

УДК 796.011.3

Ніна Метелица, Наталія Соловьєва
(Мінск, Беларусь)

ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАРОДНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

В статье анализируются общий уровень физической и координационной подготовленности учащихся. Рассматривается эффективность интеграции в систему физического воспитания учащихся народных игр, структурированных в спортивно-образовательном проекте «Беларусіяда». Показана высокая эффективность данного подхода в развитии двигательных способностей и повышении уровня физической подготовленности, что проявляется в увеличении общей выносливости и скоростно-силовых качеств учащихся, улучшении кинестетического дифференцирования и ориентирования в пространстве, повышении качества перестроек двигательных действий и моторного взаимодействия.

Ключевые слова: координационные способности, спортивно-образовательный проект «Беларусіяда», физическая подготовленность.

The article analyzes the overall level of physical and coordination abilities pupils. The article considers the effectiveness of integration into the system of physical education of pupils a folk games and organized sports and educational project «Belarusiyada». The high efficiency of this approach in the development of motor-coordination abilities and increasing the level of physical fitness is shown, which is manifested in an increase overall endurance and speed-power qualities of pupils, improving kinesthetic differentiation and orientation in space, improving the quality of rearrangements of motor actions and motor interaction.

Keywords: coordination abilities, sport-educational project «Belarusiyada» physical readiness.

В системе физического воспитания одно из центральных мест занимает формирование и развитие координационных способностей. Средний школьный возраст характеризуется наиболее благоприятным периодом для координационно-двигательного развития и совершенствования. Педагогические воздействия на этой стадии онтогенеза дают наибольший эффект, способствуют формированию базиса для сложно-координационных взаимодействий, что является важной предпосылкой для более быстрого и качественного овладения новыми видами двигательных действий в более старшем возрасте [3, с. 146; 6, с. 131].

Игровые и соревновательные методы представляют собой комплексное и эффективное средство развития и совершенствования координационных и психофизических свойств, так как способствуют проявлению максимальных и подчас неожиданных возможностей, повышают уровень заинтересованности в выполнении двигательных действий, расширяют эмоциональную составляющую двигательной активности и формируют сильную мотивационную и волевую компоненту [3, с. 61; 6, с. 137]. Это и предопределило наше внимание к возможности целенаправленного воздействия на координационные способности у учащихся игрового метода и, в частности, народных игр.

Народные игры занимают важное место не только в культурологическом наследии страны, но и воспитательном и образовательном процессах, поскольку позволяют через культурные истоки расширить общий кругозор, приобщить к историческим ценностям, обеспечить их сохранение и передачу в поколениях, воздействуют на формирование идейно-эстетических идеалов, а также дают возможность применить новые методы физического воспитания, придавая им разнообразность и привлекательность [1, с. 10; 2, с. 3; 4, с. 131].

Народная игра еще не в полной мере используется в системе физического воспитания, хотя значимость народных игр в процессе развития физических качеств и психологических особенностей, а через это и в общем становлении гармонично развитой личности, неоспорима.

Продолжая традиции белорусского народа, в учреждении образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» на факультете физического воспитания был создан и реализуется в настоящее время спортивно-образовательный проект «Беларусіяда» (авторы: Дрыгин А.В., Круталевич М.М.) [2]. В основу проекта положены белорусские народные игры, отобранные по принципам белорусских традиций, их распространенности и зрелищности: игра «Лапта» (активная и захватывающая игра на ловкость и метание в цель); «Дзень-ноч» и «Рыбакі» (соревнования на скорость); «Пальчатка» (игра-стратегия на выдержку и скорость); «Перацяжкі (юнакі/дзяўчаты)» (силовое зрелище с традиционными правилами); «Два агні» (игра с мячом по принципу «вышибал»); «Пекар» (игра, требующая проявления меткости, ловкости и сообразительности); «Тузануць» (борьба с традиционными правилами); «Стральба з рагаткі» (соревнование на меткость), «Пацяг» (соревнование на силу).

В исследовании приняли участие учащиеся 6-х классов ГУО «Средняя школа № 64 г. Минска» в возрасте 11-12 лет. Для формирующего эксперимента группы были разделены по половому признаку, а также на экспериментальную (ЭГ; n=40) и контрольную (КГ; n=40) группы; в половом соотношении было определено равное количество в группах мальчиков и девочек. Составы данных групп организовывались с учетом исходного уровня кондиционной и координационной подготовленности учащихся, относящихся к основной медицинской группе на основании ежегодного медицинского осмотра. Общий уровень физической подготовленности учащихся оценивался на основании тестовых упражнений согласно учебной программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Координационные способности анализировались на основании тестовых упражнений: челночный бег 4x9 м, бег к пронумерованным надувным мечам, маятник «бросок – цель», ведение мяча рукой (ногой) в беге с изменением направления движения, проба Ромберга [5]. Статистическая обработка полученных результатов проводилась с использованием программы Statistica 6.0. Статистическая значимость различий между показателями определялась по t-критерию Стьюдента при $p < 0,05$.

Анализ результатов, полученных на начальном этапе исследования, свидетельствовал, в целом, о среднем уровне общей физической подготовленности учащихся и их координационных способностей (5,5 баллов в КГ и 6,5 баллов в ЭГ; рис. 1).

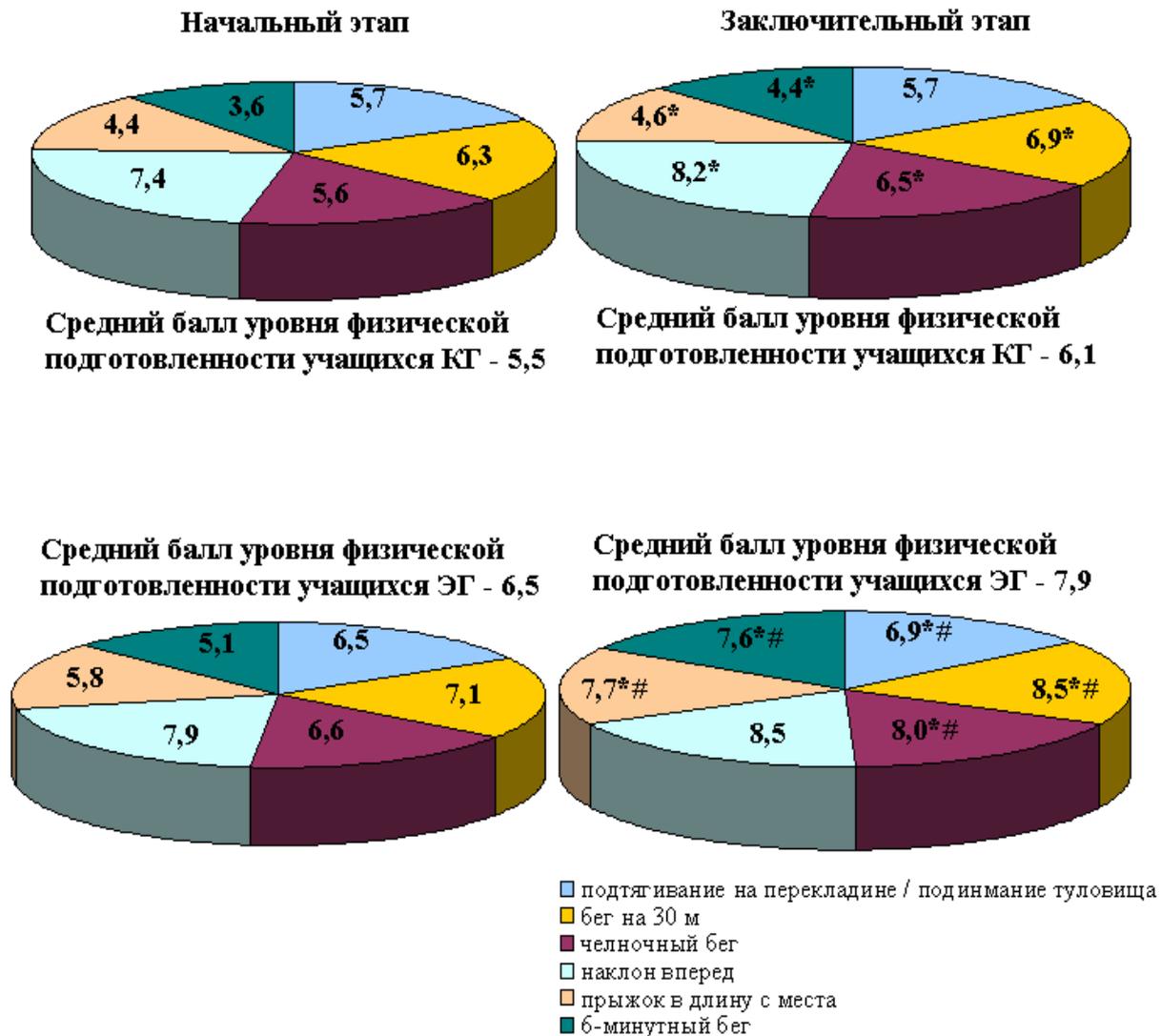


Рис. 1. Общий уровень физической подготовленности учащихся контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп (в баллах)

* - показатели достоверны между значениями на начальном и заключительном этапах исследования ($p \leq 0,05$); # - показатели достоверны между значениями в контрольной и экспериментальной группах ($p \leq 0,05$).

Наиболее низкими результатами характеризовались педагогические тесты, отражающие уровень общей аэробной выносливости учащихся (в среднем $5,3 \pm 0,6$ мин в беге на 1000 м в КГ и $4,9 \pm 0,5$ мин в ЭГ) и скоростных качеств (в среднем $6,1 \pm 0,6$ сек в беге на 30 м в КГ и $5,9 \pm 0,3$ сек в ЭГ).

При реализации на уроках физической культуры спортивно-образовательного проекта «Беларусіяда» с актуализацией народных игр на фоне активных двигательных действий у учащихся ЭГ был отмечен прирост по всем тестируемым показателям: средний балл уровня физической подготовленности составил 7,9 (прирост по сравнению с начальным уровнем на 16%; $p \leq 0,05$). У учащихся же КГ прирост в показателях физического тестирования по сравнению с начальным этапом составил 11% и соответствовал 6,1 баллу (см. рис. 1).

Общая годовая динамика изменения уровня физического развития у учащихся обеих групп характеризовалась приростом в тестовых показателях, отражающих аэробную выносливость (на 22% в КГ и на 49% в ЭГ; $p \leq 0,05$), скоростные качества (на 10% в КГ и на 20% в ЭГ; $p \leq 0,05$), степень развития координационных способностей, чувство равновесия и

моторику м'язів тіла (на 16% в КГ і на 21% в ЭГ; $p \leq 0,05$). Найбільше виражене удосконалення загальної фізичної підготовки спостерігалося в ЭГ: швидко-силові якості і координаційні взаємодії в тестуємих вправах на заключному етапі у них проявлялись в більшій ступені (рис. 2). В частині, частота учасників, показавших «відмінні» і «хороші» результати в тестах «челночний біг» і «біг к пронумерованим набивним м'ячам» склали 80% хлопчиків і 70% дівчаток. Позитивні ж результати в зазначених вище тестах в КГ мали більш менший приріст: в середньому на 17% у хлопчиків і 14% у дівчаток. Учасники ЭГ також успішно справились і з завданням маятник «бросок – ціль»: оцінки «відмінно» і «хорошо» отримали відповідно 80% і 20% хлопчиків (в середньому приріст 25%), 70% і 20% дівчаток (в середньому приріст 29% порівняно з початковим періодом).

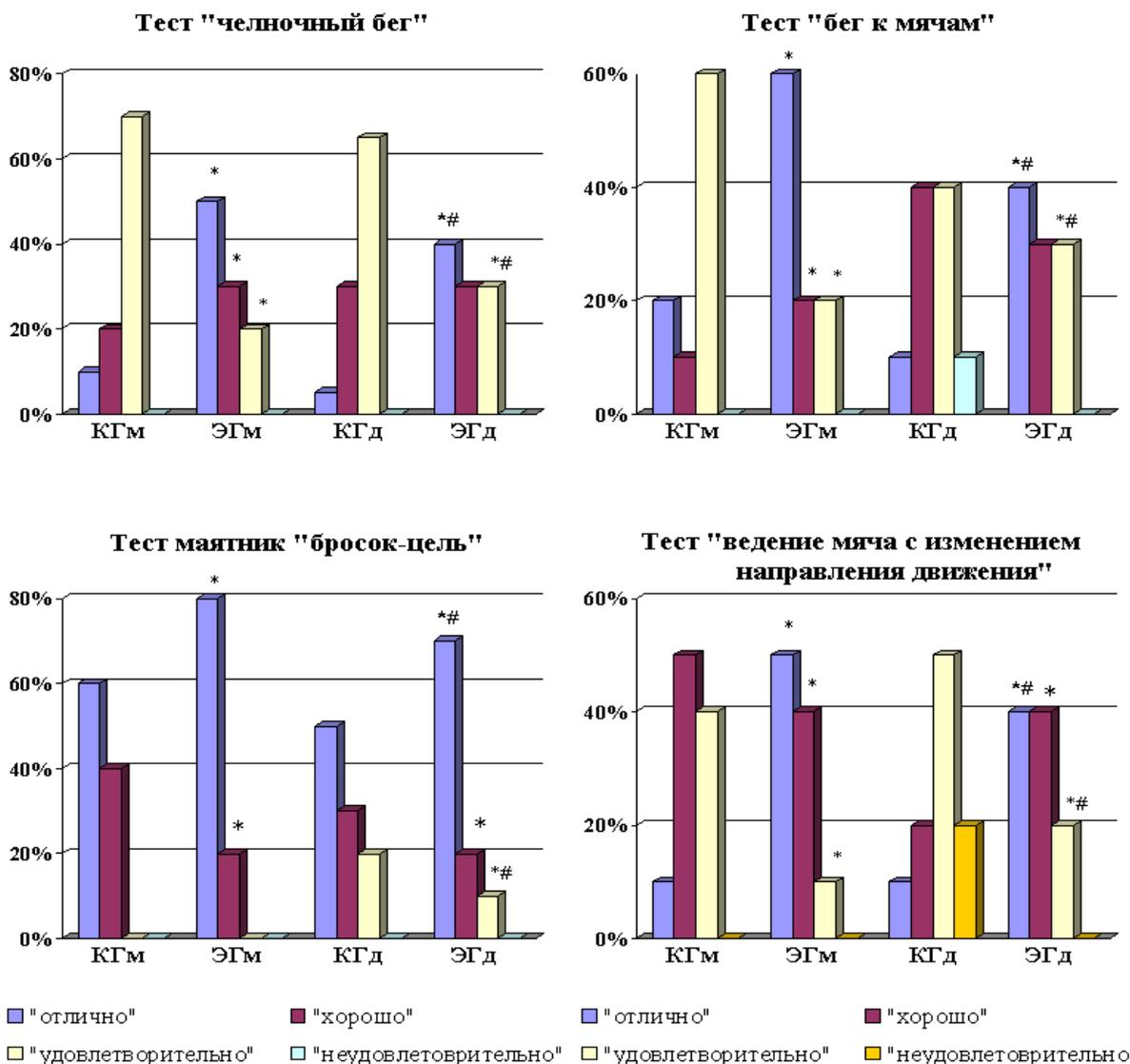


Рис. 2. Оцінка ступеня розвитку двигательно-координаційних здібностей учасників на заключному етапі дослідження

По осі абсцисс – досліджуємі групи (контрольні – КГ хлопчиків; КГ дівчаток; експериментальні – ЭГ хлопчиків; ЭГ дівчаток); по осі ординат – частота учасників (в %), показавших відповідний результат рівня розвитку фізичної якості.

* – показники достовірні між значеннями в контрольній і експериментальній групах одного статі ($p \leq 0,05$); # – статеві відмінності в показниках ($p \leq 0,05$).

Таким образом, подводя итог, можно заключить, что целенаправленное применение физических упражнений благоприятно воздействует на общий уровень физического развития учащихся, а внедрение спортивно-образовательного проекта «Беларусіяда» в систему физического воспитания позволяет добиться более значимой эффективности в развитии и усовершенствовании двигательных-координационных качеств и повышении общего уровня физической подготовленности учащихся.

ИСТОЧНИКИ И ЛИТЕРАТУРА

1. Краж У. М., Трубчык В. В. Беларускія народныя гульні ў школе: вучэб.-метада. дапам. Мінск: Выд. А. Ванін, 1993. 112 с.
2. Круталевіч М. М., Дрыгін А. В. Спартыўна-адукацыйны праект БДПУ «Беларусіяда» (беларускія народныя гульні): метада. дапам. Мінск: Беларус. дзярж. пед. ун-т, 2016. 16 с.
3. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю. Ф. Курамшина. 3-е изд., испр. М: Совет. спорт, 2010. 464 с.
4. Лозка А. Ю., Дрыгін А. В. Беларуская фалькларыстыка: Народныя гульні : вучэб. метада. дапам. Мінск: БДПУ, 2012. 176 с.
5. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. М: Просвещение, 1998. 270 с.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. уч. завед. М: Академия, 2000. 480 с.

УДК 796.011,3:159.944,4-057,87

*Тетяна Павленко
(Бердичів, Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

У статті розкрито проблема впливу стресу на навчальну діяльність студентів. Проаналізовано поняття стресу. Охарактеризовано основні прояви стресу. Описано різновиди стресу та їхні основні характеристики. Представлено вікові особливості студентства та їх взаємозв'язок зі стресом.

Ключові слова: *стрес, навчальна діяльність, інтелектуальний стрес, емоційний стрес.*

The article devoted to the problem of the impact of stress on educational activities of students. The article describes the concept of stress and the characteristic of the main manifestations of stress. The article describes types of stress and their main characteristics and presents the age characteristics of students and interconnection between this characteristics and stress.

Key words: *stress, educational activity, intellectual stress, emotional stress.*

Канадський фізіолог Ганс Сальє, який першим дав визначення цьому явищу, вважав, що стрес – це все, що веде до швидкого старіння організму або викликає хвороби. [5, с. 3]

Період студентства є важливим для подальшого розвитку особистості, і від успішності виконання спектру завдань даного етапу залежить ефективність подальшого розвитку студента, його професійного та особистісного становлення. [2]

Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Завдяки йому відбувається пристосування людини до умов зовнішнього середовища, що здійснюється за рахунок універсального комплексу нейрогуморальних реакцій. [4, с. 4]

Навчання у медичному коледжі пов'язане зі щоденним великим психоемоційним навантаженням, джерелами якого є великий обсяг нового матеріалу для запам'ятовування,