

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАРОДНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА СТИМУЛЯЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Л. Ф. Исмагилова¹, И. Ш. Мутаева¹, З. М. Кузнецова²

¹Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО КФУ,
г. Елабуга, Республика Татарстан, Российская Федерация
e-mail: Nastia2014ism@yandex.ru; mutaeva-i@mail.ru

²Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
г. Чайковский, Пермский край, Российская Федерация
e-mail: kzm_diss@mail.ru

Одной из важных задач методического обоснования реализации народных игр является вопрос о нормировании двигательной активности студентов. Статья направлена на изучение влияния народных игр на стимуляцию двигательной активности студентов высших образовательных учреждений. Практика физического воспитания студентов показала, что режим двигательной активности напрямую влияет на развитие, состояние здоровья, как на физическую, так и на умственную работоспособность. Отмечена эффективность реализации подвижных игр на занятиях с использованием игрового режима организации. Выполнение физических упражнений в игровом режиме оказалось эффективнее, нежели другие режимы выполнения физических нагрузок.

One of the important tasks of the methodological substantiation of the traditional games implementation is the issue of rationing the motor activity of students. The article is aimed at studying the influence of traditional games, on stimulating of higher educational institutions students' motor activity. The practice of physical education of students shows that the mode of motor activity directly affects the development, health status and both physical and mental performance. The effectiveness of outdoor games implementation in the classroom using the game mode of organization is noted. The performance of physical exercises in the game mode turned out to be more effective than other modes of physical activity.

Ключевые слова: студенческая молодежь; двигательная активность; народные игры.

Keywords: student youth; physical activity; traditional games.

Двигательная активность студенческой молодежи является компонентом формирования высокого уровня физической работоспособности, необходимой при сложных взаимоотношениях в будущей профессиональной деятельности и в учебной среде.

Исследования специалистов о состоянии здоровья выпускников вузов позволили установить связь проявления заболеваемости с двигательной активностью [1, 2]. Если уровень двигательной активности студентов ниже среднего, то происходит ослабление сопротивляемости организма к заболеваниям. Если уровень двигательной активности студентов выше среднего, то наблюдается снижение проявления заболеваемости.

Отмечено, что двигательная активность человека должна привести к определенным энергозатратам для достижения хорошей физической подготовленности [3, 4]. В нормировании двигательных режимов следует исходить от включения скелетных мышц к физическим нагрузкам различной направленности.

В зависимости от условий двигательной активности организма студентов происходит проявление энергетических затрат в условиях основного обмена (1,1–1,25 ккал/мин) около 1600–1800 ккал в сутки. Затраты в покое – это, когда мышечная работа не выполняется. Дополнительные затраты (пищеварительные, терморегуляторные) при мышечной работе – это разница между затратами при работе и в покое.

Анализ двигательной активности студенческой молодежи показывает, что из курса в курс двигательная активность снижается. Наблюдается высокое ограничение двигательной активности студентов (67 %), а именно из-за подготовки к зачетно-экзаменационной сессии.

Двигательная активность студентов обусловлена многочисленными социальными, биологическими и природными факторами: режимом, состоянием здоровья, двигательной координацией, климатическими условиями [2].

Цель работы: дать теоретическое и практическое обоснование реализации народных игр как средству стимуляции двигательной активности студенческой молодежи на занятиях по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту.

Организация и методы исследования.

Исследование было проведено на базе Елабужского института К(П)ФУ, в городе Елабуга, Россия с 01.09.2021 по 31.12.2021гг. В данном исследовании приняли участие 60 человек. Студенты, принимающие участие в исследовании в течение всего исследования, не получали дополнительной физической нагрузки.

Исследуемые группы: 1 группа (контрольная группа) – студенты 2 курса, в количестве 30 человек (20 девушек и 10 юношей). Студенты данной группы занимались по программе легкая атлетика; 2 группа (экспериментальная группа) – студенты 2 курса, в количестве 30 человек (20 девушек и 10 юношей). Студенты данной группы занимались по программе легкая атлетика с применением на занятиях народных игр.

Важной составляющей частью на занятиях по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту должен быть мотивирующий компонент, который обеспечит выработку, поддержание интереса и потребность в физкультурно-спортивной деятельности, как условие стимуляции двигательной активности. Обеспечение высокого уровня физической и умственной работоспособности на протяжении всего периода обучения в высшем учебном заведении диктуется не только специфическими требованиями будущей профессии, но и спецификой обучения в вузе с повышенным объемом психофизических нагрузок. С учетом данного положения выбраны и реализованы народные игры с учетом состязательности, подвижности, игры-забавы, игры на развитие физических качеств (ловкость,

сила, быстрота, скорость, выносливость и т. д.). Больше было включено игр на ловкость, скорость, развитие быстроты реакции, координации и выносливости, что позволило повысить моторную плотность занятия.

Известно, что физические нагрузки, которые получают студенты в ходе игровой деятельности, могут оказывать значительное влияние на организм занимающихся, их ответные реакции зависят от уровня физической подготовленности.

В таблице 1 представлен план-график реализации народных игр на занятиях элективных дисциплин (модули) по физической культуре и спорту с учетом направленности на развитие физических качеств.

Таблица 1. – План-график реализации народных игр

Дни недели	Недели							
	1–2	3–4	5–6	7–8	9–10	11–12	13–14	15–16
Понедельник	БиС	КС+В	БиС	КС+В	СИ			
Вторник	тренировочные занятия							
Среда	С+В+Г	ПИ	С+В+Г	ПИ	СИ			
Четверг	Активный отдых							
Пятница	тренировочные занятия							

Примечание: БиС – быстрота и скорость; СИ – состязательные игры; В – выносливость; Г – гибкость; КС – координационные способности; ПИ – подвижные игры.

Реализация выбранных народных игр происходила в течение 16 недель, где проводилось чередование игр с учетом направленности на развитие физических качеств.

С учетом данного положения, необходимо соблюдать следующие требования для отбора народных игр:

1. Народные подвижные игры должны быть привлекательными, эмоциональными («Опреди прыжок соседа» – данная игра направлена на развитие быстроты, прыгучести и внимательности занимающихся; «Опреди свое время» – данная игра направлена на развитие быстроты занимающихся; «Мяч ловцу» – данная игра направлена на развитие быстроты и выносливости занимающихся);

2. Игровая деятельность должна занимать не больше 20 мин от времени всего занятия;

3. Предлагаемая целевая эффективность народных игр должна быть максимальной;

4. Народные игры распределяются по сложности и направленности на все части занятия, народные игры применялись:

- в подготовительной части – «Не слышно за мячом» – данная игра направлена на развитие пространственной ориентации и внимательности;

- в основной части – «Борьба за мяч» – данная игра направлена на развитие быстроты и выносливости занимающихся; «Увертывайся от мяча» – данная игра направлена на развитие быстроты реакции, ловкости и ориентации в пространстве занимающихся; «Мяч капитану» – в ходе данной игры совершенствуются навыки бега, метания, быстроты и точности.

- в заключительной части – «Разведчики» – данная игра направлена на развитие внимательности у занимающихся и т. д.

Результаты и их обсуждение.

На основе анализа научно-методической литературы определено использование шкалы оценки физической подготовленности студенческой молодежи посредством трех тестовых упражнений, где результаты переводятся в баллы и в сумме определяется уровень физической подготовленности студентов. Использование трех тестовых упражнений, таких как прыжок в длину с места, подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук из положения лежа (девушки) и бег на 1000 м с переводом результатов в баллы облегчило оценивание уровня проявления физической подготовленности студентов.

Проведена оценка физической подготовленности студентов (юношей) и студенток (девушек) ЕИ К(П)ФУ отделения иностранных языков в период с 01.09.2021 по 31.12.2021гг.

В таблице 2 предоставлены средние показатели физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце учебного семестра.

Таблица 2. – Показатели оценки физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце учебного семестра

Исследовательские группы	Уровень физической подготовленности				
	«Супер»	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
	Количество студентов, %				
Контрольная группа в начале учебного семестра	–	–	4–13,3	20–66,7	6–20
Контрольная группа в конце учебного семестра	–	–	6–20	20–66,7	4–13,3
Экспериментальная группа в начале учебного семестра	–	–	5–16,7	18–60	7–23,3
Экспериментальная группа в конце учебного семестра	–	4–13,3	8–26,7	16–53,3	2–6,7

Из данных таблицы 2 видно, что в начале первого учебного семестра студенты контрольной и экспериментальной групп имели, в большей степени, удовлетворительный уровень физической подготовленности. Также можно заметить, что как в контрольной, так и в экспериментальной группе в конце первого учебного семестра наблюдается изменение показателей уровня физической подготовленности. Однако, положительные сдвиги в изменении уровня физической подготовленности в экспериментальной группе были намного выше, нежели в контрольной группе. Поэтому, можно сказать, что игровой метод, а именно применение народных игр на элективных занятиях по

физической культуре и спорту положительно влияет на динамику физической подготовленности студенческой молодежи.

Выводы.

Эффективность игрового варианта выполнения физических нагрузок высока в связи с тем, студенты могут полностью отключиться от двигательного действия, сосредоточившись только на игре. Важно учесть привлекательность народных игр для студенческой молодежи. Студентам были розданы карточки с народными играми, что позволило выбирать игры с учетом настроения занимающихся.

Выполнение физических упражнений в игровом режиме оказалось эффективнее, нежели другие режимы выполнения физических нагрузок.

Для устранения эффекта привыкания к игровому режиму на каждом занятии проводились 2–3 народные подвижные игры, направленные на комплексное развитие физической подготовленности занимающихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Реализация элективного курса по физической культуре с применением народных игр тюркоязычных стран / Л. Ф. Исмагилова [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – № 17 (1). – С. 71–79.

2. Исмагилова, Л. Ф. Изучение особенностей физической и умственной работоспособности студентов высших учебных заведений в рамках международного проекта «ВОЗМОЖНОСТЬ» / З. М. Кузнецова, Л. Ф. Исмагилова, И. Ш. Мутаева // Физическая культура и спорт в системе образования: опыт и перспективы развития : материалы междунар. науч.-практ. конф. преподавателей вузов, учителей школ, студентов и молодых ученых, Алматы, 10 февр. 2022 г. – Алматы, Казахстан. – 2022. – С. 477–480.

3. Исмагилова, Л. Ф. Башкирская народная игра «Жмурки в кругах» («Хэпэлэк даирехэн») как средство повышения эмоционального и физического состояния студентов / Л. Ф. Исмагилова, И. Ш. Мутаева, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – № 17 (3). – С. 88–94.

4. Форум по этноспорту – возрождение народных видов спорта / Левент Акыджы [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – № 16 (3). – С. 5–8.