

- модели / А. В. Скляр // Инженерный вестник Дона. – 2017. – № 2(45). – С. 79.
4. **Tskhadadze N. V.** Industry 4.0: the concept of impact on the economy / N. V. Tskhadadze // Innovation & Investment. – 2020. – No. 7. – P. 43–45.
5. **Kuzmina N. N., Ananchenkova P. I.** The fourth industrial revolution: global challenges and prospects for digitalization. Part 1. Digitalization as the basis of the fourth industrial revolution // Labor and social relations. – 2018. – № 2. – P. 5–14.

* * *

УДК 796.2

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-359

ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ МЕТОДИКИ НА ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Степченкова Ольга Петровна, Пономарев Геннадий Николаевич, Родичкин Павел Васильевич

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В процессе жизнедеятельности формируется личность человека, и то, насколько гармоничной она будет, зависит от множества факторов. Целью педагогического эксперимента являлась оценка влияния соревновательно-игровой методики на занятиях по физической культуре в вузе для формирования гармоничной личности студента. Методика включает в себя три модуля: 1-й модуль «Базово-формирующий» (1 курс); 2-й модуль «Образовательно-тренировочный» (2 курс); 3-й модуль «Физкультурно-спортивного совершенствования» (3 курс). Определение влияния методики на развитие личности осуществлялось посредством измерения и сравнения уровня физического развития, умственных возможностей, а также психоэмоционального состояния студентов экспериментальной и контрольной групп.

Ключевые слова: соревновательно-игровая методика, гармоничное развитие личности, физическая культура в вузе.

THE INFLUENCE OF COMPETITIVE GAMING TECHNIQUES ON THE HARMONIOUS DEVELOPMENT OF PERSONALITY IN THE CONDITIONS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY

Stepchenkova Olga Petrovna, Ponomarev Gennady Nikolaevich, Rodichkin Pavel Vasilyevich

Herzen State University, Saint Petersburg, Russia

Abstract. In the process of life, a person's personality is formed, and how harmonious it will be depends on many factors. The purpose of the pedagogical experiment was to assess the influence of competitive-gaming techniques in physical education classes at the university for the formation of a harmonious student personality. The methodology includes three modules: the 1st module "Basic-forming" (1st year); the 2nd module "Educational and training" (2nd year); the 3rd module "Physical culture and sports improvement" (3rd year). The influence of the methodology on personality development was determined by measuring and comparing the level of physical development, mental capabilities, as well as the psycho-emotional state of students in the experimental and control groups.

Keywords: competitive-game methodology, harmonious development of personality, physical culture at the university.

Введение

На занятиях по физической культуре в вузе необходимо полноценно развивать личность занимающихся. Методы, средства и формы проведения занятий по физической культуре должны способствовать повышению уровня физической подготовленности будущих выпускников, а также развитию их умственных возможностей [3, с. 197–202].

Активная физическая игровая деятельность благотворно влияет на физическую подготовленность, развитие физических качеств, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой; ее специфика и положительный эмоциональный фон активизирует все жизненно необходимые процессы в организме и оптимизируют работу всех систем и органов. Происходит активизация кровотока, дыхания, обменных процессов. Таким образом, благотворное влияние получает и психоэмоциональная сфера занимающихся: они увлечены процессом, постигают все

многообразие форм общения и форм двигательных действий [2, с. 254–257].

Включение в учебную деятельность оптимальных физических нагрузок создает благоприятные предпосылки сглаживания отрицательных воздействий условий внешней среды на физическое и психологическое состояние студентов [1, с. 409–411].

Эффективность применения соревновательно-игровой деятельности на занятиях по физической культуре у студентов технического вуза обуславливается разнообразием ее форм и средств, таких как: спортивные игры, подвижные игры, игровые задания и формы, игровые упражнения, эстафеты и др. [4, с. 162–166]. Средства соревновательно-игровой методики несут в себе большой эмоциональный настрой, который является эффективным средством не только физического развития, но и духовного воспитания.

Большое разнообразие средств соревновательно-игровой методики является безусловным

преимуществом для их активного использования на занятиях по физической культуре. Ценность методики заключается в высокой адаптивности для контингента разной физической подготовки, легкой приспособляемости к дидактической задаче и расширению умственных возможностей занимающихся [3, с. 197–202].

Методы исследования

Эффективность влияния соревновательно-игровой методики на гармоничное развитие личности в условиях занятий по физической культуре в вузе оценивалось посредством проведения тестов по измерению физического развития, умственных возможностей и психоэмоционального состояния и использования соответствующих нормативов.

Для этого был проведен педагогический эксперимент на базе СПбГУТ, были задействованы 60 студенток в возрасте 18–20 лет. Из них случайным образом было сформировано две группы – контрольная и экспериментальная, численностью по 30 человек.

Контрольная группа занималась по традиционной методике проведения занятий в вузе – рабочей программе кафедры. Занятия с экспериментальной группой проводились посредством разработанной соревновательно-игровой методики.

Методика основана на модульной системе, в которой за счет возрастания и усложнения физических нагрузок, применения соревновательных и игровых средств на протяжении учебного года и систематизации игровых двигательных действий студенты осваивают, закрепляют и совершенствуют соревновательно-игровые двигательные навыки. Методика

включает в себя три модуля: 1-й модуль «Базово-формирующий» (1 курс); 2-й модуль «Образовательно-тренировочный» (2 курс); 3-й модуль «Физкультурно-спортивного совершенствования» (3 курс) [5, с. 231–235].

В начале педагогического эксперимента и в конце студентами были выполнены нормативы и тесты, определяющие уровень развития физического развития, умственных возможностей и психоэмоционального состояния. Показатели до и после эксперимента были сравнены.

Результаты исследований и их анализ

По результатам опроса «САН»: «самочувствие», «активность» и «настроение» (Таблица 1), а также результатам теста «Кольца Ландольта» (Таблица 2), определяющих умственные возможности студенток: продуктивность и устойчивость внимания, мы можем наблюдать статистически значимое улучшение показателей этих тестов ($p \leq 0,01$).

В экспериментальной группе после применения соревновательно-игровой методики наблюдается статистически значимое улучшение всех показателей тестов определяющих уровень развития физических качеств ($p \leq 0,01$), таких как: «сгибание разгибание рук в упоре лежа», «наклон вперед из положения стоя», «прыжок в длину с места», «бег 2 км», челночный бег 3×10 , «поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.», «преодоление полосы препятствий» (Таблица 3).

Заключение

Результаты проведенного исследования наглядно показали, что соревновательно-игровая методика

Таблица 1

Показатели опроса «САН» экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента (усл.ед.)

Проба	Группа	КГ (n = 30) до	ЭГ (n = 30) до	КГ (n = 30) после	ЭГ (n = 30) после
«С» (усл.ед.)		5,04 ± 0,36	5,06 ± 0,35	5,30 ± 0,42	6,17 ± 0,48*
«А» (усл.ед.)		4,83 ± 0,42	4,87 ± 0,41	5,26 ± 0,64	6,26 ± 0,45*
«Н» (усл.ед.)		5,16 ± 0,30	5,15 ± 0,28	5,37 ± 0,36	6,09 ± 0,49*
Общее (усл.ед.)		5,01 ± 0,16	5,03 ± 0,14	5,31 ± 0,06	6,17 ± 0,09

Примечание: * – $p \leq 0,01$ между экспериментальной и контрольной группами.

Таблица 2

Показатели теста «Кольца Ландольта» в экспериментальной и контрольной группах до и после педагогического эксперимента

Проба	Группа	КГ (n = 30) до	ЭГ (n = 30) до	КГ (n = 30) после	ЭГ (n = 30) после
Q, бит/с		1,92 ± 0,54	2,07 ± 0,71	1,83 ± 0,38	2,59 ± 0,61*
V, бит		577,53 ± 202,36	673,4 ± 281,90	570,87 ± 118,44	776 ± 193,36*

Примечание: * – $p \leq 0,01$ между экспериментальной и контрольной группами.

Динамика показателей уровня развития физических качеств контрольной и экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

Тест	Группа	КГ (n = 30) до	ЭГ (n = 30) до	КГ (n = 30) после	ЭГ (n = 30) после
сгибание и разгибание рук в упоре лежа		7,97 ± 5,46	9,47 ± 4,45	11,56 ± 3,72	16,50 ± 5,19*
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами		13,03 ± 6,28	13,26 ± 5,74	12,80 ± 5,69	16,60 ± 4,68*
прыжок в длину с места		171,83 ± 4,45	167 ± 19,14	165,73 ± 11,01	175,53 ± 14,18*
поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин		34,1 ± 6,38	37,5 ± 7,76	34,80 ± 4,94	44,10 ± 7,89*
бег 2 км		12,2 ± 1,21	12,41 ± 1,36	11,32 ± 0,89	10,44 ± 0,89*
челночный бег 3x10		10,03 ± 1,33	10,54 ± 1,43	9,84 ± 0,99	9,20 ± 0,90*
преодоление полосы препятствий		30,22 ± 2,29	30,29 ± 2,34	29,96 ± 1,96	28,62 ± 1,55*

Примечание: * – $p \leq 0,01$ между экспериментальной и контрольной группами.

благоприятно влияет на самочувствие, активность и настроение студенток, такие умственные возможности, как продуктивность и устойчивость внимания улучшились. После педагогического эксперимента зафиксировано статистически значимое улучшение показателей в экспериментальной группе относительно контрольной.

После применения соревновательно-игровой методики статистически значимые улучшения в экспериментальной группе наблюдаются и в физическом развитии студенток, такие качества как скорость, ловкость, сила, гибкость и выносливость после педагогического эксперимента улучшились.

Таким образом, эффективным путем для гармоничного развития личности на занятиях по физической культуре в вузе является применение соревновательно-игровой методики.

Литература

1. Астахов Н. Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента, 2018. – С. 409–411.
2. Скорохватова Г. В. Дополнительные программы спортивной подготовки / Г. В. Скорохватова, М. В. Дядичева, А. Б. Рыжков // Физическая культура в образовательном пространстве России : состояние, тенденции и перспективы, Санкт-Петербург, 10 апреля 2019 года. – Санкт-Петербург: Российский государственный пе-

дагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. – С. 254–257. – EDN SFVNZX.

3. Степченкова О. П. Повышение продуктивности и устойчивости внимания студентов средствами соревновательно-игровой методики на занятиях по физической культуре / О. П. Степченкова // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2022. – Т. 32, № 2. – С. 197–202.
4. Степченкова О. П. Соревновательно-игровая деятельность как средство повышения успеваемости по основным дисциплинам у студенток технического вуза / О. П. Степченкова // Спортивные и подвижные игры в физкультурном образовании Российской Федерации : Сборник статей межвузовской научно-практической конференции, посвященной 75-летию образования кафедры спортивных и подвижных игр, Санкт-Петербург, 12 октября 2022 года / Под редакцией В. Ю. Егорова. – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2022. – С. 162–166.
5. Степченкова О. П. Соревновательно-игровая методика как форма проведения занятий по физической культуре в вузе / О. П. Степченкова, П. В. Родичкин, А. М. Фокин // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т., Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – С. 231–235.

* * *

УДК 316

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-360

ЗНАЧЕНИЕ МОДЕЛИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Столяров Владислав Иванович^{1,2}

¹ – Федеральный научный центр физической культуры и спорта, Москва, Россия

² – Российский университет спорта, Москва, Россия

Аннотация. В статье обосновывается положение о том, что модели физкультурно-спортивной деятельности, которые направлены на гармоничное развитие личности и используют для этого адекватные формы и методы, имеют огромное значение