

УДК 378 (Высшее образование. Высшая школа. Подготовка научных кадров)

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

© 2022 М.Ю. Стрыгин¹, Л.А. Кольванова², Г.О. Асланян³

*Стрыгин Михаил Юрьевич, Президент региональной спортивной общественной организации
«Федерация Киокушин Самарской области»*

E-mail: strong-m1@yandex.ru

*Кольванова Лариса Александровна, доктор педагогических наук, профессор кафедры биоло-
гии, экологии и методики обучения*

E-mail: larisaleksandr@yandex.ru

*Асланян Гагик Оганесович, старший преподаватель
кафедры «Физическое воспитание и спорт»*

E-mail: aslanyan_gagik@bk.ru

¹Региональная спортивная общественная организация
«Федерация Киокушин Самарской области»

²Самарский государственный социально-педагогический университет

³Самарский государственный технический университет
Самара, Россия

Статья поступила в редакцию 13.04.2022

Согласно приказу Министерства спорта Российской Федерации № 364 «О признании и включении во всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, вида спорта и внесении изменений во всероссийский реестр видов спорта» от 20 апреля 2018 г., каратэ внесено в единый государственный реестр видов спорта, что указывает на государственную поддержку в развитии этого вида спорта среди молодежи [6]. Кроме того, «каратэ получило официальное признание Международного Олимпийского Комитета и является претендентом на включение в программу Летней Олимпиады за свою зрелищность и массовость развития». Стоит отметить, что стремительное развитие популярности каратэ в нашей стране связано в первую очередь с усилиями профессиональных спортсменов, практикующих данный вид спорта. Однако имеющиеся методики физической подготовки обучающихся, занимающихся данным видом спорта, используемые ранее педагогами, в настоящее время утратили свою актуальность, так как изменились требования к ее организации, что обусловило разработку новых эффективных форм проведения. Целью исследования явилось обоснование эффективности организации педагогом физического воспитания обучающихся в высшей школе, направленного на предотвращение снижения у них работоспособности и стрессовой нагрузки. Исследование проводилось в двух группах обучающихся, занимающихся каратэ: респонденты контрольной группы осуществляли физическую подготовку по традиционной технико-тактической методике, характеризующейся системной организацией на начальном этапе обучения, а обучающиеся экспериментальной группы применяли авторскую методику, за основу которой был принят индивидуальный подход с учетом их психофизических особенностей.

Ключевые слова: физическое воспитание, снижение работоспособности, высшая школа, стрессовая нагрузка
DOI: 10.37313/2413-9645-2022-24-83-78-83

Введение. В соответствии с Федеральными законами № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в настоящее время особое внимание уделяется организации физического воспитания в образовательных учреждениях различного уровня подготовки для лиц, имеющих определенные способности в области физической культуры и спорта [7, 8].

Как известно, образовательный процесс представляет собой универсальный комплекс элементов физической подготовки студентов, где главное значение в ее управлении принадлежит педагогу, от профессионализма которого зависит в дальнейшем конечный результат.

По мнению О.И. Камаева, многолетний процесс физической подготовки позволяет педагогу

подбирать адекватные средства и методы в организации занятий по физической культуре и спорту, определять конкретные действия в повышении ее эффективности и рациональном планировании. Кроме того, автор характеризует физическую подготовку, как «динамическую психолого-педагогическую систему, воздействующую на спортсмена с учетом его индивидуальных физических особенностей и свойств личности» [3].

История вопроса. Стоит отметить, что физическая подготовка требует от студентов устойчивой адаптации к физическим нагрузкам, в результате которых «происходит функциональная перестройка организма, обуславливающая его готовность к высоким спортивным достижениям». Согласно определению С.П. Летунова, «тренированность – это состояние систем организма, осуществляющих взаимосвязанную деятельность, в частности двигательного аппарата и вегетативных функций, сбалансированность которой возможна благодаря регулирующей роли центральной нервной системы» [4].

Однако обучающемуся, занимающемуся спортом, свойственно испытывать состояние снижения физической работоспособности, характеризующееся ухудшением нервно-психического состояния, патологическими изменениями в работе регуляторных органов и систем и др., что в последствии может привести к нарушению адаптационного механизма [1; 5]. Поэтому, возникающая в этой связи физическое переутомление студентов рассматривается как наличие в их организме патофизиологических изменений, приводящих к нарушению способностей организма адаптироваться в окружающей среде, где любая физическая нагрузка воспринимается как стресс.

По мнению таких зарубежных ученых, как T. Burret [9], S. Halson [12], A.E. Jeukendrup [13], H. Kuipers [10], L.S. Lamont [11], физическое переутомление способствует накоплению стресса, приводящего к долговременному снижению работоспособности студентов, занимающихся спортом, при наличии или отсутствии соответствующих психофизиологических признаков и симптомов плохой адаптации, в силу которой ее восстановление может занять несколько недель или месяцев.

По мнению А.Г. Дембо, физическое перенапряжение характеризуется патологическим состоянием проявления поражения корковых процессов, вызывающих изменения центральной нервной системы, протекающих по типу неврозов [2].

В связи с этим, в целях предупреждения у студентов, занимающихся физической культурой и спортом, снижения работоспособности, основную роль играет организация педагогом оптимальной физической подготовки, способствующей росту спортивных результатов в сочетании с сохранением их психоэмоционального статуса.

Целью исследования является обоснование эффективности организации педагогом физической подготовки студентов, направленной на предотвращение у них физического переутомления, с учетом применения индивидуального подхода.

Методы и материалы исследования. Исследование проводилось среди студентов Самарского государственного социально-педагогического университета, занимающихся каратэ-Киокушин на базе Региональной спортивной общественной организации «Федерация Киокушин Самарской области» в течение некоторого времени эффективной подготовки (полгода) к соревнованиям; в двух группах спортсменов-каратистов в возрасте 20-23 лет, находящихся на этапе реализации интенсивной физической подготовки, обладающих коричневыми поясами, 1-2 кю.

Для подготовки респондентов контрольной группы была подобрана традиционная методика технико-тактической подготовки, которая характеризовалась системной организацией занятий по физической культуре и спорту на начальном этапе, а каратисты экспериментальной группы осуществляли их по авторской методике, за основу которой был принят индивидуальный подход. Содержание авторской разработки заключалось в использовании в тренировочном процессе тактической схемы подготовки спортсменов с учетом их индивидуальных психофизических особенностей. В результате педагог имел возможность выбора критериев реализации тактической схемы в процессе физической подготовки студентов с целью регулирования их тактико-силовой подготовки, среди которых:

- физическая подготовленность, раскрывающая уровень общей физической подготовки каратиста, от которой в дальнейшем будет зависеть подбор тактических элементов, необходимых для проведения одновременных атак с соперником (так называемый стык);
- физические данные каратиста, способствующие выбору тактики ведения боя с целью избегания клинчей с соперником;
- психологическая индивидуальность спортсмена (темперамент, мышление и др.), обеспечи-

вающая успешность его спортивной деятельности в процессе физической подготовки и во время соревнований.

Стоит отметить, что в современном процессе физической подготовки студентов вопросы методического характера не находят четкого ответа среди преподавательского состава. В связи с этим существует потребность в сохранении исследовательского материала, позволяющего использовать обозначенные ранее показатели с целью эффективной организации физической подготовки.

Как известно, индивидуальный подход к организации физической подготовки обучающихся со сниженной работоспособностью требует непрерывного сопровождения со стороны педагога с целью создания необходимых для его эффективного осуществления условий, определения образовательных мотивов спортсменов, реализации индивидуальной программы физической и технико-тактической подготовки и оценки ее результативности.

В ходе нашего исследования педагогическое сопровождение каратистов осуществлялось высококвалифицированным педагогом (5 дан) по следующим направлениям: социальное (сотрудничество с общественными, образовательными и спортивными организациями, медицинскими учреждениями и др.); предметное (взаимосвязь тренировочного процесса с другими предметными областями); антропологическое (учет индивидуальных психофизиологических особенностей студента).

В связи с этим была предложена авторская методика организации физической подготовки студентов с учетом реализации индивидуальных траекторий развития их физических и технико-тактических способностей, содержащая следующие направления подготовки спортсменов:

- *диагностическое* (определение первоначального уровня психофизической подготовленности каратистов, консультирование и др.);

- *проектировочное* (выбор индивидуальной траектории процесса физической подготовки; определение форм и времени его проведения; учет психофизических особенностей каратистов и др.);

- *реализационное* (подбор определенных упражнений, направленных на развитие физической выносливости спортсменов, совершенствование технико-тактической подготовки каратистов и др.);

- *рефлексивное* (подведение итогов физической подготовки, его результативности, определение дальнейших задач).

Организация физической подготовки обучающихся с физическим переутомлением представляет собой сложный процесс по выявлению закономерностей его построения с учетом индивидуальных психологических особенностей спортсменов с целью снижения тренировочного эффекта. Ее диагностика осуществлялась с помощью теста POMS (Profile of mood state).

Результаты исследования. Данные, полученные в ходе эксперимента, продемонстрировали эффективность авторской методики организации процесса физической подготовки спортсменов с физическим переутомлением. Так, в ходе их психологического тестирования было отмечено снижение устойчивости к психологическим стрессорным воздействиям в контрольной группе каратистов, проявляющееся достоверным увеличением таких показателей, как тревожность (10,30 баллов), депрессия (9,20 баллов), усталость (12,61 баллов), агрессивность (11,42 баллов) и снижением показателя психологической силы (8,33 баллов), в то время как в экспериментальной группе данные показатели имели вид 7,51; 5,20; 7,31; 6,10 и 17,13 баллов соответственно, что подтверждает эффективность разработанной авторской методики, демонстрирующей психологическую устойчивость спортсменов к стрессовым ситуациям (таблица 1).

Таб. 1. Результаты индивидуальных психологических особенностей студентов с физическим переутомлением (в баллах)
(The results of individual psychological characteristics of students with physical overwork (in points))

| Значения | Норма (в баллах) | Показатели спортсменов экспериментальной группы (в баллах) | Показатели спортсменов контрольной группы (в баллах) |
|----------|---------------------|---|--|
|----------|---------------------|---|--|

| | | | |
|-------------------------|---------------------|-------|-------|
| тревожность | 5,00- 9,00±0,6 | 7,51 | 10,30 |
| депрессия | 4,00- 8,00±0,6 | 5,20 | 9,20 |
| усталость | 5,00- 8,00±0,4 | 7,31 | 12,61 |
| агрессивность | 6,00- 9,00±0,7 | 6,10 | 11,42 |
| психологическая сила | 15,00- 18,00±0,5 | 17,13 | 8,33 |

Примечание: составлено авторами на основании данных, полученных в исследовании.

Итак, важнейшим показателем психологической готовности студентов высшей школы к физической подготовке и спорту является преобладание показателем «психологическая сила» в соотношении со снижением данных остальных шкал теста POMS, что доказывает эффективность выдвинутой гипотезы.

Выводы. Таким образом, организация процесса физического воспитания студентов с физическим переутомлением осуществляется с учетом их индивидуальных психологических особенностей посредством авторской программы физической и технико-тактической подготовки каратистов, что позволяет говорить об ее эффективности.

1. Баевский, Р. Н. К проблеме оценки степени напряжения регуляционных систем организма // Адаптация и проблема общей патологии. - Новосибирск, 1974. - С. 44-48.
2. Дембо, А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. Л.: Медицина, 1991. 319 с.
3. Камаев, О. И., Корж, В. П. Обучение спортивным двигательным действиям как системный процесс // Педагогические и социально-философские аспекты физической культуры и спорта. - Харьков: ХаГИФК, БГПУ, 1996. - С. 156-160.
4. Летунов, С. П. О состоянии перетренированности / С. П. Летунов, Р. Е. Мотылянская // Проблемы спортивной медицины: сб. науч. тр. - М., 1975. - С. 108-139.
5. Лидьярд, А., Гилмор, Г. Бег к вершинам мастерства. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 150 с.
6. Приказ Министерства спорта РФ от 20 апреля 2018 г. № 364 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, вида спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта». - URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71842200/> (дата обращения: 13.04.2022).
7. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями). - URL: <https://base.garant.ru/77308190/> (дата обращения: 13.04.2022).
8. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями). - URL: <https://base.garant.ru/12157560/> (дата обращения: 13.04.2022).
9. Burret, T. Athletics. - London, 1974. - 312 p.
10. Kuipers, H. Training and overtraining: an introduction / H. Kuipers // Med Sci Sports Exerc. - 1998. - Vol. 30. - P. 1137-1139.
11. Lamont, L. S. Gender differences in leucine, but not lysine, kinetics / L.S. Lamont, A. J. McCullough, S. C. Kalhan // J Appl Physiol. - 2001. - Vol. 91. - P. 357-362.
12. Halson, S. Does Overtraining exist? An analysis of overreaching and overtraining research / S. Halson, A. Jeukendrup // Sports Med. - 2004. - Vol. 34. - P. 967-981.
13. Jeukendrup, A. E. Physiological changes in male competitive cyclists after two weeks of intensified training international / A. E. Jeukendrup [et al.] // J Sports Med. - 1992. - Vol. 13. - P. 534-541.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN HIGHER SCHOOL

© 2022 M.Yu. Strygin¹, L.A. Kolyvanova², G.O. Aslanyan³
Mikhail Yu. Strygin, President of the regional sports public organization
«Kyokushin Federation of the Samara Region»
E-mail: strong-m1@yandex.ru

Larisa A. Kolyvanova, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Biology, Ecology and Teaching Methods

E-mail: larisaleksandr@yandex.ru

Gagik O. Aslanyan, Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports

E-mail: aslanyan_gagik@bk.ru

¹Regional sports public organization «Kyokushin Federation of the Samara Region»

²Samara State University of Social Sciences and Education

³Samara State Technical University

Samara, Russia

According to the order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 364 "On the recognition and inclusion in the All-Russian register of sports of sports disciplines, a sport and amendments to the All-Russian register of sports", dated April 20, 2018, karate is included in the unified state register of sports, which indicates state support for the development of this sport among young people. In addition, "karate has received official recognition from the International Olympic Committee and is a contender for inclusion in the program of the Summer Olympics for its entertainment and mass development." It should be noted that the rapid development of the popularity of karate in our country is primarily due to the efforts of professional athletes positioning this sport. However, the existing methods of physical training of students involved in this sport, previously used by teachers, have now lost their relevance, because the requirements for its organization have changed, which led to the development of new effective forms of conducting. The purpose of the study was to substantiate the effectiveness of the organization of physical education by a teacher of students in higher education, aimed at preventing a decrease in their working capacity and stress load. The study was conducted in two groups of students involved in karate: the respondents of the control group carried out physical training according to the traditional technical and tactical methodology, characterized by a systemic organization at the initial stage of training, and the students of the experimental group used the author's methodology, which was based on an individual approach, taking into account their psychophysical features.

Keywords: physical education, decreased performance, higher education, stress load

DOI: 10.37313/2413-9645-2022-24-83-78-83

1. Bayevskiy, R. N. K probleme otsenki stepeni napryazheniya regulyatsionnykh sistem organizma (On the problem of assessing the degree of stress of the body's regulatory systems) // *Adaptatsiya i problema obshchey patologii*. - Novosibirsk, 1974. - S. 44-48.
2. Dembo, A.G. Zabolevaniya i povrezhdeniya pri zanyatiyakh sportom. (Diseases and injuries during sports). - L.: Meditsina, 1991. - 319 s.
3. Kamayev, O. I., Korzh V. P. Obucheniye sportivnym dvigatel'nyim deystviyami kak sistemnyy protsess (Training in sports motor actions as a systemic process) // *Pedagogicheskiye i sotsial'no-filosofskiy aspekty fizicheskoy kul'tury i sporta*. - Khar'kov: KhaGIFK, BGPU, 1996. - S. 156-160.
4. Letunov, S. P. O sostoyanii peretrenirovannosti (On the state of overtraining) / S. P. Letunov, R. Ye. Motylyanskaya // *Problemy sportivnoy meditsiny: sbornik nauchnykh trudov*. - M., 1975. - S. 108-139.
5. Lid'yard, A., Gilmor, G. Beg k vershinam masterstva (Beg to the heights of mastery). - M.: Fizkul'tura i sport, 1968. - 150 s.
6. Prikaz Ministerstva sporta RF ot 20 aprelya 2018 g. № 364 «O priznanii i vklyuchenii vo Vserossiyskiy reyestr vidov sporta sportivnykh distsiplin, vida sporta i vnesenii izmeneniy vo Vserossiyskiy reyestr vidov sporta». (Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation of April 20, 2018 No. 364 «On the recognition and inclusion in the All-Russian Register of Sports of sports disciplines, a sport and the introduction of changes into the All-Russian Register of Sports»). - URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71842200/> (data obrashcheniya: 13.04.2022).
7. Federal'nyy zakon ot 29 dekabrya 2012 g. N 273-FZ «Ob obrazovanii v Rossiyskoy Federatsii» (s izmeneniyami i dopolneniyami). (Federal Law of December 29, 2012 N 273-FZ «On Education in the Russian Federation» (as amended)). - URL: <https://base.garant.ru/77308190/> (data obrashcheniya: 13.04.2022).
8. Federal'nyy zakon ot 4 dekabrya 2007 g. N 329-FZ «O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossiyskoy Federatsii» (s izmeneniyami i dopolneniyami). (Federal Law of December 4, 2007 N 329-FZ «On Physical Culture and Sports in the Russian Federation» (as amended and supplemented)). - URL: <https://base.garant.ru/12157560/> (data obrashcheniya: 13.04.2022).
9. Burret, T. Athletics. - London, 1974. - 312 p.
10. Kuipers, H. Training and overtraining: an introduction / H. Kuipers // *Med. Sci. Sports Exerc.* - 1998. - Vol. 30. - PP. 1137-1139.

11. Lamont, L. S. Gender differences in leucine, but not lysine, kinetics / L.S. Lamont, A. J. McCullough, S. C. Kalhan // J Appl Physiol. - 2001. - Vol. 91. - PP. 357-362.
12. Halson, S. Does Overtraining exist? An analysis of overreaching and overtraining research / S. Halson, A. Jeukendrup // Sports Med. - 2004. - Vol. 34. - PP. 967-981.
13. Jeukendrup, A. E. Physiological changes in male competitive cyclists after two weeks of tinsified training international / A. E. Jeukendrup [et al.] // J. Sports Med. - 1992. - Vol. 13. - PP. 534-541.