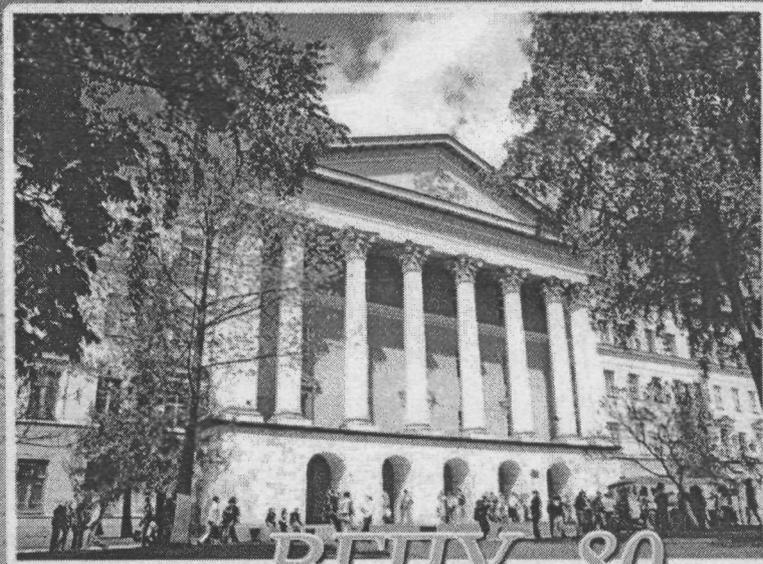


НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Культура физическая и здоровье



ВГПУ - 80

5(35)–2011

ВОРОНЕЖ

и оказанию помощи друг другу, физической подготовке, об умении сохранять достоинство в ситуации проигрыша и многом другом.

Активное участие в спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях выездного палаточного лагеря «Юный спасатель» дает дезадаптированным детям и подросткам возможность победить себя, что впоследствии станет отправной точкой их социально-воспитательного и коррекционно-реабилитационного процессов.

Литература

1. Белова, Т. Десять лет гражданскому образованию в России / Т. Белова // Граждановедение. – 2002 – № 19. – С. 59-63.
2. Винтин, И. А. Педагогические основы социального самоопределения студентов во внеучебной деятельности в высшем учеб-

- ном заведении / И. А. Винтин. – Саранск: Изд-во Мордов. ун-та, 2006. – 416 с.
3. Капустина, З. Я. Воспитание гражданственности в условиях обновляющейся России / З. Я. Капустина // Педагогика. – 2003. – № 9. – С. 76-84.
4. Чернышевский, Н. Г. Избранные философские сочинения: в 2 т. Т. 1. / Н. Г. Чернышевский. – М., 1950. – 575 с.

Bibliography

1. Belova, T. Ten years of civic education in Russia / T. Belova // Citizenship – 2002. – № 19. – P. 59-63.
2. Vintin, I. A. Pedagogical foundations of social self-determination of students in extracurricular activities in higher education / I. A. Vintin. – Saransk: Mordovia University Publishing, 2006. – 416 p.
3. Kapustina, Z. Y. Civic education in a renewed Russia / Z. Y. Kapustina // Pedagogy. – 2003. – № 9. – P. 76-84.
4. Chernyshevsky, N. G. Selected philosophical writings: in 2 volumes. Volume 1. / N. G. Chernyshevsky. – M., 1950. – 575 p.

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НАРОДОВ РОССИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Мельников Ю. А., соискатель

Удмуртский государственный университет



Аннотация.

В статье раскрывается методика использования подвижных игр народов России в физическом воспитании студентов Удмуртского государственного университета.

Ключевые слова: методика, студенты, подвижные игры народов России, учебный процесс.

THE GAMES OF PEOPLE OF RUSSIA IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Melnikov Y. A., post-graduate
The Udmurt State University, Izhevsk

Abstract.

In the article the methods of increasing of the level of physical development with the help of the National mobile games of Russia are shown.

Key words: methodic, students, National mobile games of Russia, the learning process, physical features, physical education.

На современном этапе развития страны в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества образование становится одной из важнейших и центральных сфер человеческой деятельности, теснейшим образом связанной со всеми другими сторонами общественной жизни [1].

Физическое воспитание в вузе является составной частью общеобразовательной системы воспитания молодежи и приобщает молодых людей к культуре через двигательную активность во всех фор-

мах. Но существующая инфраструктура физического воспитания в настоящее время не обеспечивает решение главной цели - эффективного оздоровления, образования и воспитания студентов [2].

Таким образом, при работе со студентами перспективными представляются исследования, направленные на развитие нетрадиционных для вуза, но достаточно эффективных подходов использования видов двигательной активности, в рамках традиционного урочного обучения.

Оценивая значительный положительный вклад нововведений в учебные занятия студентов, необходимо отметить, что, к сожалению, подвижные игры в физическом воспитании студенческой молодежи в последнее время практически не используются. Хотя их огромный потенциал как эффективного средства физического воспитания для всех очевиден. Особенно велика роль подвижных игр народов России для студентов педагогических вузов, так как они в большинстве своем становятся педагогами в различных учебных заведениях, а, следовательно, не только носителями, но и трансляторами ценностей общечеловеческой и национальной культуры.

Но на сегодняшний день у студентов высших учебных заведений наблюдается снижение интереса либо полное отсутствие интереса к занятиям по физическому воспитанию, сокращение двигательной активности, ухудшение состояния здоровья [1,2].

Это обусловило необходимость проведения исследования, в основу которого легло изучение интереса студентов Удмуртского госуниверситета к занятиям подвижными играми, классификации подвижных игр по характеру соперничества играющих, систематизации подвижных игр народов, проживающих в Удмуртской Республике по параметрам физической нагрузки, разработке и апробации методики их применения.

На первоначальном этапе был проведен опрос студентов Удмуртского госуниверситета. В нем приняли участие 520 студентов очного отделения. Из них 250 студентов были представителями педагогического факультета физической культуры и 270 студентов исторического факультета.

Данные, полученные в ходе опроса, показали, что подавляющее большинство респондентов проявляют высокий интерес к использованию подвижных игр в их физическом воспитании. Однако если у студентов будущих специалистов физической культуры это вызывает больше профессиональный интерес, то у студентов исторического факультета подвижные игры рассматриваются как средство развлечения и получения положительных эмоций. А также у них в значительной мере проявляется интерес к познанию народных игр, как элементов культуры. Такие разные позиции студентов были учтены при разработке методики использования игр на занятиях физической культурой.

Разрабатывая классификации подвижных игр народов России для использования их в физическом воспитании студенческой молодежи Удмуртской Республики (по аналогии с классификацией В.С. Якимовича, 2006) мы учитывали известные и популярные подвижные игры не только удмуртского народа, но и других национальностей, проживающих в Удмуртской Республике. Разработанная классифи-

кация дала основание утверждать, что среди всего разнообразия народных игр (рассмотрено 97) доминирующую роль занимают те, которым характерно преимущественно индивидуальное соперничество игроков (55 игр или 56,7%). Значительно меньше в общей выборке занимают такие игры, где предполагается индивидуальное соперничество (23 игры или 23,7%). И еще меньшая доля приходится на игры, где доминирующим признаком является командное соперничество (19 игр или 19,6%). Этот факт был учтен при отборе подвижных игр в качестве средств физического воспитания у студентов вуза.

Основу методики составили общие организационно-методические положения и особенности планирования игр на различных этапах обучения (Л.П. Матвеев, 1991; Л.И. Лубышева, 1992; А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов, 1996; Р.А. Хайруллин, 1996; А.И. Завьялов, 1996; В.И. Ильинич, 2003).

В педагогическом эксперименте приняли участие 160 человек, из которых 80 были студенты педагогического факультета физической культуры (40 юношей и 40 девушек) и 80 - студенты исторического факультета (40 юношей и 40 девушек). Все испытуемые являлись студентами второго курса очного отделения Удмуртского госуниверситета и были разделены на 2 контрольные и 2 экспериментальные группы на каждом факультете. Экспериментальные группы занимались по разработанной нами методике, которая предполагала использование подвижных игр народов России в их физическом воспитании, а контрольные по стандартной методике. По уровню физической подготовленности студенты были практически одинаковыми.

Учитывая, что предлагаемые подвижные игры обладают различной величиной физической нагрузки, их также распределили и по времени использования в каждом семестре. В начале первого семестра применялись игры со средней величиной физической нагрузки. Далее использовались игры с большой физической нагрузкой и в конце семестра, применялись игры с малой физической нагрузкой.

В начале второго семестра использовались подвижные игры с малой и средней величиной физической нагрузки. Затем следовали игры с большой физической нагрузкой, а в конце семестра применяли подвижные игры с малой физической нагрузкой.

При использовании игр в недельном цикле следовали правилу: понедельник-вторник, пятница-суббота продолжительность игр – не более 20 минут; среда-четверг – до 30 минут.

В отдельном занятии соблюдали дозировку: в понедельник - вторник на второй и третьей паре продолжительность подвижных игр составляла 20 минут; такая же продолжительность игр на второй

и третьей паре в пятницу и субботу; на первой и четвертой паре понедельника, вторника, пятницы и субботы продолжительность подвижных игр была сокращена до 15 минут; в среду и четверг на второй и третьей паре продолжительность игр доходила до 30 минут, а на первой и четвертой до 20 минут;

В начале и по окончании педагогического эксперимента во всех группах проводилось комплексное тестирование.

Проведенный эксперимент, показал, что для студентов педагогического факультета физической культуры в большей мере игры оказывают положительное влияние на рост их профессионального мастерства, чем на уровень физической подготовленности, несмотря на положительную динамику их показателей, т.к. предложенная методика не создаёт столь значимой дополнительной величины тренировочной нагрузки, которая бы смогла вызвать у них прирост физических способностей.

Существенно улучшились показатели физической подготовленности студентов по специальности «Преподаватель истории». Это свойственно как девушкам, так и юношам.

Результаты позволяют по-новому взглянуть на возможности использования народных игр в решении проблем не только развития физических способностей студентов высших учебных заведений, но и формирования у них устойчивого интереса и мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Предложенная методика может оказаться продуктивной и применительно к другим учебным заведениям. В этом одна из открывающихся перспектив для проведения дальнейших исследований: основная идея может быть полностью или частично перенесена в физическое воспитание школьников и дошкольников.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 207с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: Учеб. пособие / В.И. Ильинич. - М: Гардарики, 1999.-148с.

Bibliography:

1. Bal'sevich, V.K. Physical culture for all and everyone / V.K. Bal'sevich. - Moscow: Fizkultura i sport, 1988.-208 p.
2. Il'inich, W.I. Physical culture students: Text book / W.I. Il'inich. - Moscow: Gardariki, 1999.-148 p.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА РАЗЛИЧНОГО СОМАТОТИПА

Романенко Н.И., старший преподаватель

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма



Аннотация.

В настоящей статье рассматриваются средства физического воспитания женщин среднего возраста на основе системы фитнеса. Учет соматического типа развития позволяет выявить адекватные фитнес-программы в соответствии с возрастными особенностями женщины для повышения их физической подготовленности.

Ключевые слова: женщины 35-45 лет, фитнес-программы, соматический тип, физическая подготовленность.

INFLUENCE OF FITNESS STUDIES ON PHYSICAL PREPAREDNESS OF MIDDLE-AGED WOMEN OF VARIOUS SOMATIC TUPES

Romanenko N.I., senior teacher

Kuban state university of physical education, sport and tourism

Abstract.

Diverse means of physical training based on the fitness system worked out for middle-aged women are examined in the paper. To reveal adequate fitness-programmes in accordance with women-s aged peculiarities it is necessary to take into account a somatic type of the development. It will give the possibility to increase women-s physical preparedness.

Key words: women aged 35-40, fitness programmers, somatic type, physical preparedness.