

УДК 37.012.85

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Лакейкина И.А., Бегметова М.Х., Куралева О.О., Лобанов О.Ю., Шишкина Ю.П.
*ФГБОУ ВО «Астраханский государственный технический университет», Астрахань,
e-mail: post@astu.org*

Физическое состояние, ухудшение здоровья студенческой молодежи определяют невозможность противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества. Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практику высших учебных заведений потребует поиска новых форм и методов практической работы для повышения уровня физической подготовленности студентов. Разработана и предложена методика повышения уровня физической подготовленности на занятиях физической культурой студентов старших курсов вуза, методика реализуется за счет применения специальных средств спортивных игр. Было проведено контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов 3 курса технического вуза. Эффективность разработанной методики подтверждается полученными результатами в процессе педагогического эксперимента. В экспериментальной группе отмечено значительное и достоверное повышение показателей физической подготовленности.

Ключевые слова: студенты технического вуза, физическая подготовленность, физическая культура, физические упражнения, спортивные игры, экспериментальная методика

USING GAME TECHNIQUES FOR IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS TECHNICAL COLLEGE

Lakeykina I.A., Begmetova M.Kh., Kuraleva O.O., Lobanov O.Yu., Shishkina Yu.P.
Astrakhan State Technical University, Astrakhan, e-mail: post@astu.org

Physical state, deterioration of health of students determine inability to confront adverse environmental conditions and difficulties associated with changes in the socio-political and economic structure of society. The introduction of the All-Russian new sports complex «Ready for Labor and Defense» (TRP) in the practice of higher education institutions require a search for new forms and methods of practical work to improve the level of physical preparedness of students. Developed and the technique of increasing the level of physical fitness to the physical training of senior students of the university, the method is implemented through the use of special means of sports games. It was carried out a control test level 3 physical fitness of students of a technical college course. The effectiveness of the developed method is confirmed by the results obtained in the course of pedagogical experiment. In the experimental group showed a significant and reliable increase in indicators of physical readiness.

Keywords: technical college students, physical fitness, physical training, exercise, sports, experimental technique

Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность, она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения. Учебная дисциплина «Физическая культура» Государственным образовательным стандартом включена в блок обязательных гуманитарных дисциплин. Ее задача – обеспечить студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, научить владеть аспектами практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств личности [5].

Студенчество ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении

и т.д. У студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Все это ведет к снижению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности студентов. Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Умственные нагрузки в университете, постоянное сидение за компьютером или перед телевизором дома ведут к тому, что организм не получает физической разрядки [3].

Физическое состояние, ухудшение здоровья студенческой молодежи определяют невозможность противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества [1].

24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Более двадцати последних лет учебные программы вузов строились без учета задач и содержания комплекса ГТО. Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практику высших учебных заведений потребует поиска новых форм и методов практической работы для повышения уровня физической подготовленности студентов.

Цель исследования – разработать методику для совершенствования уровня физической подготовленности студентов технического вуза.

Гипотеза. Предполагалось, что включение специальных средств спортивных игр в учебный процесс по физической культуре будет способствовать повышению уровня физической подготовленности студентов вуза и, соответственно, положительно повлияет на сдачу норм ВФСК «ГТО».

Задачи исследования

1. Проанализировать уровень физической подготовленности студентов 3 курса технического вуза.
2. Разработать экспериментальную методику для совершенствования физической подготовленности студентов вуза, с использованием специальных средств спортивных игр.
3. Проверить эффективность применения экспериментальной методики совершенствования физической подготовленности студентов вуза средствами спортивных игр.

Методы исследования

Для достижения поставленной цели и решения задач нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Организация исследования

Исследование осуществлялось на базе ФГБОУ ВО «Астраханский государственный технический университет» в г. Астрахани в три этапа.

На первом этапе исследования был осуществлен анализ литературных источников по отдельным аспектам изучаемой проблемы. Также было дано обоснование актуальности избранной темы, определены цель, задачи и методы исследования, изучена степень разработанности интересующей нас проблемы. Было проведено первоначальное тестирование для определения уровня физической подготовленности студентов.

На втором этапе была разработана экспериментальная методика совершенствования физической подготовленности студентов. Одна группа (ЭГ) целенаправленно занималась по экспериментальной методике, в другой группе (КГ) занятия проводились по стандартной программе для студентов технических вузов. Для обоснования эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент.

На третьем этапе проводилась математическая обработка результатов тестирования, сопоставление, анализ и обобщение полученных данных.

В исследовании приняли участие 20 студентов юношей (2 учебные группы по 10 человек в каждой) 3 курса обучения в возрасте 21–22 лет.

По программе «Физическая культура» 5–6 семестр обучения включает в себя раздел «Спортивные игры».

В КГ занятия проводились по следующей структуре: подготовительная часть включала в себя: разминку – ходьба, бег 5–10 мин, ОРУ; основная часть – спортивные игры, заключительная – восстановительные упражнения, подведение итогов.

В ЭГ целенаправленно применялась экспериментальная методика, структура занятий была идентична КГ, но отличалось содержание занятий.

В подготовительной части после беговой разминки и ОРУ применялись специальные упражнения из спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол): беговые упражнения включали в себя: рывки и ускорения 10–15 м; челночный бег в различных вариантах; эстафетный бег с мячами, в парах, командой; бег из различных и.п.: сидя, лежа, спиной вперед, после движения на месте, по сигналу и т.д. Прыжковые упражнения: прыжки на двух, на одной с различными вариантами; прыжки с имитацией игровых упражнений: блокирование, имитация бросков и ударов; прыжки в парах; прыжки через скакалку: на двух, на одной, двойные, в парах и т.д. Упражнения на гибкость: растяжка индивидуально и на гимнастической стенке; выкрут в плечевых суставах; упражнения на растягивание в парах стоя и сидя. Упражнения с мячами в зависимости от вида спорта.

Таблица 1

Уровень развития физической подготовленности КГ в начале и конце эксперимента

Тест	Контрольная группа ($X \pm m$)	
	До эксперимента	После эксперимента
прыжок в длину с места (см)	$211 \pm 0,11$	$216 \pm 0,54$
бег 100 м (сек)	$15,2 \pm 0,01$	$15,1 \pm 0,01$
бег 3000 м (мин, сек)	$14,37 \pm 0,001$	$14,30 \pm 0,007$
метание гранаты (м)	$31 \pm 0,22$	$33 \pm 0,22$
наклон вперед (см)	$5 \pm 0,11$	$6 \pm 0,11$
подтягивания (раз)	$7 \pm 0,22$	$8 \pm 0,22$

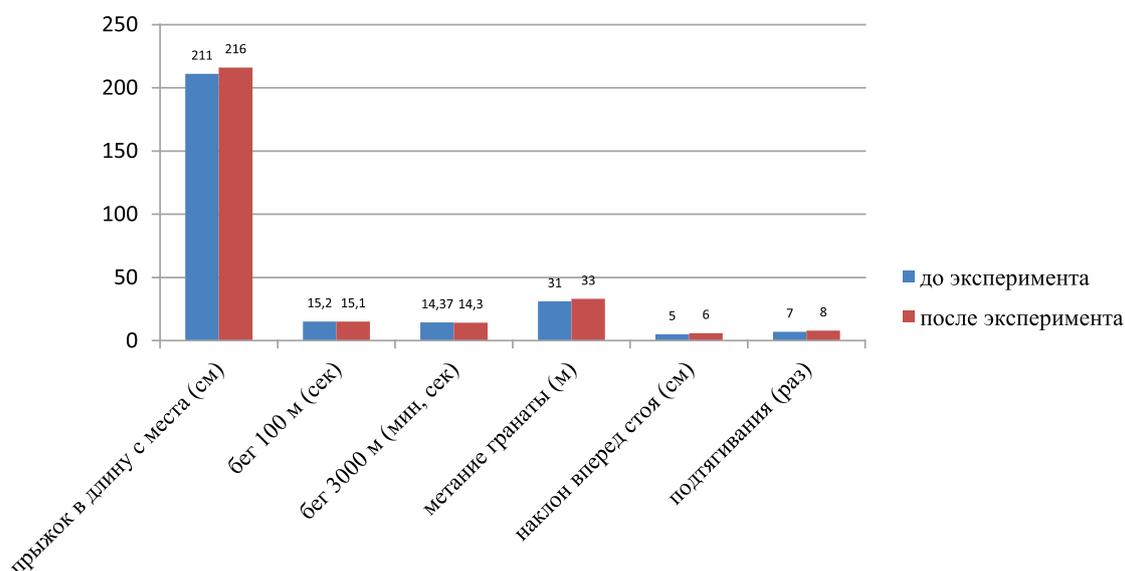


Рис. 1. Уровень развития физической подготовленности КГ в начале и в конце эксперимента

Основная часть занятия включала в себя непосредственно спортивные игры по заданию или в усложненных условиях: футбол: игра в парах; игра мячом, меньшим по размеру (теннисный мяч); игра неполными составами; удары по воротам: только в прыжке или только головой, только спиной вперед и т.д. Волейбол: игра неполными составами 3x3, 4x4; передача только в прыжке; нападающий удар только со 2 линии; игра в пределах 3-метровой зоны; игра по заданию: передача только снизу или сверху; игра фитболом. Баскетбол: игра без ведения мяча; игра неполными составами; игра набивным мячом; броски по заданию: в прыжке; с различных дистанций и т.д.; с различными вариантами ведения; с различными вариантами передачи.

Заключительная часть занятия включала в себя:

1. Общую физическую подготовку.
2. Упражнения на расслабление.
3. Упражнения на восстановление.

Обе группы занимались 2 раза в неделю, 2 академических часа каждое занятие.

В конце эксперимента проводилось контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп (табл. 1, 2, рис. 1, 2).

Выводы

1. Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности студентов 3 курса позволяет сделать вывод о том, что уровень показателей недостаточно соответствует нормативным требованиям, ни один из показателей не соответствовал требованиям ВФСК «ГТО» для данного возраста.

Таблица 2

Уровень развития физической подготовленности ЭГ в начале и конце эксперимента

Тест	Экспериментальная группа ($X \pm m$)	
	До эксперимента	После эксперимента
прыжок в длину с места (см)	210 ± 0,11	230 ± 0,22
бег 100 м (сек)	15,3 ± 0,01	14,2 ± 0,02
бег 3000 м (мин, сек)	14,33 ± 0,001	13,26 ± 0,004
метание гранаты (м)	32 ± 0,22	40 ± 0,43
наклон вперед (см)	5 ± 0,22	13 ± 0,32
подтягивания (раз)	8 ± 0,22	16 ± 0,32

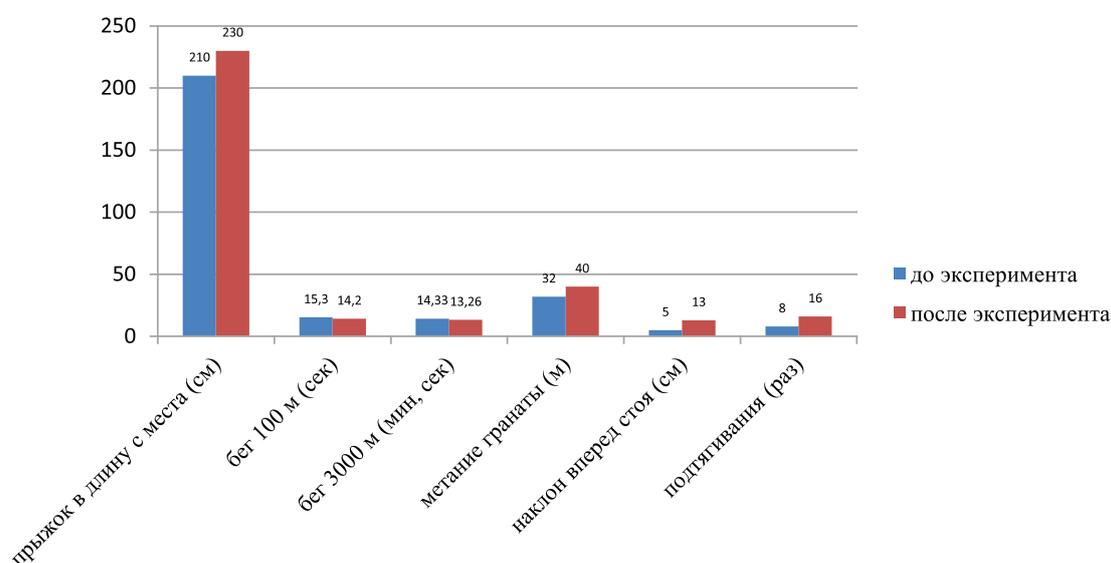


Рис. 2. Уровень развития физической подготовленности ЭГ в начале и в конце эксперимента

2. Для повышения уровня физической подготовленности в учебный процесс студентов экспериментальной группы целенаправленно включалась экспериментальная методика на основе специальных упражнений спортивных игр. Основная часть занятия включала в себя непосредственно спортивные игры по заданию или в усложненных условиях.

3. Эффективность разработанной методики подтверждается полученными результатами в процессе педагогического эксперимента. В экспериментальной группе отмечено значительное и достоверное повышение следующих показателей:

- В тесте «Прыжок в длину с места» у экспериментальной группы показатели достоверно увеличились на 20,00 см. В контрольной группе увеличились на 5,00, но при этом достоверных результатов выявлено не было. В экспериментальной группе

показатели увеличились на 14,00 по сравнению с контрольной.

- В тесте «Бег 100 м» у экспериментальной группы показатели достоверно улучшились на 1,1 сек. В контрольной группе на 0,1, однако у контрольной группы достоверных результатов выявлено не было. В экспериментальной группе показатели увеличились на 0,9 по сравнению с контрольной.

- В тесте «Бег 3000 м» у экспериментальной группы показатели достоверно улучшились на 1,07 мин. В контрольной группе на 0,07 сек, что недостоверно. В экспериментальной группе показатели увеличились на 1,04 мин по сравнению с контрольной.

- В тесте «Метание гранаты» у экспериментальной группы показатели достоверно улучшились на 8 м. В контрольной группе на 2, при этом достоверных результатов вы-

явлено не было. В экспериментальной группе показатели увеличились на 7 м по сравнению с контрольной.

• В тесте «Наклон вперед» у экспериментальной группы показатели достоверно улучшились на 8 см. В контрольной группе на 1 см, при этом достоверных результатов выявлено не было. В экспериментальной группе показатели увеличились на 7 см по сравнению с контрольной.

• В тесте «Подтягивания» у экспериментальной группы показатели достоверно улучшились на 8 раз. В контрольной группе на 1, при этом достоверных результатов выявлено не было. В экспериментальной группе показатели увеличились на 8 по сравнению с контрольной.

4. В КГ также произошло незначительное увеличение уровня физической подготовленности студентов, но показатели улучшились недостоверно и по нормативным требованиям ВФСК «ГТО» все результаты оказались на уровне бронзового значка, а несколько тестов оказались даже ниже этих требований.

5. В остальном результаты педагогического эксперимента подтверждают нашу гипотезу о том, что внедрение в учебный процесс студентов специальных средств спортивных игр позволит совершенствовать уровень физической подготовленности.

Практические рекомендации

1. Применение в учебном процессе студентов, специальных упражнений из арсенала спортивных игр, позволит разнообразить

процесс обучения и повысить уровень качества освоения программного материала.

2. Комплексы упражнений можно индивидуализировать, в зависимости от уровня развития специальной двигательной и физической подготовленности студентов.

3. При подборе средств, методов, форм организации занятий необходимо учитывать профессионально-прикладную направленность физического воспитания студентов технического вуза.

Список литературы

1. Гладенкова В.П. Физическая подготовленность студентов различных специализаций физкультурной академии / В.П. Гладенкова, О.Ю.Лобанов, О.О.Кураева, В.Ю.Давыдов // Вестник Астраханского государственного технического университета. – 2007. – № 3 (38). – С. 96–99.

2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 3-е изд., испр. – М.: «Академия», 2007. – 272 с.

3. Закирова К.С., Фокина И.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». – 2013. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/257/4234>.

4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

5. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» Федерального компонента цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования третьего поколения. – М., 2014. – 34 с.

6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.