

УДК 796012.68

DOI 10.5281/zenodo.14762434

Шалупин В.И., Родионова И.А., Романюк Д.В.

Шалупин Владимир Ильич, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания, Московский государственный технический университет гражданской авиации (МГТУ ГА), Россия, 125993, Москва, Кронштадтский б-р, д. дом 20. E-mail: v.shalupin@mstuca.aero.

Родионова Инесса Альбертовна, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания, Московский государственный технический университет гражданской авиации (МГТУ ГА), Россия, 125993, Москва, Кронштадтский б-р, д. дом 20. E-mail: rodiinna@mail.ru.

Романюк Дмитрий Васильевич, старший преподаватель, кафедра физического воспитания, Московский государственный технический университет гражданской авиации (МГТУ ГА), Россия, 125993, Москва, Кронштадтский б-р, д. дом 20. E-mail: d.v.romanyuk@rambler.ru.

Использование игрового метода тренировки на занятиях по лыжной подготовке для повышения функциональной готовности студентов авиационных вузов

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы эффективного планирования раздела физической культуры «Лыжная подготовка». Основная идея – повышение функциональной готовности студентов авиационных вузов с использованием игрового метода тренировки. В статье затрагивается тема использования наиболее эффективных методов тренировки на занятиях по лыжам. Авторы пришли к выводу, что педагогический эксперимент, проведенный в рамках занятий по лыжной подготовке, выявил приоритетное направление занятий с использованием игрового метода тренировки.

Ключевые слова: физическая культура, лыжная подготовка, подвижные игры, способы передвижения на лыжах, физическая нагрузка, двигательные упражнения, учебные занятия.

Shalupin V.I., Rodionova I.A., Romanyuk D.V.

Shalupin Vladimir Ilyich, PhD in Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Education, Moscow State Technical University of Civil Aviation (MSTU CA), Russia, 125993, Moscow, Kronstadt blvd., Building 20. E-mail: v.shalupin@mstuca.aero.

Rodionova Inessa Albertovna, PhD in Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Physical Education, Moscow State Technical University of Civil Aviation (MSTU CA), Russia, 125993, Moscow, Kronstadt blvd., Building 20. E-mail: rodiinna@mail.ru.

Romanyuk Dmitry Vasilyevich, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Moscow State Technical University of Civil Aviation (MSTU CA), Russia, 125993, Moscow, Kronstadt blvd., Building 20. E-mail: d.v.romanyuk@rambler.ru.

Using the game method of training in ski training classes to improve the functional readiness of students of aviation universities

Abstract. The paper considers the issues of effective planning of the section of physical education "Ski training". The main idea is to increase the functional readiness of students of aviation universities using the game method of training. The article touches upon the topic of using the most effective training methods in skiing classes. The authors came to the conclusion that the pedagogical experiment conducted within the framework of ski training classes revealed the priority direction of classes using the game method of training.

Key words: physical education, ski training, outdoor games, methods of movement on skis, physical activity, motor exercises, training sessions.

Актуальность. «Установлено, что физическая подготовка с рационально построенным двигательным режимом формирует многие психофизиологические и физические качества, которые определяют надежность диспетчеров УВД в учебных профессиональных условиях деятельности» [5, с. 199]. Это так же относится к студентам других направлений подготовки в авиационных вузах.

«Считаем, что сегодня в вузах необходимо больше внимания уделить разработке программ, направленных на сохранение психофизического здоровья, шире внедрять в учебный процесс физические упражнения оздоровительной и профессиональной направленности» [1, с. 67].

Следовательно, для формирования этих качеств будущих специалистов гражданской авиации необходимо на занятиях в дисциплине «Физической культуры и спорта» внимательно распределять физическую нагрузку, учитывая разный уровень физической подготовки в группах, где количество превышает более 20 человек. «Система физической подготовки в вузах призвана не только способствовать гармоничному развитию студентов, успешному освоению ими учебного материала, но и обеспечивать адаптацию к определённой трудовой деятельности» [2, с. 5].

Одним из ведущих разделов физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности будущих авиационных работников выступает лыжная подготовка. Занятия лыжами доступно практически каждому человеку. Передвижения на лыжах по пересеченной местности с использованием подъемов и спусков оказывает самое благотворное

влияние на организм занимающихся. При использовании различных способов передвижения на лыжах в работу включаются практически все основные группы мышечной системы. Физические нагрузки при ходьбе на лыжах способствуют укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы. Продолжительные прогулки на свежем воздухе, в условиях отрицательных температур способствуют закаливанию организма и повышают адаптацию к неблагоприятным условиям внешней среды. «Выполнение любого физического упражнения требует от человека проявления не одного, а одновременно нескольких физических качеств» [4, с. 292].

В высших учебных заведениях, на занятиях по лыжной подготовке решаются важные задачи не только по закаливанию организма студентов и повышению уровня развития физических качеств и двигательных навыков, но и прививаются знания в формировании здорового образа жизни.

Тем не менее, традиционные формы занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» недостаточно мотивируют студентов к дальнейшим самостоятельным тренировкам вне учебного процесса. Необходимы более эффективные формы и методы организации занятий. «При обучении движениям полученные умения и навыки и связанные с ними знания доводятся до определенной степени совершенства, что способствует дальнейшему рациональному использованию их человеком в жизненной практике» [3, с. 59].

Известно, что игровая деятельность с эмоциональным окрасом во время занятий физической культурой повышает ин-

интерес у студентов и формирует потребность к дальнейшим занятиям спорта.

В последнее время, для эффективности учебно-педагогического процесса применяются нетрадиционные формы и методы организации занятий и в частности игровой метод тренировки. Не исключением является и лыжная подготовка. Одним из наиболее эффективных методов организации занятий по лыжной подготовке мы предлагаем использовать игровой способ проведения занятий с применением различных вариантов подвижных игр. «Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов» [6, с. 3]

Основными факторами конструктивного использования игрового метода, в отдельном алгоритме учебного процесса по лыжной подготовке, с использованием экспериментального моделирования включающим теоретическую и методическую симуляцию проектируемого комплекса является интегративное обеспечение учебно-тренировочного процесса и отслеживание его эффективности с помощью разработанных критериев и избранной совокупности показателей.

Анализ рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» показывает, что лыжной подготовке отводится в семестре обучения до 24 часов, что составляет около 18% от общего бюджета времени, выделяемого на дисциплину. Этого объема недостаточно для развития такого физического качества как выносливость.

Гипотеза.

Проектирование эффективных средств и методов физической тренировки с использованием игрового метода на учебных занятиях по лыжной подготовке позволит конструктивно сформировать физическую и спортивно-техническую подготовленность обучаемых, укрепить их здоровье и повысить функциональное состояние организма, позволит создать потенциал для комплексного подхода в конструировании физических качеств и

двигательных навыков будущих специалистов авиационной отрасли.

Объект исследования – учебно-педагогический процесс студентов по лыжной подготовке.

Предмет исследования – методологические факторы, используемые в учебно-тренировочном процессе студентов, обучающихся по лыжной подготовке.

Задачи исследования:

1. Найти наиболее оптимальный метод проведения занятий по лыжной подготовке эффективно влияющий на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков студентов вузов гражданской авиации.

2. Провести сравнительный анализ результатов, полученных в ходе экспериментальных исследований с целью создание модели учебно-педагогического процесса по лыжной подготовке, наиболее эффективно влияющего на развитие физических качеств и двигательных навыков студентов.

Организация и методы исследования.

В работе приняли участие студенты первого курса обучения Московского государственного технического университета гражданской авиации (МГТУ ГА).

Для экспериментального исследования нами были сформированы две учебные группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 14 человек с приблизительно одинаковым уровнем физической подготовленности. На наш взгляд были выбраны наиболее прогрессивные методы исследования: обобщение литературных источников, сравнительный анализ результатов тестирования физических качеств, наблюдение, методы математической обработки полученных результатов.

Перед началом эксперимента обе группы подверглись тестированию с использованием специально подобранных экспресс-тестов для оценки физических качеств. Критериями двигательных действий были выбраны наиболее информативные физические упражнения:

– челночный бег 3 x 10 м (сек), как показатель развития качества быстроты;

– баскетбольный тест с обязательным броском мяча в корзину – как величина характеризующая координационные способности обучаемого;

– подтягивание на перекладине для юношей из положения виса, для девушек (высота перекладины 90 см) подтягивание на перекладине из положения полувиса (ноги на полу, руки выпрямлены в локтевых суставах) – индекс развития силовой выносливости мышечной системы верхних конечностей;

– наклоны вперёд из положения стоя пальцами рук максимально глубоко потянуться ниже уровня носков ног – параметры определения гибкости обучаемого;

– для определения выносливости – тест Купера (м).

«Контрольные упражнения, включаемые в программу тестирования, должны отражать характер требований деятельности к изучаемому свойству или качеству человека» [7, с. 30].

Результаты исследования.

Нами была предпринята попытка определить наиболее эффективные способы развития физических качеств и, в частности, выносливости средствами лыжной подготовки. Контрольная группа (КГ) занималась лыжной подготовкой в соответствии с рабочей программой, экспериментальная (ЭГ) после подготовительной части занятия, в основное время, использовала игровой метод тренировки. Занятия проводились два раза в неделю по 90 минут в течение 2-х месяцев. Для экспериментальной группы разработана игровая эстафета, суть которой заключалась в следующем: на стадионе прокладывалась лыжня овальной формы, длина круга составляла 1000 м. В каждом забеге одновременно стартовали от четырех до шести лыжников. Стартующие располагались с одинаковым интервалом на одной лыжне замкнутого круга. По команде преподавателя все игроки начинают одновременно движение по лыжне. Каждый стартующий пытается догнать впереди

идущего лыжника. После того как один из лыжников догоняет другого он своей палкой касался впереди идущего игрока. Игрок, которого догнали, выбывал из игры, а остальные продолжали двигаться до тех пор, пока не оставался один, самый быстрый лыжник.

Повторная проверка уровня физической подготовленности в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах проводилась в конце лыжного сезона после начала эксперимента.

В процессе повторной проверки физических качеств и двигательных навыков нами были выявлены следующие показатели: в челночном беге 3 x 10 м результат контрольной группы уменьшился на 0,1 сек, а в экспериментальной на 0,4 сек, улучшение составило в КГ- 1,23%, в ЭГ – 4,88 %. Тем самым можно констатировать, что в ЭГ результат существенно улучшился по сравнению с КГ. Баскетбольный тест соответственно составил улучшение: КГ – 0,03, ЭГ – 0,11.

В выполнении упражнения на силу наблюдалась незначительная тенденция улучшения результатов в ЭГ по сравнению с КГ. Такое небольшое улучшение результатов объясняется тем, что физическое качество «сила» в данном эксперименте не было приоритетным.

В упражнении на гибкость констатирован лучший прирост результатов в обеих группах. Соответственно составил – 0,6.

В упражнении на выносливость, при проведении теста Купера, результаты ЭГ значительно выше результатов КГ. В КГ результаты улучшились на 2,66%, в ЭГ – на 6,4%. Это, на наш взгляд произошло вследствие увеличения эмоциональной составляющей, возрастания нагрузочной стоимости при проведении учебного занятия по лыжной подготовке с использованием игрового метода тренировки.

Как показано в таблице, после проведения лыжной подготовки, в течение 12 занятий, отведенных рабочей программой по дисциплине, все показатели улучшились в обеих учебных группах. Однако результаты экспериментальной

группы (ЭГ) выше, чем в контрольной (КГ), что констатирует высокая достоверность различий $p < 0,05$.

Результаты экспериментального исследования предложенного нами игрового метода на занятиях по лыжной подготовке, в сочетании с традиционными методами организации учебного процесса показала приоритетное направление, которое на наш взгляд позволит увеличить эмоциональную составляющую учебно-педагогического процесса по физической

культуре и в частности организацию и проведение лыжной подготовки. Позволит в более краткие сроки развивать и совершенствовать физические качества и двигательные навыки студентов вузов гражданской авиации, формировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки.

Далее представлены результаты в виде показателей применяемых нами тестов (табл. 1).

Таблица 1. Критерии проверки физической подготовленности обучаемых контрольной и экспериментальной групп

№ п. п.	Контрольные тесты	Ед. изм.	Среднестатистические результаты тестов (Р)					
			Контрольная группа			Экспериментальная группа		
			до	после	Р	до	после	Р
1.	Челночный бег 3 x 10 м	сек	8,1	8,0	($p < 0,05$)	8,2	7,8	($p < 0,05$)
2.	Баскетбольный тест	сек	8,1	8,07	($p < 0,05$)	8,16	8,05	($p < 0,05$)
3.	Подтягивание на перекладине из положения в висе (юноши)	к-во раз	8,2	8,6	($p < 0,05$)	8,1	8,9	($p < 0,05$)
4.	Подтягивание на перекладине из положения полувиса (девушки)	к-во раз	12,9	13,2	($p < 0,05$)	12,9	13,6	($p < 0,05$)
5.	Наклон вперед	см	13,5	14,1	($p < 0,05$)	14,1	14,7	($p < 0,05$)
6.	Тест Купера	м	2630	2700	($p < 0,05$)	2630	2830	($p < 0,05$)

Выводы.

Педагогический эксперимент, проведенный нами со студентами, выявил преимущество учебных занятий по лыжной подготовке с использованием в основной части игрового метода тренировки. Применение игрового метода для развития выносливости и других физических качеств и двигательных навыков намного эффективнее, чем классическая схема проведения лыжной подготовки.

Проведение учебных занятий с имен-

ным содержанием учебно-педагогического процесса, в частности включением в содержание занятий игровых методов тренировки, позволяет преподавательскому составу, без увеличения количества часов, отведенных на раздел «Лыжная подготовка», добиваться весьма существенных приоритетов в развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных навыков студентов вузов гражданской авиации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волкова, Л. М. Формирование социального здоровья студентов через потенциал физической культуры / Л. М. Волкова, В. В. Евсеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 65-69. EDN NOEIFZ.

2. Волкова, Л. М. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль студентов авиационных вузов / Л. М. Волкова, А. А. Голубев, В. В. Евсеев. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации, 2018. 53 с. EDN OUTCRC.
3. Куманцова, Е. С. Формирование двигательных умений и навыков в физическом воспитании студента / Е. С. Куманцова, Н. В. Ханафина, И. А. Родионова // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. – 2019. – № 2(48). С. 59-64. DOI 10.25688/2076-9121.2019.48.2.04. EDN XPYXDW.
4. Морщинина, Д. В. Комплексное занятие в системе физической культуры студентов / Д. В. Морщинина, В. И. Шалупин // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2009. Т. 4, № 1. С. 292-294. EDN WQSGOX.
5. Шалупин, В. И. Средства повышения профессионально важных качеств студентов-специалистов управления на воздушном транспорте (УВД) гражданской авиации / В. И. Шалупин, И. А. Родионова, Д. В. Романюк // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании : Материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 18 марта 2020 года / Составитель Т.К. Ким. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. С. 199-203. EDN AJVYGT.
6. Шалупин, В. И. Интегральная система построения учебного процесса по физической культуре студентов МГТУ ГА / В. И. Шалупин, Д. В. Романюк, В. В. Карпушин. М.: Московский государственный технический университет гражданской авиации, 2017. 40 с. EDN LQAYDP.
7. Шалупин, В. И. Критерии проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих различных категорий: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / В. И. Шалупин. СПб., 2002. 176 с. EDN YUPNPL.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Volkova, L. M. Formirovanie social'nogo zdorov'ja studentov cherez potencial fizicheskoj kul'tury / L. M. Volkova, V. V. Evseev // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2019. № 10 (176). S. 65-69. EDN NOEIFZ.
2. Volkova, L. M. Samostojatel'nye zanjatija fizicheskimi uprazhnenijami i samokontrol' studentov aviacionnyh vuzov / L. M. Volkova, A. A. Golubev, V. V. Evseev. – Sankt-Peterburg: Sankt-Peterburgskij gosudarstvennyj universitet grazhdanskoj aviacii, 2018. – 53 s. EDN OUTCRC.
3. Kumancova, E. S. Formirovanie dvigatel'nyh umenij i navykov v fizicheskom vospitanii studenta / E. S. Kumancova, N. V. Hanafina, I. A. Rodionova // Vestnik MGPU. Serija: Pedagogika i psihologija. – 2019. – № 2(48). S. 59-64. DOI 10.25688/2076-9121.2019.48.2.04. EDN XPYXDW.
4. Morshhinina, D. V. Kompleksnoe zanjatie v sisteme fizicheskoj kul'tury studentov / D. V. Morshhinina, V. I. Shalupin // Zdorov'e - osnova chelovecheskogo potenciala: problemy i puti ih reshenija. –2009. Т. 4, № 1. S. 292-294. EDN WQSGOX.
5. Shalupin, V. I. Sredstva povyshenija professional'no vaznyh kachestv studentov-specialistov upravlenija na vozdušnom transporte (UVD) grazhdanskoj aviacii / V. I. Shalupin, I. A. Rodionova, D. V. Romanjuk // Innovacii i tradicii v sovremennom fizkul'turnom obrazovanii : Materialy mezhvuzovskoj nauchno-praktičeskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Moskva, 18 marta 2020 goda / Sostavitel' T.K. Kim. M.: Moskovskij pedagogičeskij gosudarstvennyj universitet, 2020. – S. 199-203. – EDN AJVYGT.
6. Shalupin, V. I. Integral'naja sistema postroenija uchebnogo processa po fizicheskoj kul'ture studentov MGTU GA / V. I. Shalupin, D. V. Romanjuk, V. V. Karpushin. M.: Moskovskij gosudarstvennyj tehničeskij universitet grazhdanskoj aviacii, 2017. 40 s. EDN LQAYDP.
7. Shalupin, V. I. Kriterii proverki i ocenki fizicheskoj podgotovlennosti voennoslužhashhih različnyh kategorij: special'nost' 13.00.04 "Teorija i metodika fizičeskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, ozdorovitel'noj i adaptivnoj fizicheskoj kul'tury": dissertacija na soiskanie uchenoj stepeni kandidata pedagogičeskih nauk / V. I. Shalupin. SPb, 2002. 176 s. EDN YUPNPL.