

# ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## МОДЕРНИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*В.П. ГУБА, Л.В. БУЛЫКИНА,  
РУС «ГЦОЛИФК», г. Москва;  
М.В. ЗАЙНЕТДИНОВ, К.М. БЕРУЛАВА,  
МГУС&Т, г. Москва;  
А.В. РОДИН,  
СГУС, г. Смоленск, Россия*

### **Аннотация**

*Изменившиеся в последнее время реалии функционирования отечественной физической культуры и спорта предъявляют новые требования к подготовке бакалавров в высших учебных заведениях. Существующая методика проведения учебных занятий по базовым видам спорта показала свою высокую эффективность на протяжении последних лет. Однако в настоящий момент возникают острые потребности в ее модернизации, так как существенно изменились подходы, средства и методы формирования компетенций будущего специалиста в области физкультурно-спортивной деятельности, определяемой требованиями профессиональных стандартов. Материалы статьи раскрывают основные направления модернизации методики проведения учебных занятий по базовым видам спорта в системе общего и дополнительного образования.*

**Ключевые слова:** система высшего физкультурно-спортивного образования, учебный план, программы подготовки, учебные занятия, базовые виды спорта, компетенции, профессиональная деятельность.

## MODERNIZATION OF THE CONTENT OF COMPREHENSIVE TRAINING SESSIONS IN BASIC SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

*V.P. GUBA, L.V. BULYKINA,  
RUS "GTSOLIFK", Moscow city;  
M.V. ZAYNETDINOV, K.M. BERULAVA,  
MSUS&T, Moscow city;  
A.V. RODIN,  
SSUS, Smolensk city, Russia*

### **Abstract**

*The recently changed realities of the functioning of domestic physical culture and sports impose new requirements for the preparation of bachelors in higher educational institutions. The existing methodology for conducting training sessions in basic sports has shown its high efficiency over the past years, however, at the moment, there are acute needs for its modernization, since the approaches, means and methods of forming the competencies of the future specialist in the field of physical culture and sports activities, determined by the requirements of professional standards, have significantly changed. The materials of the article reveal the main directions of modernization of the methodology for conducting training sessions in basic sports in the system of general and additional education.*

**Keywords:** system of higher physical education, curriculum, training programs, training sessions, basic sports, competencies, professional activities.



### Введение

В соответствии с действующими программами подготовки бакалавров, обучающихся в высших учебных заведениях спортивного профиля по направлениям «49.03.01 – Физическая культура» и «49.03.04 – Спорт», в процессе освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» учебные занятия являются основной формой, обязательной для всех категорий студентов, и проводятся в соответствии с существующими учебными планами и программами [2, 6].

На учебных занятиях в наиболее полном виде отражаются все этапы процесса обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование, что обеспечивает: эффективное овладение новыми приемами и действиями; формирование двигательных и организаторско-методических умений и навыков; совершенствование знаний; развитие физических и психических качеств [1, 3, 7].

Однако практика подготовки бакалавров в высших учебных заведениях физкультурно-спортивного профиля свидетельствует о том, что применяемые методики проведения учебных занятий не всегда обеспечивают формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, которые являются основой для успешной реализации педагогического потенциала в профессиональной деятельности [4, 5].

Таким образом, выбранное направление исследования является актуальным и требует теоретического и научного обоснования, что позволит решить задачи эффективной подготовки и сформировать компетенции у будущих специалистов для отрасли «Физическая культура и спорт».

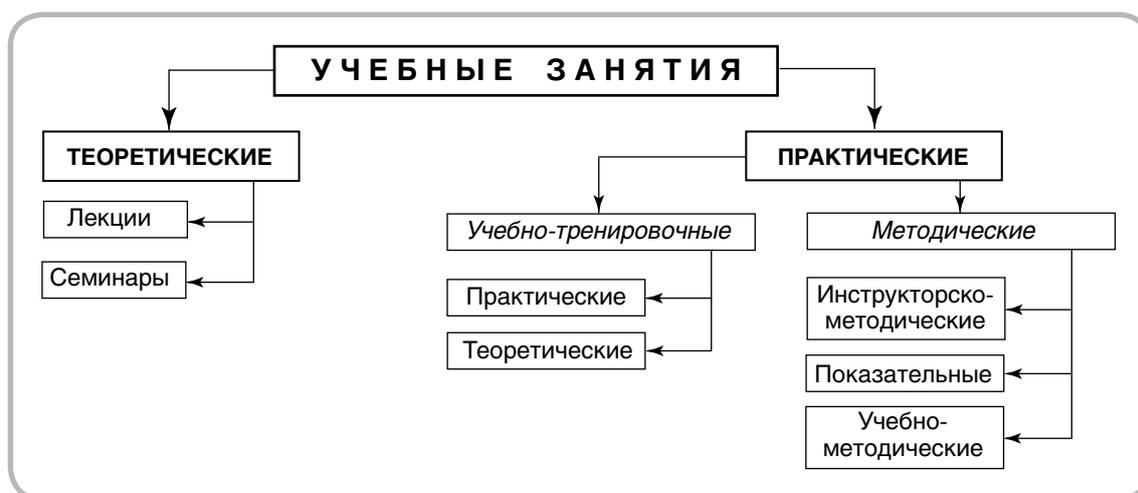
**Цель исследования** – определить и теоретически обосновать направления модернизации методики проведения комплексных учебных занятий по базовым видам спорта в системе общего и дополнительного образования.

### Материалы исследования

Анализ содержания учебных занятий в высших учебных заведениях физкультурно-спортивного профиля позволил установить, что наиболее востребованными являются теоретические и практические занятия, которые позволяют комплексно воздействовать на формирование компетенций, необходимых будущим специалистам в профессиональной деятельности (рис. 1).

Теоретические занятия направлены на овладение студентами необходимыми знаниями, предусмотренными программой обучения, и проводятся в виде лекций и семинаров.

Практические занятия являются основным видом учебных занятий и подразделяются на учебно-тренировочные и методические занятия.



**Рис. 1.** Виды учебных занятий по базовым видам спорта в физкультурно-спортивных вузах Российской Федерации

Результаты научных исследований свидетельствуют, что комплексное применение учебных занятий по базовым видам спорта является более эффективным подходом для формирования профессиональных компетенций бакалавра, обучающегося по направлениям подготовки «49.03.01 – Физическая культура» и «49.03.04 – Спорт».

Высокая эффективность комплексных занятий характеризуется разносторонностью воздействия различных по структуре средств и методов, сочетающих в себе применение таких базовых видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, спортивные единоборства, а также спортивные и подвижные игры и т.д.

При определении содержания и методики проведения комплексных учебных занятий по базовым видам спорта в процессе подготовки бакалавров в высших физкультурно-спортивных заведениях целесообразно:

- при подборе упражнений, приемов, действий, элементов различных базовых видов спорта исходить, прежде всего, из возможности их преимущественного влияния на развитие физических, специальных качеств; совершенствование прикладных навыков; от их принадлежности к различным разделам физической подготовки или видам спорта;
- занятия проводить с преобладанием тренировочной направленности, используя для этого игровой и соревновательный характер.



вательный методы, фронтальный и поточный способы организации занимающихся.

Установлено, что рациональное сочетание комплексных учебных занятий с предметными, которыми необходимо руководствоваться при планировании подготовки специалистов, позволяет концентрировать внимание обучающегося на главных элементах образовательного процесса.

Теоретический анализ методики организации и проведения занятий по базовым видам спорта в системе высшего физкультурно-спортивного образования позволил модернизировать весь процесс и определить 4 варианта комплексных занятий, которые обуславливают эффективность формирования профессиональных компетенций бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки «49.03.01 – Физическая культура» и «49.03.04 – Спорт».

**Первый вариант** (условное наименование «Комплексирование двух разделов»). Одна половина занятия включает одно-два упражнения из одного раздела подготовки (например, силовые упражнения на гимнастических снарядах или упражнения с гирей), а другая – одно-два упражнения из другого раздела (например, челночный бег или подвижные/спортивные игры по упрощенным правилам), либо спортивные игры в первой половине занятия, а плавание – во второй.

**Второй вариант** (условное наименование «Комплексирование нескольких разделов»). В первую половину занятия включаются упражнения из нескольких разделов подготовки (например, силовые упражнения на многопрелётных снарядах, преодоление препятствий и т.п.), а во вторую – из одного раздела физической подготовки (например, спортивные игры или бег на 2–3 км).

**Третий вариант** (условное наименование «Комплексное занятие с преимущественным использованием спортивных или подвижных игр, средств гимнастики и т.д.»), когда практически всё занятие насыщается:

- ◆ тренировкой парных упражнений для совершенствования навыков в приеме и передаче мяча;
- ◆ игровыми упражнениями в парах;
- ◆ тактическими игровыми комбинациями в тройках;
- ◆ атакующими действиями типа «двое против одного», «трое против двоих», комплексными контрольными игровыми упражнениями, выполняемыми на время;
- ◆ тренировкой простейших упражнений силового, координационного, скоростного характера на снарядах, тренажерах и приспособлениях и заканчивается – двухсторонней игрой по упрощенным правилам, эстафетой или бегом на дистанции 1000–1500 м.

## Заключение

На комплексных занятиях необходимо постоянно создавать условия, ситуации, которые непосредственно встречаются в конкретном виде спорта, т.е. приблизить выполнение заданий к такой обстановке, которая создаст благоприятные условия для формирования профессиональных компетенций бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки «49.03.01 – Физическая

**Четвертый вариант** (условное наименование «Комплексирование упражнений и разделов»), когда в течение всего занятия осуществляется последовательное выполнение упражнений из нескольких разделов подготовки.

Конкретные варианты комплексных занятий во всех случаях определяются руководителем занятий с учётом задач подготовки, подготовленности занимающихся и особенностей материальной базы.

Организация и методика проведения комплексных занятий имеют свои особенности. На них, как правило, не разучиваются новые элементы, приёмы и действия, а многократно повторяются наиболее эффективные и простые упражнения.

Комплексному занятию присущи:

- ✓ тренировочная направленность;
- ✓ прикладность;
- ✓ нетрадиционное распределение учебной нагрузки;
- ✓ большая плотность;
- ✓ высокий эмоциональный настрой занимающихся.

Прикладное значение комплексных занятий проявляется в насыщении их упражнениями из различных разделов с преимущественной направленностью на развитие специальных физических качеств и формирование двигательных навыков, являющихся профессионально важными для данной специализации.

Применение на комплексных учебных занятиях по базовым видам спорта упражнений, приемов и действий, составляющих содержание других разделов подготовки, приобретает особое значение, т.к. позволяет успешно решать следующие задачи:

- ▶ более эффективно совершенствовать физические, психические качества и двигательные навыки у обучаемых за счет целенаправленного воздействия упражнений;
- ▶ возможности широкого применения различных по интенсивности нагрузок и способов организации занимающихся;
- ▶ развивать у обучаемых способность быстро переключаться с одного вида мышечной деятельности на другой;
- ▶ значительно увеличивать моторную плотность урока и применять интенсивные физические нагрузки;
- ▶ приближать характер физической тренировки к соревновательному режиму игровой деятельности.

В процессе комплексных занятий с преимущественным использованием средств и методов тренировки, применяемых в базовых видах спорта, не только развиваются физические и психологические качества занимающихся, но и совершенствуется их общая техническая и тактическая подготовка.

культура» и «49.03.04 – Спорт». Методика проведения комплексных учебно-тренировочных занятий с преимущественным использованием базовых видов спорта для совершенствования технической подготовленности на фоне больших физических нагрузок требует от руководителя занятий прочных навыков в их организации.



При определении содержания занятий основное внимание должно уделяться обеспечению соответствия применяемых упражнений, приемов и действий конкретным задачам обучения. При подборе упражнений отдавать предпочтение целесообразно простым по структуре, но достаточно эффективным упражнениям. Их использо-

вание является одним из важных условий повышения моторной плотности занятий, что в свою очередь способствует общей интенсификации педагогического процесса бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки «49.03.01 – Физическая культура» и «49.03.04 – Спорт».

### Литература

1. Губа, В.П. Программно-нормативное и методическое обеспечение дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» при подготовке бакалавров по направлению «Спорт» / В.П. Губа, А.В. Родин, М.В. Зайнетдинов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 68.
2. Губа, Д.В. Оценка сформированности компетенций в базовых игровых видах спорта при изучении студентами программного материала / Д.В. Губа, М.В. Зайнетдинов, А.В. Родин, А.А. Плешаков, А.В. Антипов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 107–109.
3. Иванова, Н.Ю. Оценка уровня профессиональной подготовленности студентов при освоении базовых видов спорта / Н.Ю. Иванова, А.Ю. Овчинников // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 6. – С. 42–44.

4. Литвин, А.В. Разработка методика выбора базовых видов спорта для региона: экономико-статистический подход / А.В. Литвин, А.Н. Лашкарев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 11. – С. 41–43.
5. Мануров И.М. Базовые виды спорта. Вольная борьба: учебное пособие для студентов очной формы обучения / И.М. Мануров, Л.Н. Мартыанова. – Ижевск, 2020. – 81 с.
6. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булькиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт»», 2023. – 288 с.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник / под ред. Ю.М. Макарова. – М.: Академия, 2013. – 270 с.

### References

1. Guba, V.P., Rodin, A.V. and Zaynetdinov, M.V. (2022,) Programmes, regulatory and methodological support of the discipline “Theory and methodology of teaching basic sports” in the preparation of bachelors in the direction of “Sport”, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 4, p. 68.
2. Guba, D.V., Zaynetdinov, M.V., Rodin, A.V. Pleshakov, A.A. and Antipov, A.V. (2022, Assessment of the formation of competencies in basic playing sports when students study program material, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 3, pp. 107–109.
3. Ivanova, N.Yu. and Ovchinnikov, A.Yu. (2015), Assessment of the level of professional readiness of students in the development of basic sports, *Vestnik sportivnoy nauki*, no. 6, pp. 42–44.

4. Litvin, A.V. and Lashkarev, A.N. (2021), Development of the methodology for choosing basic sports for the region: economic and statistical approach, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 11, pp. 41–43.
5. Manurov, I.M. and Martyanova, L.N. (2020), *Basic sports. Freestyle wrestling: a textbook for full-time students*, Izhevsk, 81 p.
6. Rodin, A.V., Guba, V.P., Bulykina, L.V. and Zaynetdinov, M.V. (Eds.) (2023), *Theory and methodology for teaching basic types of sports games in the physical education system: a textbook*, Moscow: LLC “Trading House ‘Soviet Sport’”, 288 p.
7. Makarov, Yu. M. (Ed.) (2013), *Theory and methodology of teaching basic sports. Moving games: textbook*, Moscow: Academy, 270 p.

