

УДК 796.011

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-307

## «ИГРОВОЕ СОПЕРНИЧЕСТВО» У ОБУЧАЮЩИХСЯ 13–15 ЛЕТ, КАК МЕХАНИЗМ ПОВЫШЕНИЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

**Алатырева Яна Алексеевна<sup>1,2</sup>, Бобков Виталий Викторович<sup>1,3</sup>**

<sup>1</sup> – Федеральный научный центр физической культуры и спорта (ФНЦ ВНИИФК), Москва, Россия

<sup>2</sup> – Российский Экономический Университет имени Г.В. Плеханова, Москва, Россия

<sup>3</sup> – Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, Москва, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается применение соревновательного метода при подготовке школьников 13-15 лет ГБОУ Школы № 814 к выполнению нормативов ВФСК ГТО в рамках учебной программы «Физическая культура». Предложены средства физического воспитания и определена эффективность применения соревновательного метода в урочной форме занятия как механизма подготовки обучающихся к выполнению испытаний комплекса ГТО.

**Ключевые слова:** соревновательный метод, физическая культура, урочная форма, физические упражнения, комплекс ГТО.

## «GAMING RIVALRY» IN STUDENTS 13–15 YEARS OLD AS A MECHANISM TO INCREASE THE ATTRACTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION, INCLUDING OF THE SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» IN THE EDUCATIONAL ORGANIZATION

**Alatyreva Yana Alexeevna<sup>1,2</sup>, Bobkov Vitaly Viktorovich<sup>1,3</sup>**

<sup>1</sup> – Federal Science Center of Physical Education and Sports (FRS VNIIFK), Moscow, Russia

<sup>2</sup> – Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

<sup>3</sup> – Gubkin Russian State University of Oil and Gas, Moscow, Russia

**Abstract.** The article deals with the application of the competitive method in the preparation of schoolchildren 13-15 years of the state educational institution "school № 814" to meet the standards of the "Ready for Labour and Defence" sports complex in the curriculum "Physical Education". The means of physical education are proposed and the effectiveness of the competitive method in the classroom as a mechanism to prepare students for the tests of the sports complex "Ready for Labour and Defence" is determined.

**Keywords:** competitive method, physical education, sociocultural significance, physical exercises, sports complex "Ready for Labour and Defence".

### Введение

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 определено внедрение соревновательных элементов в систему Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [3].

Соревнование, как стимулирующая деятельность в различных сферах жизни: в производственной, в искусстве (художественные конкурсы, фестивали), в спорте, распространённое общественное явление [2].

В теории и методике физического воспитания соревновательный метод применяется как способ стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений и в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий, подчиненной логике соревновательной деятельности (контрольно-зачетные, официальные спортивные и подобные им состязания). Применяется при решении разнообразных педагогических задач: воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в сложных условиях, повышение эмоционального фона

на занятии [4]. По сравнению с другими методами физического воспитания он позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма, создавая конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, создавая особый эмоциональный фон, стимулирующий интерес к самосовершенствованию в избранном виде деятельности, способствуя воспитанию целеустремленности, самообладания, настойчивости, способности преодолевать трудности и др. [1].

Так как главными задачами современной школы считается раскрытие способностей каждого ученика, воспитание порядочного и патриотичного человека, личности, готовой к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире, то соревновательный метод как «игровое соперничество» помогает сформировать у детей способность применять изученное упражнение в условиях ограниченного времени и эмоционально-го напряжения [2].

В комплексе социально-педагогических акций, предпринятых в последние годы в нашей стране для совершенствования системы физического воспитания учащейся молодежи, важное место отводится комплексу ГТО. Современному комплексу ГТО принадлежит важное место в системе комплексного физического

Примеры используемых упражнений представлены

№	Физическое качество	Задание (соревнуются 2 команды)
1	Скоростно-силовые способности	За меньшее количество прыжков преодолеть 100 м
2	Сила	За меньшее время набрать 100 сгибаний и разгибаний рук в упоре от гимнастической скамьи
3	Гибкость	За наименьшее количество наклонов надо набрать 100 сантиметров

воспитания – содействие формированию и повышению уровня тех социально-значимых показателей физического развития, физического состояния человека, которые определяют эффективность его физической подготовленности к трудовой деятельности, к защите Отечества [2].

Рассмотрение вопроса применения «игрового соперничества», как соревновательного метода организации учебного занятия и одного из механизмов повышения уровня привлекательности комплекса ГТО становится актуальным.

**Цель исследования** – обосновать эффективность применения соревновательного метода в урочной форме занятия как механизма подготовки обучающихся к выполнению испытаний комплекса ГТО.

#### Методы и организация исследования

Для повышения заинтересованности подростков к участию в комплексе ГТО была разработана программа использования соревновательного метода в урочной в форме, как метод закрепления разученного физического упражнения на занятиях, и совершенствования процесса подготовки и выполнения нормативов ГТО в урочной форме организации занятия.

Практическая реализация применения соревновательного метода осуществлялась с учетом этапа обучения, а следовательно, фазы усвоения учебного материала, так на этапе предварительного разучивания упражнений соревновательный метод не применяется. При углубленном разучивании двигательных действий объектом соревнования выбирается показатель качества выполнения движений («Кто правильнее?», «Кто точнее?»). На этапе совершенствования и закрепления двигательного действия используются эстафеты с включением разученных упражнений или их частей. Избранные формы организации позволяют сформировать положительный эмоциональный фон при выполнении упражнений, моделируют условия тестирования комплекса ГТО или соревновательную деятельность на фестивалях ГТО, позволяют более устойчиво усвоить учебный материал [1].

В ходе проведения занятий использовались задания, представленные в таблице 1.

Эстафета ГТО включала в себя следующие упражнения: прыжок в длину с места, челночный бег, поднимание туловища из положения лежа, наклон вперед из положения сидя.

По завершении второй четверти проведенное тестирование по показателям тестовых заданий комплекса ГТО IV ступени учащимися 8-9 классов, участвующих в эксперименте, продемонстрировало улучшение физической подготовленности в среднем на 10% по сравнению с результатами тестирования на начало учебного года.

Проведенное анкетирование в начале учебного года в параллели обучающихся двух 8-х классов (50 человек) с целью выявления отношения подростков к использованию комплекса ГТО на уроках физической культуры, их вовлеченность и интерес к комплексу ГТО показало, что только 24% (12 обучающихся) принимают участие в спортивных соревнованиях своего класса и готовы выполнить нормативы испытаний комплекса ГТО, 24% – интересен урок физической культуры, но они не желают принимать участие в тестировании по программе комплекса. При этом и те, и другие выступают в соревнованиях школьного и районного уровня и относятся к группе наиболее подготовленных учащихся. Повторное анкетирование после полугодия применение соревновательного метода на занятиях выявило увеличение на 22% количества респондентов, готовых прийти в центр тестирования и выполнить испытания комплекса ГТО, при этом на 14% увеличилось количество обучающихся, которым понравился формат проведения урока по физической культуре.

#### Выводы

Таким образом, применение соревновательного метода в конце урока, показал свою эффективность в процессе подготовки обучающихся к выполнению нормативов ГТО. Благодаря использованию соревновательного метода на уроках физической культуры повышается положительный эмоциональный фон у обучающихся, интерес к занятиям, а также их вовлеченность в практическую деятельность, формируется мотив к выполнению нормативов комплекса ГТО.

#### Литература

1. **Масловская Ю. И.** Построение занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием соревновательного метода : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Масловская Юлия Ивановна; [Место защиты: Белорусский государственный университет физической культуры]. – Минск, 2018. – 28 с.
2. **Столяров В. И., Вишневикий В. И., Чеснокова Л. М., Лаптев А. В.** Игровая рационализация комплекса ГТО в системе физического воспитания школьников: учебное

пособие. Московская гос. академия физической культуры. Малаховка, 2020. — 476 с.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. — URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (дата обращения: 22.12.2022).

5d.pdf (дата обращения: 22.12.2022).

4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для студ. высш. учеб. завед. — М.: Академия, 2016. — 496 с.

\* \* \*

УДК 978.4

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-308

## СНИЖЕНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ ХАРАКТЕРИСТИК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА И ИХ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ПОСТКОВИДНЫЙ ПЕРИОД

**Андреева Ольга Викторовна, Дерябин Андрей Владимирович,  
Жарова Ксения Евгеньевна, Шестопалов Евгений Владимирович**

*ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», Магнитогорск, Россия*

**Аннотация.** Вариативность степени психологической устойчивости контингента педагогов делает проявления характеристик психологического напряжения более выраженными. Для получения желательного эффекта создана и функционирует Школа здорового образа жизни. В работе приведены статистические характеристики обследований, подтверждающие положительную динамику анализируемых показателей. Работа выполняется при поддержке главой Челябинской области проекта «Протектор здорового образа жизни».

**Ключевые слова:** психологическое напряжение, тревожность, агрессивность, реабилитация, сохранение здоровья.

## REDUCING THE MANIFESTATION OF THE PSYCHOLOGICAL STRESS CHARACTERISTICS AMONG UNIVERSITY TEACHERS AND THEIR REHABILITATION IN THE POST-COVID PERIOD

**Andreeva Olga Viktorovna, Deryabin Andrei Vladimirovitch,  
Zharova Ksenya Evgenyevna, Shestopalov Evgenii Vladimirovitch**

*Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russia*

**Abstract.** The variability of the degree of psychological stability of the teachers makes the manifestations of the characteristics of psychological stress more pronounced, occurring with a higher frequency. The School of a Healthy Lifestyle has been created and is functioning. There are surveys' statistical data, approving the analyzed indicators positive dynamics, in this article. This scientific research is carried out with support project «The healthy lifestyle protector» by Chelyabinsk Region Governor

**Keywords:** psychological stress, anxiety, aggressiveness, rehabilitation, health preservation.

### Введение.

Преподаватель высшей школы в современных условиях, являясь носителем систематизированной и достаточно узко специализированной информации, которая во многих случаях трудно поддается фиксации в обезличенной форме, тем самым представляет собой носителя индивидуализированного знания. Рост напряженности педагогического труда проявляется в различных проявлениях поведенческого плана. Своевременное выявление и купирование указанных проявлений позволит повысить эффективность образовательного процесса.

### Цель исследования

Определение эффективности комплексного воздействия оздоровительной направленности на параметры напряженности респондентов.

### Материал и методы исследования

Исследователи выявили, что психологическая напряженность возникает как следствие взаимодействия окружающей действительности, которую трудно

изменить, и субъективного ее восприятия человеком, выходящего на уровень конфликта, и человек в борьбе с существующими проблемами исчерпывает собственные эмоциональные и адаптационные ресурсы.

Часть исследователей считает, что большинству современных исследований присуща мозаичность, т. е. освещение отдельных компонентов структуры напряженности и характеристик личности, провоцирующих некоторые отклонения в поведении [3].

Профессиональная деятельность педагога связана с длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях общения, обусловленных постоянными контактами с высокой степенью ответственности за свое поведение. Зарубежными исследователями установлено, что характеристики напряженного состояния психики человека имеют полоролевые и возрастные закономерности развития. Так, женщины подвержены возникновению напряженных состояний в поведении в большей степени, чем мужчины [4], а молодые люди чаще, чем пожилые (адаптированность человека возрастает в зрелом возрасте), хотя есть и другое мнение.