

УДК 394.2(478):378.147

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА С ПОМОЩЬЮ МОЛДАВСКИХ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Самолук О.И.

Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко, MD-3300, Молдова (Приднестровье), г. Тирасполь, ул. 25 Октября, 107, E-mail: kanz@spsu.ru

Проведено исследование молдавских народных подвижных игр как средства развития физических качеств на занятиях по физической культуре со студентами ВУЗа. Методика применения молдавских народных подвижных игр основана на положениях культурологического и деятельностного подходов, а также учитывает особенности в физическом воспитании студентов ВУЗов Приднестровья и общепедагогические принципы. На основании изучения литературы, опроса и анализа учебных программ по физической культуре ВУЗов Приднестровья была разработана экспериментальная методика, которая предполагала применение молдавских народных подвижных игр в конце основной части занятий для развития физических качеств студентов. Игры содержали элементы упражнений легкой атлетики и спортивных игр. Также применялись игры на внимание и с гимнастическими палками. По завершению эксперимента у студентов достоверно повысился уровень проявления ловкости, быстроты, выносливости и работоспособности. В упражнениях-тестах на силу и гибкость также произошли положительные изменения, в отличие от контрольных групп.

Ключевые слова: молдавские народные подвижные игры, физические качества, студенты, методика.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION BY MEANS OF THE MOLDAVIAN FOLK ACTION- ORIENTED GAMES

Samoliuk O.I.

The Transnistrian State University named after Shevchenko T.G., MD-3300, The Republic of Moldova (Transnistrian Region), Tiraspol, 25th October str., 107. E-mail: kanz@spsu.ru

The research of the Moldavian folk action-oriented games as a means of developing physical qualities of physical education classes with students of higher education institution is conducted. The methodology is based on the concepts of the cultural and activity approaches, and also considers regional peculiarities in physical training of students of higher education institution and the common pedagogical principles. The experimental methodology was developed on the basis of studying of literature, survey and analysis of training programs on physical culture of Transnistrian higher education institutions. The methodology assumed application of the Moldavian folk action-oriented games at the end of the main part of lessons with the aim of developing students' physical qualities. The games contained the elements of exercises from athletics and sports games. There were also applied games on attention and the ones with gymnastic sticks. By the completion of pedagogical experiment the students' level of manifestation of agility, speed, endurance and working capacity credibly increased. In the exercises-tests on strength and flexibility there also happened positive changes, in contrast to the control groups.

Keywords: Moldavian folk action-oriented games, physical qualities, students, methodology.

Важной задачей физкультурного образования студентов ВУЗа является развитие физических качеств [10]. Однако снижение уровня физической подготовленности студентов ВУЗа отмечается повсеместно [1,4,5,7]. Аналогичная ситуация сложилась в ПГУ им. Т.Г. Шевченко Приднестровского государственного университета, где по результатам обязательного тестирования в динамике от I к IV курсу уровень физической подготовленности снижается в среднем на 5% у юношей и 6% у девушек.

В то же время в физкультурном образовании студентов ведется поиск новых, нетрадиционных для ВУЗа средств физического воспитания, к числу которых относятся народные подвижные игры. Сегодня народные подвижные игры применяются как

эффективное средство физической подготовки на занятиях различными видами спорта [2,3,6]. Есть данные об успешном применении народных подвижных игр со студентами специальных медицинских групп, а также в условиях сельской школы [8,9]. Молдавские народные подвижные игры также могут решать разнообразные задачи физкультурного образования студентов ВУЗа, в том числе и развитие физических качеств.

Целью данного исследования является изучение влияния применения молдавских народных подвижных игр на уровень развития физических качеств студентов ВУЗа.

Материал и методы исследования. На основе изучения литературных источников, анализа учебных программ по физической культуре в Приднестровье, педагогического наблюдения, опроса преподавателей и студентов ПГУ им. Т.Г. Шевченко, а также классификации молдавских народных подвижных игр была разработана методика применения молдавских народных подвижных игр. Данные, полученные в результате предварительного исследования, определили содержание игр в методике, а также их дозировку.

Методика применения молдавских народных подвижных игр была апробирована в Приднестровском государственном университете им. Т.Г. Шевченко с участием студентов I и II курса Института истории, государства и права. В эксперименте приняли участие 128 студентов основной медицинской группы, из которых 64 студента составляли экспериментальную группу и работали по экспериментальной методике. Оставшиеся 64 студента составляли контрольную группу, в которой занятия по физической культуре проходили по утвержденной программе ВУЗа.

Молдавские народные подвижные игры подбирались в соответствии с тем, что в основе учебных программ по физической культуре в вузах Приднестровья лежат такие разделы, как «Легкая атлетика» и «Спортивные игры». Экспериментальная методика представляла собой 16 подвижных игр с элементами легкой атлетики и спортивных игр высокой и средней интенсивности, а также 3 игры низкой интенсивности на внимание и с применением гимнастических палок.

Игры в методике распределялись с учетом колебаний в уровне работоспособности студентов в течение недели и учебного дня. Пик работоспособности приходится на середину рабочей недели, нарастание – на начало, спад – на конец недели. Соответственно, игры высокой интенсивности применялись в середине учебной недели (вторник, среда и четверг). Это такие игры, как: «Игра в войска», «Ляпша», «Хромой черт», «Охотник, воробей и пчела», «Катящийся мяч», «Индийский танец», «Четверо ворот», «Ойна в круге». Игры средней интенсивности проводились в начале и конце учебной недели (понедельник, пятница и суббота для учащих 6 дней) при трехразовых занятиях физической культурой в

первом семестре и двухразовых во втором. Это молдавские народные подвижные игры: «Знамя», «В дятла», «Последняя пара убегает», «Крабы и креветки», «Коснись мяча», «Между двух огней», «Одиннадцать», «Овцы, волки и пастух». Подвижные игры низкой интенсивности применялись на контрольных занятиях в конце подготовительной части или в заключительной части занятия: «Лови палку!», «В палки», «Тише едешь – дальше будешь» (табл.1).

Таблица 1

Распределение подвижных игр в соответствии с темой занятия в ПГУ им. Т.Г. Шевченко

| I семестр | | II семестр | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| Игры с элементами легкой атлетики | Игры с элементами спортивных игр | Игры с элементами легкой атлетики | Игры с элементами спортивных игр |
| 1. Знамя | 1. Коснись мяча | 1. Игра в войска | 1. Четверо ворот |
| 2. В дятла | 2. Одиннадцать (юн), Мяч в цель (дев) | 2. Ляпша и ее разновидности | 2. Ойна в круге |
| 3. Крабы и креветки | 3. Волки, Овцы и пастух | 3. Хромой черт | 3. Индийский танец |
| 4. Последняя пара убегает | 4. Между двух огней | 4. Охотник, воробей и пчела | 4. Катящийся мяч |
| 5. В палки 6. Лови Палку | | 5. Тише едешь – дальше будешь | |

В течение учебного дня студента пик работоспособности приходится на II – III пары. На первой паре происходит вработывание, на четвертой паре – спад активности. В связи с этими положениями была разработана дозировка применения подвижных игр в зависимости от расписания. Продолжительность игр на первых и четвертых парах составляла 15-20 минут, на второй и третьей паре – 20-30 минут (табл.2).

Таблица 2

Дозировка молдавских народных подвижных игр в зависимости от расписания занятий (мин)

| Занятие в ВУЗе / День недели | I | II | III | IV |
|------------------------------|----|----|-----|----|
| Понедельник | 15 | 20 | 20 | 15 |
| Вторник | 15 | 20 | 20 | 15 |
| Среда | 20 | 30 | 30 | 20 |
| Четверг | 20 | 30 | 30 | 20 |
| Пятница | 15 | 20 | 20 | 15 |

| | | | | |
|---------|----|----|----|----|
| Суббота | 15 | 20 | 20 | 15 |
|---------|----|----|----|----|

В целях разнообразия занятий, применялись разные игры в первом и во втором семестрах. Молдавские народные подвижные игры проводились в конце основной части занятий.

Полученные результаты и их обсуждение. За период применения методики отмечалось повышение посещаемости и успеваемости студентов. По данным 2011-12 учебного года, посещаемость занятий физической культурой у студентов I курса составили 75%, на II курсе – 63%. В экспериментальных группах посещаемость составила 82% у студентов I курса и 79% у II курса, в контрольных группах – 76% и 60,5% соответственно. Повышение посещаемости студентов положительно сказалось на уровне физической подготовленности. До начала эксперимента во всех тестах наблюдается недостоверность различий между контрольными и экспериментальными группами.

По окончании педагогического эксперимента, который продлился 9 месяцев, произошли изменения в уровне физической подготовленности студентов. По результатам итогового тестирования у девушек в конце учебного года достоверными различия между контрольной и экспериментальной группами стали в следующих упражнениях: бег 60 м, челночный бег 3x10 м, бег 2000 м, Гарвардский степ тест (табл. 3,4).

Таблица 3

Показатели физической подготовленности девушек после окончания эксперимента

| Показатели физической подготовленности | Контрольная группа (M ± m) | Экспериментальная группа (M ± m) | Достоверность различий P |
|--|----------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| Прыжок в длину с места (см) | 164,65±2,89 | 168,6±2,6 | > 0,05 |
| Бег 60 м (сек) | 10,66±0,98 | 10,32±0,07 | < 0,05 |
| Челночный бег 3x10 (сек) | 8,4±0,006 | 8,22±0,07 | < 0,05 |
| Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз) | 19,46±0,54 | 20,1±0,76 | > 0,05 |
| Бег 2000 м (мин) | 12,57,5±0,09 | 12,00,0±0,17 | <0,01 |
| Наклон вперед стоя (см) | 12,84±0,8 | 12,78±0,9 | > 0,05 |

Таблица 4

Показатели уровня физической работоспособности девушек после окончания эксперимента

| Группа испытуемых | Гарвардский степ-тест | Уровень | Достоверность различий P |
|--------------------------|-----------------------|---------|--------------------------|
| Контрольная группа | 63,6±1,11 | Средний | < 0,05 |
| Экспериментальная группа | 67,9±1 | Средний | |

У юношей применение экспериментальной методики также положительно сказалось на результатах в развитии выносливости, быстроты, ловкости и работоспособности (табл.5,6).

Таблица 5

Показатели физической подготовленности юношей после окончания эксперимента

| Показатели физической подготовленности | Контрольная группа (M ± m) | Экспериментальная группа (M ± m) | Достоверность различий P |
|---|----------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| Прыжок в длину с места (см) | 227,7±2,16 | 229,8±2,9 | > 0,05 |
| Бег 60 м (сек) | 8,4±0,09 | 8,19±0,07 | <0,05 |
| Челночный бег 3x10 (сек) | 7,41±0,09 | 7,1±0,045 | < 0,01 |
| Сгибание-разгибание рук в висе (кол-во раз) | 11,18±0,97 | 10,43±1,22 | > 0,05 |
| Бег 3000 м (мин) | 15,08,7±0,25 | 14,21,0±0,13 | < 0,05 |
| Наклон вперед стоя | 7±1,03 | 7,45±1,11 | > 0,05 |

Таблица 6

Показатели уровня физической работоспособности юношей после окончания эксперимента

| Группа испытуемых | Гарвардский степ-тест | Уровень | Достоверность различий P |
|--------------------------|-----------------------|---------|--------------------------|
| Контрольная группа | 64,08±0,94 | Средний | < 0,05 |
| Экспериментальная группа | 67,3±1,01 | Средний | |

По результатам итогового тестирования студенты экспериментальных групп также показали положительную динамику в упражнениях-тестах на развитие скоростно-силовых качеств, силы и гибкости в отличие от контрольных групп.

Выводы:

1. Методика применения молдавских народных подвижных игр на занятиях по физической культуре со студентами ВУЗа оказала положительное влияние на уровень посещаемости занятий.

2. Экспериментальная методика способствовала росту результатов в быстроте, ловкости, выносливости и работоспособности у девушек и юношей. В экспериментальных группах наблюдался прирост во всех упражнениях-тестах.

3. Данная методика открывает перспективу дальнейших исследований молдавских народных подвижных игр для широкого их применения в физкультурном образовании не только студенческой молодежи, но и занимающихся других возрастных групп.

Список литературы

1. Авсарагов Г.Р. Физическое воспитание студентов ВУЗов в различные периоды учебного процесса: Автореф. дис. канд. пед. наук, – Набережные Челны, 2010 – 24с.
2. Антропов А.И. Физическое воспитание в ВУЗе с учетом спортивных интересов студентов и этнокультурных традиций: Автореф. дис. канд. пед. наук, – Улан-Удэ, 2005.– 25с.
3. Бородин М.И. Методика использования двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов территориальных ВУЗов: Автореф. дис. канд. пед. наук, –Хабаровск, 2010 . – 24 с.
4. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов / Н. В. Васенков // Теория и практика физ. культуры. 2008. - № 5. - С. 51-52.
5. Козлов Р.С. Формирование физической культуры личности студентов ВУЗов на занятиях в секции по общей физической подготовке: Автореф. дис. канд. пед. наук, — Майкоп, 2006. – 24 с.
6. Мельников Ю.А. Методика использования подвижных игр народов России в физическом воспитании студенческой молодёжи: Автореф. дис. канд. пед. наук, – Волгоград, 2011. – 23 с.
7. Никитина А.А. Теоретические основы формирования физкультурного тезауруса у студентов: Автореф. дис. док. пед. Наук, – Калининград, 2006. – 42 с.
8. Павлюченко О.А. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем на основе применения национальных игр Хакасии: Автореф. дис.канд. пед. наук, – Красноярск, 2009.– 25 с.
9. Таран А.А. Использование русских народных игр в физическом воспитании младших школьников как средства гуманизации образования: на примере сельской школы: Автореф. дис. канд. пед. наук, – Омск, 2006. – 24 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

Рецензенты:

Ирхин В.Н., д.п.н., НИУ «БелГУ», г. Белгород;

Бондин В.И, д.п.н., профессор Академии физической культуры и спорта Южного Федерального университета, г. Ростов на Дону.