

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

не только для повышения физкультурно-спортивной активности различных групп населения, но ее роли в решении комплекса социокультурных и педагогических задач.

Ключевые слова: модели физкультурно-спортивной активности, гармоничное развитие личности.

SIGNIFICANCE OF THE MODEL PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES, AIMED AT THE HARMONIOUS DEVELOPMENT OF PERSONALITY

Stolyarov Vladislav Ivanovich^{1,2}

¹ – Federal Scientific Centre of Physical Culture and Sports, Moscow, Russia

² – Russian University of Sports, Moscow, Russia

Abstract. The article substantiates the position that models of physical culture and sports activity, which are aimed at the harmonious development of personality and use adequate forms and methods for this, are of great importance not only for increasing physical culture and sports activity of various population groups, but its role in solving a complex of socio-cultural and pedagogical tasks.

Keywords: models of physical culture and sports activity, harmonious development of personality.

Введение

Одна из важнейших современных задач в сфере физической культуры и спорта – повышение физкультурно-спортивной активности населения. В Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года отмечена необходимость увеличения до 70% доли граждан, систематически занимающихся физкультурой и спортом [1]. В настоящее время все более важное значение приобретают не количественные, а качественные параметры физкультурно-спортивной активности – ее социально ожидаемые результаты: повышение уровня здоровья, самочувствия и качества жизни россиян, развитие личности, формирование гуманных отношений с другими людьми и с природой, активный творческий отдых и т.д. [2].

Цель статьи – анализ значения модели физкультурно-спортивной деятельности, направленной на гармоничное развитие личности.

Результаты анализа

Как показывает научный анализ, особенно важное влияние на физкультурно-спортивную активность оказывают внутренние (субъективные) факторы – особенности субъективной оценки человеком значения (ценности) данной активности и соответствующее конкретное содержание ценностных ориентаций на занятия физкультурой и спортом [2, 3].

Согласно социологическим опросам, в настоящее время для населения приоритетное значение имеют три основных ценности занятий физкультурой и спортом: 1) *физическое оздоровление* – возможность позитивного влияния на здоровье и другие параметры физического состояния; 2) *рекреация* – возможность в непринужденной атмосфере занятий физкультурой и спортом отдохнуть, развлечься, получить положительные эмоции, пообщаться с друзьями, с природой; 3) *превосходство в спортивном соперничестве* – возможность в соревновании с другими стать лучшим, добиться победы и т. п. С этими ценностными ориентациями связаны как детерминанты, так и барьеры физкультурно-спортивной активности. Это определяют многие факторы и, что особенно важно в связи с обсуждаемой проблемой, – модель

организации физкультурно-спортивной деятельности. Для вовлечения людей в активные и регулярные занятия физкультурой и спортом необходимо, чтобы модели их организации этих занятий были адекватны ценностным ориентациям населения.

В настоящее время преобладает разработка и внедрение в практику таких моделей (форм) организации физкультурно-спортивной деятельности, которые учитывают в основном одну из указанных выше ценностных ориентаций человека (группы людей) на эту деятельность.

Ориентация на занятия физкультурой и спортом как средство *физического оздоровления* может быть детерминантом физкультурно-спортивной активности лишь для тех людей, которые недовольны состоянием своего здоровья (физического состояния) и желают исправить эту ситуацию. Но даже у этих людей сильная мотивация на физкультурно-спортивную активность будет отсутствовать в силу ряда причин – и в первую очередь из-за – низкого места параметров физического состояния (даже здоровья) в общей системе их реальных (не декларативных) ценностей [2].

Ценностная ориентация на достижение высоких результатов в спортивных соревнованиях по данным социологических опросов присуща лишь 2-3% населения.

Все более значимое место у населения занимает *рекреационная ценностная ориентация* на физкультурно-спортивную активность. Но ее эффективному значению для повышения данной активности препятствует ряд причин: не всегда учитываются индивидуальные желания и запросы людей в отношении их рекреации, отдыха, общения и т.д., отсутствуют удобные и эстетически оформленные места для занятий, и главное – редко применяются такие формы и методы (прежде всего игровые), которые ориентированы на решение задач рекреации, а не физического совершенствования, высоких спортивных достижений и т. д.

Значит, для существенного повышения физкультурно-спортивной активности, помимо указанных выше, необходимы иные модели (формы, способы) организации этой активности.

В связи с этим особое значение приобретают модели физкультурно-спортивной деятельности, направленные на гармоничное развитие личности, т.е. содействующие физическому совершенствованию человека, формированию психических, эстетических и других качеств, нравственных норм поведения, а также активному творческому отдыху, общению с другими людьми и т.п. Но для этого должны применяться соответствующие формы и методы. При этом условия указанные модели физкультурно-спортивной деятельности являются привлекательными не для какой-то одной группы населения, имеющей одну приоритетную ценностную ориентацию, а для многих групп населения, несмотря на различие в содержании их ценностей и ценностных ориентаций.

В значительной мере этим условиям удовлетворяют *народные подвижные игры* и национальные виды спорта, а также некоторые другие игровые формы физкультурно-спортивной деятельности, ориентированные на решение задач личностного развития.

Но наиболее важное значение в этом плане имеют такие модели физкультурно-спортивной деятельности, которые основаны на ее *интеграции с искусством и другими видами деятельности*, ориентированными на развитие социально значимых качеств и способностей.

В настоящее время за рубежом накоплен некоторый опыт разработки и внедрения в практику таких моделей физкультурно-спортивной деятельности [3]. Однако по своей масштабности и социокультурному значению они существенно уступают разработанной в России уникальной модели интеграции физкультурно-спортивной деятельности с искусством, которая разработана в 1990 г. в рамках гуманистического проекта под названием «СПАРТ (SpArt)» и реализуется с 1991 г. [5, 6], а также новой российской модели массового спорта под названием «спорт для здоровья и рекреации» [4].

Разумеется, необходим поиск новых моделей организации физкультурно-спортивной деятельно-

сти, направленной на гармоничное развитие личности.

Заключение

Такие модели физкультурно-спортивной деятельности, которые направлены на гармоничное развитие личности и используют для этого адекватные формы и методы, имеют огромное значение не только для повышения физкультурно-спортивной активности различных групп населения, но и ее роли в решении комплекса социокультурных и педагогических задач.

Литература

1. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» / Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>, 30.11.2020, «Собрание законодательства РФ», 07.12.2020, № 49, ст. 7958.
2. Столяров В. И. Идеология и технология массовой физкультурно-спортивной работы в новой стратегии развития физической культуры и спорта (авторская концепция) / В. И. Столяров. — Москва: Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 339 с.
3. Столяров В. И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт) : монография / В. И. Столяров. — Москва : РУСАЙНС, 2017. — Ч. 1. — 160 с. ; Ч. 2. — 194 с. ; Ч. 3. — 294 с.
4. Столяров В. И. Новая российская модель массового спорта — спорт для здоровья и рекреации (концепция, опыт реализации, значение): монография / В. И. Столяров. — Смоленск : Принт-Экспресс, 2019. — 478 с.
5. Столяров В. Спартианские игры как новая форма организации досуга молодежи: Монография / В. Столяров, С. Фирсин. — Lap Lamber Academic Publishing, 2012. — 197 с.
6. Столяров В. И. Спартианские инновационные формы и методы воспитания и организации досуга детей и молодежи: пособие для педагогов и организаторов досуга детей и молодежи (серия «Библиотека Спартианского Гуманистического Центра». Вып. 2) / В. И. Столяров. — М., 2008. — 231 с.

* * *

УДК: 371.8

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-361

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 8–9 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА

Сударь Виктория Валерьевна, Манакова Ярослава Александровна, Андрейцева Мария Васильевна

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

Аннотация. На сегодняшний день система «фитнес» стала многофункциональным видом оздоровительной физической культуры, который решает оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания детей и молодежи. В связи с этим актуальность и значимость нашего исследования связана с выбором инновационных и оптимальных средств для улучшения процесса физической подготовки детей младшего школьного возраста посредством использования современного фитнеса. В представленной статье доказана эффективность положительного воздействия систематических фитнес-занятий на показатели развития скоростно-силовых качеств, гибкости, координационных способностей к удержанию равновесия, силовой выносливости у девочек 8–9-летнего возраста в условиях организации дополнительного образования и развития детей.

Ключевые слова: физическое воспитание, детский фитнес, физическая подготовленность, девочки 8–9-летнего возраста.