теоретическую часть и раздел практической подготовки. Теоретический раздел характеризуется валеологической и профессиональной направленностью, он реализован в объеме 10 часов (5 %). Содержание данного раздела направлено на изучение теоретических вопросов физической культуры, понимание необходимости здорового образа жизни для востребованности на рынке труда и профессионального роста, формирование мотивации к регулярной двигательной активности.

Практический раздел включает основные компоненты тренировочного процесса. Его содержание разработано в соответствии с методическими рекомендациями тренировки легкоатлетов, но при этом адаптировано к режиму учебного процесса в техникуме и уровню физической подготовленности обучающихся [4; 7].

Общая физическая подготовка (ОФП) реализуется в объеме 45 часов (24 %), в данном разделе применяются следующие средства: строевые упражнения, ходьба, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с отягощениями, подвижные и спортивные игры. В разделе ОФП решаются задачи комплексного развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Специальная физическая подготовка (СФП) осуществляется в максимальном объеме, на ее реализацию предусмотрено 65 часов (34 %). В содержание данного раздела включены тренировочные задания, направленные на развитие общей и специальной выносливости, воспитание скоростных и скоростно-силовых способностей.

Техническая подготовка реализуется в объеме 40 часов (21 %), данный раздел предусматривает изучение и совершенствование техники ходьбы, бега на короткие, средние, длинные дистанции, основы техники метаний.

Факультативные занятия проводились групповым методом, но тренировочная нагрузка подбиралась индивидуально. Возможность варьирования объема, интенсивности нагрузки и распределения тренировочных заданий по различным зонам энергообеспечения – важное преимущество легкоатлетических упражнений. Это позволяет осуществлять индивидуальный подход к занимающимся при проведении групповых занятий.

Для оценки эффективности разработанной программы и определения ее влияния на физическое развитие и двигательную подготовленность обучающихся был проведен формирующий педагогический эксперимент. В нем участвовали учащиеся 16–17 лет, разделенные на контрольную и экспериментальную группы по 15 человек в каждой.

Испытуемые экспериментальной группы занимались физической культурой на учебных занятиях и посещали факультативные занятия легкой атлетики.

Учащиеся контрольной группы дополнительно посещали секцию «Игровое ГТО», содержание которой составляли подвижные игры, направленные на комплексное развитие основных физических качеств.

Контроль параметров физического развития испытуемых показал, что средние значения и темпы роста тотальных размеров тела у испытуемых двух групп не имели достоверных различий. Интенсивность роста длины, массы тела и окружности грудной клетки в контрольной группе составила 1,9 и 4,4 и 2,4 %, в экспериментальной – 1,7, 4,5 и 2,6 %.

Степень адаптации к физической нагрузке юношей, занимающихся легкой атлетикой и подвижными играми, исследовалась по величине уровня функционального состояния (УФС), который определяется соотношением возраста, тотальных размеров тела, частоты сердечных сокращений и величины артериального давления.

Адаптационный потенциал 20 % учащихся техникума на начальном этапе исследования находился на уровне «ниже среднего», у 17 % – «выше среднего».

По окончании учебного года показатель функционального состояния учащихся обеих групп повысился, причем в экспериментальной группе отмечен существенный прирост адаптационного потенциала ($p < 0,05$), в контрольной группе изменение не достоверно. Прирост уровня функционального состояния составил 17,4 % и 11,3 % в экспериментальной и контрольной группах соответственно.

Динамика индекса Кверга, который отражает реакцию сердечно-сосудистой системы организма на физическую нагрузку, была различной у испытуемых двух групп. В течение учебного года в экспериментальной группе наблюдалось достоверное повышение индекса Кверга ($p < 0,05$), составляющее 5,8 %, в контрольной группе прирост был не достоверен и составил 2,8 %.

Влияние занятий по разработанной методике на физическую подготовленность обучающихся определялось методом педагогического тестирования. Этапный контроль осуществлялся дважды в течение учебного года, проводился анализ уровня развития основных физических качеств участников эксперимента.

Тестирование, проведенное в начале учебного года, не выявило достоверных различий в показателях физической подготовленности, однако наблюдалась тенденция к более высоким результатам в экспериментальной группе. Желание заниматься легкой атлетикой выразили юноши, ранее занимавшиеся спортом и имеющие более высокую подготовку. Вероятно, это следствие того, что легкая атлетика, обладая высоким тренирующим потен-

циалом, возможностью точного регулирования объема и интенсивности нагрузки, пользуется меньшей популярностью среди учащихся, по сравнению с более эмоциональными подвижными играми.

Итоговое тестирование учащихся показало, что интеграция учебных и факультативных занятий способствует интенсивному росту физической подготовленности. У юношей, занимающихся легкой атлетикой, выявлено достоверное повышение результатов челночного бега, прыжка в длину с места, бега на 3000 метров ($p < 0,05$), что свидетельствует о совершенствовании координации, силы и выносливости. У учащихся контрольной группы динамика результатов тестирования не достоверна ($p > 0,05$).

Относительный прирост результатов тестирования учащихся контрольной и экспериментальной групп составил: в прыжке в длину с места – 3,8 и 7,3 %, в подтягиваниях – 8,5 и 14,8 %, в беге на 30 м – 2,5 и 4,8 %, в челночном беге – 3,8 и 5,2 %, в беге на 3000 м – 5,4 и 9,8 %.

Проведенные исследования свидетельствуют о целесообразности увеличения двигательной активности учащихся техникума путем интеграции учебных занятий физической культурой и факультативных занятий легкой атлетикой. Рациональная организация физического воспитания в системе СПО обеспечивает необходимый двигательный режим обучающихся, способствует расширению функциональных возможностей и повышению физической подготовленности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Крамской С. И., Егоров Д. Е., Амельченко И. А. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учеб. пособие. Белгород, 2020. 148 с.
2. Строева И. В., Романенков Д. А. Организация и эффективность спортивно ориентированного физического воспитания в среднем профессиональном образовательном учреждении // Фитнес-аэробика : матер. всерос. науч. интернет-конф. / под ред. М. Ю. Ростовцевой. М., 2015. С. 240–243.
3. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : моногр. / Л. И. Лубышева, А. И. Загравская, А. А. Передельский [и др.]. М., 2017. 200 с.
4. Арнст Н. В. Организационно-методические основы занятий студентов вуза легкой атлетикой во внеучебное время : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2012. 22 с.
5. Кошкароев А. В. Развитие физических качеств с учетом их уровня и соразмерности у студентов вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2020. 24 с.
6. Ковальчук О. Г., Кимейша Б. В. Комплексное развитие физических качеств студентов на учебно-тренировочных занятиях легкой атлетикой // Культура физическая и здоровье. 2017. № 1 (61). С. 14–19.
7. Данилов В. А. Физическая подготовка обучающихся среднего профессионального образования с использованием средств легкой атлетики // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири : материалы XVI Всерос. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых. Иркутск, 2023. С. 48–52.

REFERENCES

1. Kramskoi S.I., Egorov D.E., Amel'chenko I.A. *Fizicheskaya kul'tura dlya studentov srednego professional'nogo obrazovaniya: ucheb. posobie* [Physical education for students of secondary vocational education: teaching aid]. Belgorod, 2020. 148 p.
2. Stroeve I.V., Romanenkov D.A. Organization and effectiveness of sports-oriented physical education in a secondary vocational educational institution. In: Rostovtseva (M.Yu.) (Ed.). *Fitness-aehrobika: mater. vseros. nauch. internet-konf.* [Fitness-aerobics: proceedings of the All-Russian science Internet conference]. Moscow, 2015. Pp. 240–243. (In Russ.).
3. Lubyшева L.I., Zagrevskaya A.I., Peredel'skii A.A. et al. *Sportizatsiya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoi idei k innovatsionnoi praktike: monogr.* [Sportization in the system of physical education: from scientific idea to innovative practice: monograph]. Moscow, 2017. 200 p.

4. Arnst N.V. *Organizatsionno-metodicheskie osnovy zanyatii studentov vuza legkoi atletikoi vo vneuchebnoe vremya: avtoref. dis. kand. ped. nauk* [Organizational and methodological foundations of university students' classes in athletics during extracurricular time: Candidate of Sciences (Pedagogy) dissertation abstract]. Tula, 2012. 22 p.
5. Koshkarov A.V. *Razvitie fizicheskikh kachestv s uchetom ikh urovnya i sorazmernosti u studentov vuzov: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Development of physical qualities, taking into account their level and proportionality among university students: Candidate of Sciences (Pedagogy) dissertation abstract]. Ulan-Ude, 2020. 24 p.
6. Koval'chuk O.G., Kimeisha B.V. Complex development of students physical qualities in track and field athletics training sessions. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e = Physical Culture and Health*, 2017, no. 1 (61), pp. 14–19. (In Russ.).
7. Danilov V.A. Physical training of students of secondary vocational education using athletics. In: *Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta v Vostochnoi Sibiri: materialy XVI Vseros. nauch.-prakt. konf. studentov, magistrantov, aspirantov i molodykh uchenykh* [Critical problems of the development of physical culture and sports in Eastern Siberia: proceedings of the XVI All-Russian scientific and practical conference of students, undergraduates, postgraduates and young scientists]. Irkutsk, 2023. Pp. 48–52. (In Russ.).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

ИРИНА ВАСИЛЬЕВНА СТРОЕВА – кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета заочного обучения Смоленского государственного университета спорта, Смоленск, Россия, IrinaC_256@mail.ru

ДМИТРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ РОМАНЕНКОВ – руководитель физического воспитания Смоленского областного государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Техникум отраслевых технологий», Смоленск, Россия, romanenkovdm@yandex.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

IRINA V. STROEVA – Candidate of Sciences (Pedagogy), Associate Professor, Dean of the Distance Learning Faculty of the Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia, IrinaC_256@mail.ru

DMITRII A. ROMANENKOV – Head of Physical Education of the Smolensk Regional State Budgetary Professional Educational Institution “Technical School of Industrial Technologies”, Smolensk, Russia, romanenkovdm@yandex.ru

Статья поступила 16.02.2024