

культуре и спорту» / Белорус. гос. ун-т физ. культуры: редкол.: М. Е. Кобринский) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2006. – С. 152–157.

7. Грачева, О. С. Мотивация к физкультурно-спортивной деятельности Белорусской молодежи и подростков / О. С. Грачева // Ученые записки. – Минск, 2014. – Вып. 17. – С. 15–22.

8. Машарская, Н. М. Методика реализации педагогических условий повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями юношей – учащихся старших классов / Н. М. Машарская // Мир спорта. – 2007. – № 1 (26). – С. 87–91.

9. Кряж, В. Н. К физическому совершенству юношей-старшеклассников: метод. рекомендации / В. Н. Кряж, Н. М. Машарская. – Минск: БГАФК, 2002. – 18 с.

10. Машарская, Н. М. Привлечение юношей-старшеклассников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и повышение их эффективности: метод. рекомендации учителям физической культуры / Н. М. Машарская. – Минск: БГАФК, 2002. – 13 с.

11. Машарская, Н. М. Обучение учащихся самостоятельным занятиям физическими упражнениями / Н. М. Машарская // Фізичная культура і здароуе. – 2012. – № 1 (66). – С. 47–51.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Меженина А.М.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Уникальность значения подвижных игр заключается в совершенствовании двигательных способностей и обеспечении полноценного освоения «школы движений»: бега, прыжков, лазания, ходьбы, метания. Физические качества наиболее успешно развиваются в том случае, если занятия проходят по комплексному методу. Все это способствует формированию двигательной сферы человеческого организма. Одновременно совершенствуется восприятие и реагирование – качества, очень важные в повседневной жизни. Вместе с ними развиваются способности к анализу и принятию решений, что положительно отражается на формировании оперативного мышления и умственных процессов. Под влиянием игровых условий приобретает способность к адекватному выбору действий. Выбор поведения в постоянно меняющихся условиях предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессе контроля и регуляции. Наличие в подвижных играх большого числа естественных движений и переходов от одного действия к другому способствует максимальной разгрузке центров головного мозга [3; 6].

Анализ научных публикаций по проблеме использования подвижных игр на занятиях физической культурой свидетельствует, что в них раскрываются вопросы, связанные с влиянием игр на развитие двигательных качеств (Ю.И. Портных, Л.А. Станкявичус, С. Станьжиньска, А.А. Фетисов, В.И. Эвашвили, и др.), мышления и познавательной деятельности (А.А. Антонов, Н.К. Ахматов, Н.В. Бабкина, Е.В. Заика, П.И. Пидкасистый, Ж.С. Хайдаров, В.В. Горятнина и др.), моторики (В.М. Чекалов); на обучение двигательным действиям (Б.Г. Агаеа, А.К. Атаев, Е.М. Геллер, А.А. Германова, О.А. Семкина и др.) [2; 3; 5].

Идея об игровой деятельности как одном из звеньев гуманистической педагогики (Ш.А. Амонашвили, О.С. Газман, С.А. Шмаков и др.), и как факторе саморазвития, самоорганизации, проявления индивидуальности; исследования о системной природе игровой деятельности (Ю.П. Азаров, Н.П. Аникиева, Е.М. Рангелова, Н.В. Самоукина, С.А. Шмаков и др.) [2; 4; 7].

Подвижные игры как средство физического воспитания отличаются активностью и самостоятельностью играющих, соревновательным характером и коллективностью действий, что способствует формированию соответствующих качеств личности. Подвижные игры – это отличное средство закаливания и укрепления здоровья. Они могут применяться в разнообразных природных условиях: во время походов, прогулок, в лесах и парках, передвижениях по воде и т. п.

Социальный феномен подвижных игр характеризуется доступностью и активностью, прогрессивностью и состязательностью, эмоциональностью и адаптивностью, импровизированностью и креативностью.

В работе со студентами по физическому воспитанию подвижные игры и эстафеты могут быть использованы и в виде контрольных тестов. К этому следует добавить, что игра может быть использована не только как средство физического, но также умственного и нравственного воспитания, что особенно важно для студенческой молодежи. В условиях игровой деятельности у студентов воспитываются: стремление к лидерству, успеху, оригинальности мышления, интуиция, способность идти на риск. Применение подвижных игр активизирует всех участников процесса обучения, делает его особенно интересным и более эффективным. В процессе игры приобретаются навыки выработки коллективных решений, которые будут востребованы в последующей трудовой деятельности.

Подвижные игры в этом смысле являются незаменимым и наиболее эффективным средством, а с точки зрения научной обоснованности и практической целесообразности игровой метод следует признать одним из основных и наиболее эффективных [2].

Еще в процессе учебы в учреждениях высшего образования (УВО) педагогического профиля необходимо формировать культуру здоровья студентов, будущих педагогов. Поскольку педагогический труд требует хорошего здоровья, физической и психической подготовленности, уравновешенности нервных процессов. Педагогу необходимо иметь высокую работоспособность, чтобы выдерживать действие сильных раздражителей, уметь концентрировать внимание, быть активным, бодрым, сохраняя на протяжении всего рабочего дня высокий общий и эмоциональный тонус, способность быстро восстанавливать силы.

Сформировавшаяся система использования подвижных игр и игрового метода в физическом воспитании, спорте и оздоровительной физической культуре имеет целый ряд отличительных особенностей, важнейшей из которых является ее комплексность. Это значит, что на занятиях следует применять разнообразные средства (упражнения и игры), предусматривающие одновременное развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, а не одного из этих компонентов. Одновременно решаются задачи обучения, воспитания и оздоровления.

На одном из факультетов Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка за 2015–2016 учебный год проводилось исследование физической подготовленности девушек-студенток 1-го курса, отнесенных к основной и подготовительной группам по здоровью. В начале и конце учебного года уровень физической подготовленности 71 студентки оценивался по результатам сдачи тестов: прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег 4×9 м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, бег на 30 м с высокого старта, 6-минутный бег [1].

В середине 2-го семестра нами предпринята попытка включения подвижных игр в образовательный процесс по физической культуре, использование игр и игровых упражнений в занятиях по легкой атлетике. На основании полученных данных (в начале и конце учебного года) уровень физической подготовленности девушек-студенток изменился, о чем свидетельствует рисунок. Положительная динамика является обоснованием целесообразности использования подвижных игр на занятиях со студентами.

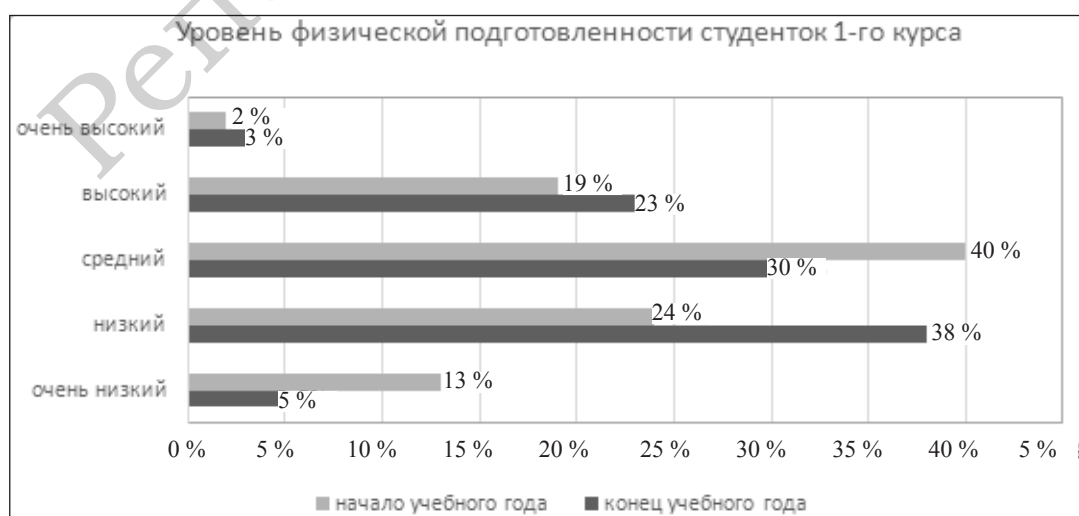


Рисунок – Уровень физической подготовленности студенток 1-го курса за 2015–2016 учебный год

Большое значение имеет использование подвижных игр в занятиях:

– по легкой атлетике (для обучения высокому, среднему и низкому стартам, умение быстро реагировать на различные сигналы, для прыжков – кратковременные мышечные усилия «взрывного» характера и т. д.): «Будь внимательным», «Смена лидера», «Сделай рывок», «Прыжок через канаву», «Челнок»;

– по гимнастике (использование для закрепления и совершенствования определенных элементов техники, развития координационных способностей, быстроты реакции, ориентирования в пространстве, силовых способностей и т. д.): «Придумай сам», «Белка в колесе», «Перекажи поле»;

– по плаванию (применение игр в воде помогает преодолевать боязнь водной среды, познакомиться с ее свойствами, овладеть действиями, подталкивающими к плаванию): «Эстафета пловцов», «Поплавок», «Водолазы», «Качели»;

– по лыжам (совершенствование способов передвижения на лыжах, и что позволяет овладеть способностью молниеносно решать двигательные задачи с учетом условий местности и скольжения и т. д.): «Гонка с палками и без палок», «Спуск с горы», «Трудная дорога»;

– по спортивным играм (совершенствование элементов техники, предварительно освоенных на занятиях, тактические взаимодействия в защите и нападении, умение перемещаться по площадке, преследование соперника, уверенные действия с мячом): «Два огня», «25 передач», «Борьба за мяч», «Отбей мяч».

Исследование показало, что целенаправленное использование подвижных игр и игровых упражнений в физическом воспитании студентов позволяет повысить интерес студентов к занятиям, улучшить их отношение к физической культуре, повысить физическую подготовленность и улучшить показатели физических качеств. Об эффективности применяемых в занятиях по легкой атлетике подвижных игр свидетельствует положительная динамика показателей физической подготовленности девушек-студенток. Для более полного проведения анализа показателей уровня физической подготовленности девушек-студентов планируется проведение исследований на основе использования подвижных игр, включенных в учебный процесс.

1. Балай, А. А. Дневник здоровья (контроль за состоянием здоровья студента) / А. А. Балай, И. Ф. Зайцев, Г. Н. Сущенко. – Минск: БГПУ, 2010. – 28 с.

2. Геллер, Е. М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов / Е. М. Геллер. – Минск: Выш. шк., 1977. – 176 с.

3. Лях, В. И. Исследование ловкости детей и подростков в подвижных играх: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. И. Лях; НИИ физиологии детей и подростков. – М., 1976. – 24 с.

4. Савина, А. М. Подвижные игры в системе формирования педагогического мастерства в вузах физкультурного профиля (на примере игровых видов спорта): дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / А. М. Савина; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1998. – 161 с.

5. Станкявичюс, Л. А. Эффективность подвижных игр в воспитании двигательных качеств у младших школьников на уроках физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. А. Станкявичюс; КГИФК. – Киев, 1983. – 23 с.

6. Макаров, Ю. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: учеб. для студ. высш. проф. образ. / Ю. М. Макаров [и др.]; под ред. Ю. М. Макарова. – М.: Академия, 2013. – 272 с.

7. Шылманов, П. Ш. Методика повышения эффективности подготовки учащихся сельских школ по первой ступени комплекса ГТО с использованием национальных подвижных игр: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / П. Ш. Шылманов; ВНИИФК. – М., 1982. – 24 с.