

6. В содержание комплексов должны входить упражнения с различными, доступными средствами отягощения и тренажерами, а также подручными средствами.

7. При подготовке заданий используются различные методики тренировки, способы построения занятия.

ВЫВОДЫ

Разработанная нами экспериментальная концепция агитационно-пропагандистских мероприятий курсантов и слушателей ВА МВД России направлена на:

- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование у обучающихся высокого уровня внутренней потребности в систематических, самостоятельных занятиях физической культурой;
- вовлечение большего числа курсантов и слушателей в «спортивную жизнь» образовательной организации;
- осуществление контроля со стороны педагогических работников, над выполнением обучающимися комплексов физических упражнений;
- формирование теоретических и практических навыков, у курсантов и слушателей, умения самостоятельно разрабатывать эффективные, с позиции оздоровительного эффекта и коррекции собственного тела, комплексы физических упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Косяченко В.И. Практическая направленность обучения тактико-специальной подготовке курсантов и слушателей в Волгоградской академии МВД России / В.И. Косяченко, В.А. Овчинников // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2013. – № 2 (25). – С.129–132.

2. Клетнева А.А. Перспективы направления организации физкультурных занятий взрослого населения. Текст / А.А. Клетнева, Е.А. Бородина, С.А. Давыдова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С. 63–64.

3. Информационные ресурсы в повышении мотивации молодежи к занятиям физической активностью: социологический аспект. Текст / А.А. Гладышева, А.А. Гладышев, Е.А. Власов, Е.В. Климова, М. Йоксимович // Теория и практика физ. культуры. – 2020. – № 5. – С.25–27.

REFERENCES

1. Kosyachenko, V.I. and Ovchinnikov, V A. (2013), “Practical orientation of training in tactical and special training of cadets and students in the Volgograd Academy of the Ministry of internal Affairs of Russia”, *Bulletin of the Volgograd academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation*, No. 2 (25), pp. 129–132.

2. Letneva, A.A., Borodin, E.A. and Davydova, S.A. (2011), “Prospects of the direction of organization of physical culture classes of the adult population”, *Theory and practice of physics culture*, No. 11, pp. 63–64.

3. Gladysheva, A.A., Gladyshev, A.A., Vlasov, E.A., Klimova, E.V. and Joksimovic, M. (2020), “Information resources in increasing the motivation of young people to engage in physical activity: a sociological aspect”, *Theory and practice of physics culture*, No. 5, pp. 25–27.

Контактная информация: taekvondoroman@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.11.2020

УДК 796.011.3

«ИГРОВОЙ МЕТОД» НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Инна Николаевна Овсянникова, кандидат педагогических наук, доцент, Константин Георгиевич Томилин, кандидат педагогических наук, доцент, Юлия Алексеевна Васильковская, кандидат педагогических наук, доцент, Эльвира Геннадьевна Лактионова, кандидат педагогических наук, доцент, Людмила Валентиновна Малыгина, канди-

дат педагогических наук, доцент, Сочинский государственный университет

Аннотация

Исследование направлено на оценку эффективности игрового метода, позволяющего повышать мотивацию студенческой молодежи к занятиям. Основными мотивами, способствующими регулярным занятиям студентов физической культурой и спортом, являются разнообразная и интересная деятельность, необычные виды спорта, а также личный пример и активность на занятиях друзей из своей учебной группы. Продуманная и внедренная система спортивных и подвижных игр, всесторонность контроля студентов, способствовали высокой эффективности занятий elective дисциплинами по физической культуре и спорту. Широкое использование игрового метода способствовало улучшению выносливости, ловкости и гибкости занимающихся ($p < 0,05$), при незначительном ухудшении их силовой подготовленности ($p > 0,05$). В то же время количество часов, определенное учебным планом, на занятия elective дисциплинами по физической культуре и спорту является недостаточным для обеспечения должной двигательной активности и физической подготовленности будущего специалиста. А только позволяет, при творческом подходе преподавателей, поддерживать оставшийся после школы приемлемый уровень физической подготовленности обучающихся.

Ключевые слова: студенты, elective дисциплины по физической культуре и спорту, игровой метод, контроль эмоционального возбуждения и степени физического утомления.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p378-384

“GAME METHOD” AT THE CLASSES OF ELECTIVE DISCIPLINES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Inna Nikolaevna Ovsyannikova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Konstantin Georgievich Tomilin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Yulia Alekseevna Vasilkovskaya, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Elvira Genadiyevna Laktionova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Lyudmila Valentinovna Malygina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Sochi State University

Abstract

The study is aimed at assessing the effectiveness of the game method, which allows increasing the motivation of student youth to study. The main motives contributing to the regular physical education and sports of students are varied and interesting activities, unusual sports, as well as personal example and activity in the classroom of friends from their study group. A well-thought-out and implemented system of sports and outdoor games, comprehensive control of students contributed to the high efficiency of classes in elective disciplines in physical culture and sports. The wide use of the playing method contributed to the improvement of endurance, dexterity and flexibility of the trainees ($p < 0.05$), with a slight deterioration in their strength readiness ($p > 0.05$). At the same time, the number of hours, determined by the curriculum, for classes in elective disciplines in physical culture and sports is insufficient to ensure the proper physical activity and physical fitness of the future specialist. It only allows, with the creative approach of teachers, to maintain the acceptable level of physical fitness of students left after school.

Keywords: students, elective disciplines in physical culture and sports, game method, control of emotional arousal and the degree of physical fatigue.

ВВЕДЕНИЕ

Игра как исторически сложившаяся деятельность человека постоянно привлекает к себе внимание достаточно большого количества ученых. Отдельные из них, рассматривая игровое обучение с исторических и методологических позиций, высказывают мнение, что игра «на деле может быть господствующей технологией образования» [8]. Преимуществом игрового метода является: влияние на эмоциональное состояние занимающихся, препятствие образованию «монотонии», поддержание интереса к занятиям и повышение их плотности [3–7].

Игровой метод рекомендуется множеством авторов и программами по видам спорта в физкультурно-спортивных организациях, однако предлагается в основном для школьников и юных спортсменов [3, 6 и др.], что создает проблему его грамотного использования, наряду с другими методами, при занятиях с людьми старшего возраста. В связи с этим создается необходимость поиска разнообразных средств, которые могут быть включены в игровой метод, с учетом всех аспектов физической подготовки студентов вуза, в условиях элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

При этом специалисты обращают внимание на проблемы:

1. Негативная статистика ухудшения состояния здоровья обучающейся молодежи, которая берет начало со школьной скамьи, имея тенденцию к росту количества заболеваний при переходе из класса в класс.

2. Хронические заболевания (пищеварения, дыхания, нервной системы и др.), которые студенты приобретают в процессе обучения в вузе.

3. Недостаточное стремление к самостоятельной организации физкультурных занятий, так как молодые люди не признают важности систематических занятий физическими упражнениями, тем более по собственной инициативе.

4. Невыполнение подавляющим большинством студентов минимальной ежедневной физической нагрузки; неприменение закаливания, как способа профилактики различных заболеваний и повышения функциональных резервов организма.

5. Содержание учебных занятий не ориентировано на процесс физического самовоспитания; игнорируется когнитивный компонент физической культуры в образовательных учреждениях.

6. Значение занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту сводится к времяпрепровождению или к разрядке от интеллектуального напряжения. Знания, полученные студентами на практических занятиях, представляют собой сведения агитационной, гигиенической и просветительской направленности, и не всегда вызывают интерес и являются актуальными для них.

7. Материально-технические возможности образовательного учреждения не всегда соответствуют программным требованиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Вышесказанное приводит к снижению качества образовательного процесса и влечет за собой формирование формального отношения к дисциплине у обучающихся: нежелание выполнять требования преподавателя, отсутствие мотивации к повышению уровня физической подготовленности, стремление избегать занятия, «пересидев» их на скамейке или любым другим доступным способом. Итогом становится безразличное, периодически негативное отношение обучающейся молодежи к вопросам физической культуры и спорта, воспитания себя всесторонне развитой личностью.

Целью нашего исследования была оценка эффективности игрового метода, позволяющего повышать мотивацию к занятиям, формировать необходимые умения и навыки, развивать физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности студентов в условиях практических занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту. Методы исследования: анализ передового опыта по организации и проведения спортивных и подвижных игр для людей различного возраста; анализ анкетирования студентов; анализ протоколов тестирования физических способностей студентов 1-го курса Сочинского государственного университета; педагогическое наблюдение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анкетирование студентов СГУ (n=188) установило их положительное отношение к двигательной активности связанное с желанием улучшить свое телосложение, фигуру, осанку, преодолеть свои физические недостатки (68,3%), укрепить и сохранить здоровье

(63,4%), поддерживать на необходимом уровне общую физическую подготовленность (63,4%), а также достигнуть более высоких спортивных результатов (56,1%).

Ведущими мотивами к физкультурной деятельности были названы: разнообразное и интересное содержание занятий (68,3%), необычные виды спорта или дисциплины видов спорта (61,0%), наглядный показ отрицательных изменений в здоровье человека и методики их устранения (56,1%), а также личный пример близких людей (51,2%) [8].

Занятия проходили в игровом спортивном зале СГУ по традиционной схеме: подготовительная часть, с переключкой, разминкой (во время которой преподаватель «сканировал» текущее функциональное состояние занимающихся) [8]; основная часть (с проведением разнообразных подвижных и спортивных игр, а также игр-эстафет); заключительная часть (упражнения на силу, гибкость, дыхательные), с подведением итогов занятия, опросом самочувствия и выдачей домашнего задания. Продолжительность занятий в неделю – 3 академических часа.

Особое внимание уделялось контролю текущего функционального состояния занимающихся, с использованием многоуровневой системы, включающей:

1 уровень – визуальные методы контроля за состоянием и поведением занимающихся (таблица 1);

2 уровень – опрос о самочувствии, степени физической усталости, настроении и т. д.;

3 уровень – диагностика текущего функционального состояния организма обучающихся с помощью простейших тестов (ЧЧС покоя, ортостатической пробы и т. д.);

4 уровень – направление на дополнительное обследование с использованием современной аппаратуры в условиях поликлиники [8].

Таблица 1 – Шкалы визуального контроля уровня эмоционального возбуждения и степени физического утомления студентов

Уровень (баллы)	Визуальные симптомы эмоционального возбуждения	Визуальные симптомы физического утомления
10	Очень напряжен: оскал зубов, губы «трубочкой», сосательные движения, взгляд дергается (резко оборачивается).	Сильное покраснение кожи (или неестественная бледность); замедленная реакция, невнимательность.
9	Сильная скованность: сопровождение движений всем телом; тремор рук, ног, лица. Речь скандальная; резкая, срывающаяся.	Большая нервозность. Нарушение координации.
8	Сильно взволнован: зубы сжаты, дыхание резкое, взгляд озабоченный, бегающий; плечи приподняты, неуклюжие движения; тремор рук, ног.	Значительное покраснение кожи, невнимательность, неуверенные движения (с ошибками). Пониженная восприимчивость к новой информации.
7	Речь хрипловатая грубая	Настроение приглушенное.
6	Заметно взволнован, озабочен, зубы сжаты. Движения с заметным усилием, небольшой тремор пальцев.	Легкое покраснение кожи. Появление ошибок в движениях; снижение точности.
5	Речь слегка отрывистая.	Настроение на среднем уровне.
4	Нахмурен лоб, приподняты брови, опущены уголки губ. Движения обычные.	Легкое покраснение кожи; движения уверенные; указания выполняет полностью.
3	Речь спокойная.	Настроение радостное, оживленное.
2	Веселый, спокойный, уверенный в себе. Дыхание ровное.	Отличная координация. Уменьшение паузы отдыха.
1	Совершенно расслаблен. Речь спокойная, ленивая	Отличное настроение.

Ежедневно, на протяжении всего занятия, использовались шкалы визуального контроля уровня эмоционального возбуждения и степени физического утомления занимающихся (1 уровень контроля), созданные за счет существенной модификации шкал Dietricha Nagge, и Б.А. Вяткина (таблица 1) [1, 8]. С уточнением, при необходимости, субъективных ощущений студентов о своем здоровье. При неблагоприятных состояниях студентов физическая нагрузка уменьшалась (в таблице 1 выделено темными полями). Измерения ЧСС занимающихся в течение занятия позволяли рационально менять интен-

сивность физической нагрузки, методами прямого и косвенного регулирования двигательной деятельности.

Преподаватели стремились использовать на занятиях максимальное количество спортивных и подвижных игр (таблица 2), руководствуясь рекомендациями, что игровое обучение «на деле может быть господствующей технологией образования» [1]. Что особо актуально при обучении молодежи курортных регионов России [4, 5, 7, 8].

Таблица 2 – Спортивные и подвижные игры, применяемые на занятиях

№	Наименование игры	Число участвующих студентов (%)
Спортивные игры:		
1	Волейбол	80–90
2	Японский мини-волейбол	100
3	Футбол	60–70
4	Лапта	100
5	Фризби	100
6	Бадминтон	80–90
7	Настольный теннис	30–40
Подвижные игры:		
1	Волейбол с выбыванием	100
2	Русская лапта	100
3	Салки (с разными вариантами)	100
4	Перестрелка (с разными вариантами)	100
5	Пасовка волейболистов	80–90
6	Выбивалы (с разными вариантами)	100
7	Передал – садись	100
8	Мяч капитану	100
9	С метанием мяча (с разными вариантами)	100

Учитывая большой интерес студенческой молодежи к спортивным играм, которые сложно проводить на занятиях по элективным дисциплинам по ФКиС из-за большого количества занимающихся, предлагались подвижные игры близкие к спортивным.

Педагогическое наблюдение и опрос студентов показали высокую мотивацию к занятиям элективными дисциплинами по физической культуре и спорту. Когда студенты приходили в спортивный зал, чтобы позаниматься на переменах между занятиями. Неоднократно самостоятельно организовывали подвижные игры («Рыбаки и рыбки», «Салки», «Невод» и др.) вместо разминки. Посещаемость занятий студентами этой группы была близка 100%. В течение учебного года в группе наблюдался минимум заболеваний и освобождений от практических занятий. В результате проведенного многомесячного педагогического эксперимента (таблица 3) было выявлено улучшение показателей ловкости, гибкости и выносливости занимающихся ($p < 0,05$), при незначительном ухудшении их силовой подготовленности ($p > 0,05$). Как следует из таблицы 3, широкое использование игрового метода на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту способствовало достоверному улучшению выносливости, ловкости и гибкости занимающихся.

Таблица 3 – Результаты педагогического эксперимента (n=25)

№	Показатели	На 09.2018 г. ($\bar{X} \pm \sigma$)	На 05.2019 г. ($\bar{X} \pm \sigma$)	Достоверность изменений (p)
1	Подтягивание на высокой перекладине, юноши (раз)	10,0±6,3	7,4±6,2	p>0,05
2	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа, девушки (раз)	13,6±7,8	12,9±5,4	p>0,05
3	Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин., юноши (раз)	51,6±3,7	50,1±6,9	p>0,05
4	Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин., девушки (раз)	44,6±6,7	44,3±7,2	p>0,05
5	Тест Купера 12 мин бег, юноши (м)	2000,0±429,2	2141,3±346,4	p<0,05
6	Тест Купера 12 мин бег, девушки (м)	1887,5±196,7	1992,1±204,0	p<0,05
7	Прыжок в длину с места, юноши (см)	203,0±22,9	199,6±50,0	p>0,05

8	Прыжок в длину с места, девушки (см)	159,1±20,4	161,0±22,8	p>0,05
9	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамейке, юноши (см)	7,5±5,3	8,9±6,3	p<0,05
10	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамейке, девушки (см)	18,2±7,8	19,5±6,2	p<0,05
11	Челночный бег 3×10 м, юноши (с)	7,9±0,4	7,2±0,4	p<0,05
12	Челночный бег 3×10 м, девушки (с)	8,6±0,5	7,9±0,5	p<0,05

В тесте Купера у юношей результат изменился от 2000,0±429,2 до 2141,3±346,4 метров, у девушек – от 1887,5±196,7 до 1992,1±204,0 метров (p<0,05). В челночном беге 3×10 м улучшение произошло у юношей от 7,9±0,4 до 7,2±0,4 секунд; для девушек от 8,6±0,5 до 7,9±0,5 секунд (p<0,05). В тесте «наклон вперед, из положения, стоя на гимнастической скамейке» юноши улучшили результат от 7,5±5,3 8,9±6,3 сантиметров; девушки от 18,2±7,8 до 19,5±6,2 сантиметров (p<0,05).

По остальным тестам достоверных изменений не отмечено (p>0,05).

Анализ полученных в ходе педагогического эксперимента данных позволяет проверить правильность подбора средств, методов, принципов для занятий и при необходимости внести корректировки в педагогический процесс. Главным выводом, который сформулировали преподаватели и студенты в своих оценках занятий – недостаточное количество часов в неделю для проведения элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Пожелание студентов было увеличить продолжительность занятий в два раза (до 6 академических часов в неделю).

Систематический контроль за посещаемостью занятий, физическими нагрузками, состоянием занимающихся, техникой упражнений, поведением во время занятий и учет результатов каждого занимающегося позволяют видеть картину изменения уровня двигательных способностей, выявлять отстающие и, на основе дифференцированного подхода с помощью специальных педагогических воздействий, достигать необходимого эффекта в решении задач физического воспитания личности.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту имеют в своей основе целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

ВЫВОДЫ

Основными мотивами, способствующими регулярным занятиям студентов элективными дисциплинами по физической культуре и спорту, является разнообразное и интересное содержание занятий, необычные виды спорта, а также личный пример и активность на занятиях друзей из своей учебной группы.

Продуманная и внедренная система спортивных и подвижных игр, всесторонность контроля студентов способствовала высокой эффективности занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту. Широкое использование игрового метода способствовало достоверному улучшению выносливости, ловкости и гибкости занимающихся.

В то же время количество часов, определенное учебным планом, на занятия элективными дисциплинами по физической культуре и спорту является недостаточным для обеспечения должной двигательной активности и физической подготовленности будущего специалиста. А только позволяет, при творческом подходе преподавателей, поддерживать оставшийся после школы приемлемый уровень физической подготовленности обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.

2. Занько, С.Ф. Игра и учение. Теория, практика и перспективы игрового обучения. Часть I–II. / С.Ф. Занько, Ю.С. Тюнников, С.М. Тюнникова. – Москва : Профессиональное образование, 1992. – Ч. 1–2.
3. Капустин, А.Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности / А.Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2016. – № 1. – С. 15–19.
4. Овсянникова, И.Н. Игровые виды рекреации в оздоровлении молодежи на курорте Сочи / И.Н. Овсянникова, К.Г. Томилин // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы IX Международной научно-практической конференции. – Смоленск, 2015. – С. 119–123.
5. Овсянникова, И.Н. Содержание и организация физического воспитания студентов вузов на основе использования средств пляжного гандбола : дис. ... канд. пед. наук / Овсянникова Инна Николаевна. – Краснодар, 2008. – 147 с.
6. Сидорова, М.В. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе моделирования игровой деятельности : автореф. ... дис. канд. пед. наук / Сидорова Марина Викторовна. – Смоленск, 2006. – 20 с.
7. Томилин, К.Г. Игровые виды рекреации на СПА-курортах: учебное пособие / К.Г. Томилин, И.Н. Овсянникова. – Электрон. дан. и прогр. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 176 с.
8. Томилин, К.Г. Управление рекреационной деятельностью на СПА-курортах : монография / К.Г. Томилин. – Электрон. дан. и прогр. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 249 с.

REFERENCES

1. Vyatkin, B.A. (1981), *Management of mental stress in sports competitions*, Physical culture and sport, Moscow.
 2. Zanko, S.F., Tyunniko, v Yu.S. and Tyunnikova, S.M. (1992), *Play and learning. Theory, practice and perspectives of game learning*, Part I–II, Vldos, Moscow.
 3. Kapustin A.G. (2016), “Development of physical qualities by means of game activity”, *Physical culture at school*, No. 1, pp. 15–19.
 4. Ovsyannikova, I.N. and Tomilin, K.G. (2015), “Game types of recreation in the health improvement of youth in the resort of Sochi”, *Sports games in physical education, recreation and sports: materials of the IX International Scientific and Practical Conference, Smolensk*, pp. 119–123.
 5. Ovsyannikova, I.N. (2008), *The content and organization of physical education of university students based on the use of beach handball means*, dissertation, Krasnodar.
 6. Sidorova, M.V. (2006), *The development of motor abilities of older preschool children in the process of modeling game activity*, dissertation, Smolensk.
 7. Tomilin, K.G. and Ovsyannikova, I.N. (2019), *Game types of recreation at SPA resorts*, IPR Media, Saratov.
 8. Tomilin, K.G. (2019), *Management of recreational activities at spa resorts*, IPR Media, Saratov.
- Контактная информация:** tomilin-47@bk.ru

Статья поступила в редакцию 26.11.2020

УДК 796.323

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БЫСТРОГО ПРОРЫВА У БАСКЕТБОЛИСТОВ 17-18 ЛЕТ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Александр Александрович Орехов, кандидат исторических наук, доцент, Российский государственный университет правосудия, г. Москва; Наталья Александровна Белоножкина, преподаватель, Московский государственный педагогический университет

Аннотация

В статье рассматриваются методические аспекты тренировки и применения быстрого прорыва в баскетболе. Практическая значимость исследования заключается в выявлении причин неэффективного использования быстрого прорыва у баскетболистов 17-18 лет, а также разработке программы совершенствования атаки быстрым прорывом в подготовительном и соревновательном