

3. О необходимости формирования мотивации у курсантов вузов силовых структур к спортивно-массовой работе / А.А. Харин, Я.С. Козиков, А.А. Тихончук, Д.М. Табареков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (153). – С. 284-287.

#### REFERENCES

4. Plotnikov, N.V. (2016), *Ensuring of economic security of the higher education: theoretical and methodological aspects*, dissertation, St. Petersburg.

5. Berezhnova, L.N. and Fetisov, A.V. (2010), “Scientific organization of quality management of training of the military expert”, *Military radio electronics: experience of use and problem, training of specialists: materials conference*, on April 6-7, 2010, Petrodvorets, pp. 35.

6. Kharin, A.A., Kozikov, Ya.S., Tikhonchuk, A.A. and Tabarekov, D.M., (2017) “About need of formation of motivation at cadets of higher education institutions of law enforcement agencies to sports and mass work”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 153, No. 7, pp. 284-287.

**Контактная информация:** vaiyvrm@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 20.05.2019*

УДК 796.011.3

### **ДИДАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

*Юрий Яковлевич Лобанов, доктор педагогических наук, профессор,  
Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена,  
Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

В статье рассматривается дидактико-тренировочная модель физического воспитания студентов, включающая в себя ряд взаимосвязанных структурных компонентов. Среди функционально-структурных элементов модели были выделены: целеполагающий, содержательный, организационный, функциональный, результативный блоки компонентов. Сформулированы организационно-педагогические условия, обеспечившие целостность физкультурно-образовательной среды вуза. Разработана направленность реализуемых микроциклов занятий. Представлены результаты исследования, отражающие эффективность дидактико-тренировочной модели физического воспитания студентов

**Ключевые слова:** дидактико-тренировочная модель занятия, физическое воспитание студентов, виды занятий по физической культуре, моторная плотность занятия.

### **DIDACTICAL DIRECTION OF TRAINING MODEL OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

*Yuri Yakovlevich Lobanov, the doctor of pedagogical sciences, professor,  
The Herzen State Pedagogical University of the Russian, St. Petersburg*

#### **Annotation**

The article discusses the didactic-training model of physical education of students, which includes a number of interrelated structural components. Among the functional and structural elements of the model there were identified: the goal-setting, informative, organizational, functional, effective blocks of components. The organizational and pedagogical conditions that ensure the integrity of the sports and educational environment of the university are formulated. The orientation of the implemented microcycles lessons has been developed. The results of the research are presented, reflecting the effectiveness of the didactic-training model of the students' physical education.

**Keywords:** didactic-training model of classes, physical education of students, types of classes in physical culture, motor density classes.

#### ВВЕДЕНИЕ

Одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания в высшей школе является конверсия технологий спортивной тренировки для целей

образовательного процесса студентов. Концепция тренировки на сегодняшний день является единственной научно обоснованной методологической теорией управления развитием физического потенциала человека [6].

Необходимыми условиями решения сложившихся проблем являются внедрение технологических элементов спортивной тренировки в процесс физического воспитания студентов, а также выбор соответствующих методических принципов образовательного процесса, направленных на развитие теоретических знаний и практических компетенций обучающихся. В данной дидактической ситуации актуальным является разработка методических основ учебных занятий, обеспечивающих единство обучения и развития физических кондиций будущих специалистов [2].

### ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Дидактико-тренировочная модель учебного занятия по физической культуре рассматривалась как целостный педагогический процесс образовательно-тренировочной целевой направленности [1, 5]. Данный процесс предусматривал совокупность подходов обучения, направленных на приобретение студентами теоретических знаний, формирование необходимых двигательных навыков, развитие общих и специальных физических качеств, достижение и поддержание на определенном уровне в течение длительного времени оптимального уровня физических кондиций, морально-волевую подготовку студентов. В основе модели выделялись функционально связанные компоненты, составляющие ее целостность [4].

Анализ содержания обучения позволил выделить в структуре разрабатываемой модели содержательные блоки, обеспечившие формулировку задач учебного занятия образовательно-тренировочной направленности на основе принципа функциональности [3]. Среди функционально-структурных элементов модели были выделены: целеполагающий, содержательный, организационный, функциональный, результативный блоки компонентов.

Развивающие микроциклы применялись с целью повышения функционального состояния организма и развития необходимых физических качеств. С помощью избирательных микроциклов решались задачи коррекции недостатков физического развития и акцентированного воздействия на отстающие в развитии физические качества студентов. Комплексные микроциклы были направлены на общее укрепление организма и всестороннее развитие физических и специальных качеств.

Направленность микроциклов определяла моторную плотность и величину нагрузки, испытываемой студентами на занятиях. Содержание занятия варьировало в зависимости от направленности реализуемого микроцикла. Используемые микроциклы различались развивающей, избирательной и комплексной направленностью.

### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Дидактико-тренировочное занятие по физической культуре определялось в качестве средства образовательной деятельности, направленного на интегральное решение образовательных и развивающих задач на основе концепции спортивной тренировки. Целеполагающий блок подразумевает реализацию данной деятельности с дифференциацией ее на этапы общей и специальной подготовки, соответствующее соотношение тренировочной нагрузки, системной цикловой организацией занятий, ориентацией на достижение определенных целей в соответствующем цикле учебно-тренировочных занятий.

Содержательный блок включает разделы физической культуры по массовым видам спорта с соответствующей спецификой занятий и нормативной базой.

Организационный блок модели раскрывает особенности планирования микроциклов в разделах учебной программы, устанавливает оптимальные границы нагрузки, направленность микроцикла.

Функциональный блок включает образовательную, воспитательную, развивающую, инновационную функции.

Структурный анализ видов деятельности, составляющих содержания занятий представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Структурное содержание занятий по физической культуре дидактико-тренировочной направленности (%)

Направленность содержания занятия	Виды деятельности			
	Выполнение упражнений (моторная плотность)	Вспомогательные действия	Объяснение, исправление ошибок	Отдых между подходами
Развивающая	65–75	10–14	6–8	6–8
Избирательная	50–60	12–15	11–12	8–10
Комплексная	70–80	10–15	5–6	4–5

Из данных таблицы следует, что моторная плотность комплексных дидактико-тренировочных занятий по физической культуре, проводимых в составе учебной группы, составляет 70–80%.

Избирательная направленность занятий обеспечивает моторную плотность около 50–60%. Частота сердечных сокращений (ЧСС) постепенно нарастает от начала к окончанию основной части занятия.

Занятия развивающей направленности дают возможность проводить их с моторной плотностью примерно в 65–75%.

Таким образом, диапазон варьирования моторной плотности занятия находится в границах от 50% до 80% общего бюджета времени.

Время, не занятое выполнением физических упражнений, затрачивается на интервалы активного отдыха, исправление ошибок занимающихся, контроль общего самочувствия студентов.

Специфическими методами физического воспитания и спортивной тренировки в реализуемой модели являлись методы обучения движениям и методы развития физических качеств. Они применялись в зависимости от режима тренировки и направленности решаемых задач обучения.

Для эффективного функционирования разработанной модели физического воспитания были созданы организационно-педагогические условия, обеспечившие целостность физкультурно-образовательной среды вуза. К ним относились:

- вовлечение в процесс реализации программ по физическому воспитанию субъектов управления процессом физического и должностных лиц различного уровня;
- создание внутренней микросреды, направленной на создание мотивации к занятиям физической культурой и спортом, популяризация достижений лучших спортсменов;
- использование различных форм физического воспитания в качестве синергетического воздействия на физический потенциал студентов;
- оптимизация физической нагрузки на основе индивидуально-дифференцированного подхода;
- учет адаптации организма студентов к физическим нагрузкам;
- систематический контроль функционального состояния занимающихся.

Содержание занятий по физической культуре дидактико-тренировочной направленности определило возможность регулировать нагрузку и моторную плотность занятий, что позволяет повысить их тренирующий эффект. Известно, что физические нагрузки, не вызывающие напряжения функциональных систем, не обеспечивают достаточного адаптационного эффекта.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, внедрение разработанной модели занятий дидактико-тренировочной направленности в практическую деятельность вузов способствует эффективному

формированию двигательных навыков студентов, повышает функциональную базу их организма. Дидактико-тренировочная модель занятия по физической культуре включает в себя ряд взаимосвязанных структурных компонентов, позволяющих целенаправленно воздействовать на учебно-воспитательный процесс со студентами вузов на основе принципов спортивной тренировки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Конструктивность блочной организации учебно-тренировочных занятий со студентами / В.Ю. Крылатых, А.О. Миронов, А.Ф. Самоуков, О.Е. Понимасов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 3 (169). – С. 170-174.
2. Лобанов, Ю.Я. Выбор стратегии поведения в конфликтной ситуации в процессе социализации девушек-курсантов в военно-учебном заведении / Ю.Я. Лобанов, К.Н. Дементьев, О.Н. Устинова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2017. – № 6 (148). – С. 259-263.
3. Методика тренировки студентов с низким уровнем физической подготовленности / Ю.Я. Лобанов, В.Н. Коваленко, О.В. Миронова, О.Н. Устинова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2018. – № 2 (156). – С. 126-130.
4. Формирование систематизирующих и когнитивных способностей студентов на занятиях по физическому воспитанию / А.О. Миронов, А.Ф. Самоуков, А.М. Шувалов, О.Е. Понимасов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 2 (168). – С. 239-243.
5. Компонентные составляющие временного бюджета студентов дневного отделения, занимающихся спортом / А.Ф. Самоуков, А.М. Шувалов, В.Ю. Крылатых, О.Е. Понимасов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 2 (168). – С. 314-318.
6. Многофункциональность модели занятий оздоровительной аэробикой в управленческом вузе / А.М. Шувалов, В.Ю. Крылатых, А.О. Миронов, О.Е. Понимасов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 3 (169). – С. 397-401.

#### REFERENCES

1. Krylatykh, V.Yu., Mironov, A.O., Samoukov, A.F. and Ponimasov, O.E. (2019), ‘Constructively of a block organization of training lessons with students’, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 169, No. 3, pp. 170-174.
2. Lobanov, Yu.Ya., Dementiev, K.N. and Ustinova, O.N. (2017), ‘The choice of the strategy of behavior in conflict situations during female cadet's socialization in the military education institution’, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 148, No. 6, pp. 259-263.
3. Lobanov, Yu.Ya., Kovalenko, V.N., Mironova, O.V. and Ustinova, O.N. (2018), ‘Character of management of physical quality depending on the typological features of the constitution of students’, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 156, No. 2, pp. 126-130.
4. Mironov, A.O., Samoukov, A.F., Shuvalov, A.M. and Ponimasov, O.E. (2019), ‘Formation of systematizing and cognitive abilities of students in physical training activities’, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 168, No. 2, pp. 239-243.
5. Samoukov, A.F., Shuvalov, A.M., Krylatykh, V.Yu. and Ponimasov, O.E. (2019), ‘Component components of the temporary budget of the students of the day division engaged in sports’, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 168, No. 2, pp. 314-318.
6. Shuvalov, A.M., Krylatykh, V.Yu., Mironov, A.O. and Ponimasov, O.E. (2019), ‘Multi-functionality of models of health-improving aerobics at a management higher education institution’, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 169, No. 3, pp. 397-401.

**Контактная информация:** [gua58@mail.ru](mailto:gua58@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 21.05.2019*

**УДК 796.035**

### **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ С ДЕВОЧКАМИ 8 ЛЕТ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Маргарита Александровна Маринович, магистрант, Ольга Сергеевна Трофимова,*