

воспитание грамотности по сохранению и укреплению здоровья. В современной образовательной программе время на физическую культуру выделяется слишком мало для обеспечения потребностей. Необходимо создавать и улучшать уже имеющиеся организационные формы оздоровительной физической культуры после учебы. Повышение активной физической культуры среди студентов обусловлено занятием различной физической культурой и спортом, более распространённая форма это тренажёрные залы и фитнес клубы обеспечивающие организацию досуга.

Развития и тренировка одного особенного физического качества как выносливость и правильно комбинируя вместе закаливание и другими оздоровительными мероприятиями поможет защитить молодой организм от многих болезней.

Список литературы

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2002.

2. Физическое воспитание студенток вузов на основе применения комплексов современных двигательных и оздоровительных систем / Под ред. Вялкина Т.Г. Волгоград: ВолГАСУ, 2013.

Рукавишникова М.С., Овчинникова Л.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Эффективность спортивных игр в зависимости от продуктивности решения задач физического воспитания студентов

Спортивные игры – самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам. Роль спортивных игр в физическом воспитании очень высока. В процессе обучения спортивным играм формируются все физические качества. Так, если на проводимом занятии решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми

разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющим отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки с посылным для них грузом. Сюда же следует отнести полезные для силового развития занимающихся метания различных предметов на дальность.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания, путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями. При планировании подвижной игры нужно учитывать общую нагрузку урока и определять цель, время и место среди других используемых упражнений и учебных заданий [3].

Исследования, проводимые в 2013 году на базе педагогических вузов, показали, что количество используемых технических приёмов и тактических действий в таких спортивных играх, как бадминтон, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, мини-футбол, а так же футбол зависит от уровня подготовленности студентов. У студентов, имеющих низкий уровень подготовленности, диапазон колебаний технических приёмов в различных спортивных играх заключается в пределах 2-7 наименований. Причем в большинстве игр (кроме бадминтона) это колебание минимальное – от 5 до 7 приёмов. То есть для такой категории студентов продуктивность настольного тенниса, волейбола, баскетбола, футбола и мини-футбола в решении образовательных задач физического воспитания практически одинаковая. Для этих студентов процесс урочного физического воспитания должен быть ориентирован на обучение основам техники и тактики спортивных игр, включенных в содержание учебных программ по физической культуре.

Для студентов, имеющих средний уровень подготовленности, спортивные игры отличаются своей продуктивностью в решении образовательных задач физического воспитания. Наименьшее количество технических приемов и тактических действий выполняются этими студентами во время игры в бадминтон (4-5), затем в настольный теннис (10), волейбол (12-13), баскетбол (15), футбол и мини-футбол (22). Таким образом, бадминтон можно отнести к категории спортивных игр с малой продуктивностью в решении образовательных задач физического воспитания студентов; настольный теннис, волейбол и баскетбол – к категории спортивных игр со средней продуктивностью, а футбол и мини-футбол – к категории спортивных игр с высокой продуктивностью в решении образовательных задач.

Несмотря на то, что у студентов, имеющих высокий уровень подготовленности, количество применяемых технических приемов и тактических действий во всех спортивных играх выше, чем у студентов среднего уровня подготовленности, их соотношение между собой практически такое же. Единственное отличие заключается в том, что к категории

спортивных игр со средней продуктивностью в решении образовательных задач входит и гандбол. Остальные же группы спортивных игр, разделенные на основе уровня продуктивности, совпадают с теми, которые присущи студентам, имеющим средний уровень подготовленности.

Полученные экспериментальным путем данные о деятельности сердечнососудистой системы студентов различного уровня технико-тактической подготовленности в спортивных играх и их детальный анализ позволил построить искомую типологию в зависимости от степени продуктивности в решении развивающих задач физического воспитания [1, 2].

К группе спортивных игр, имеющих малую продуктивность в развитии базовых физических качеств (выносливость и сила), относятся настольный теннис и бадминтон.

К группе спортивных игр, имеющих среднюю продуктивность в решении развивающих задач физического воспитания, относятся волейбол и гандбол.

Баскетбол, футбол и мини-футбол характеризуют группу спортивных игр с высокой продуктивностью в решении задач, направленных на развитие основных двигательных качеств студентов вузов в процессе учебных занятий физической культурой.

Уровень продуктивности в решении воспитательных задач физического воспитания, направленных на формирование психических качеств, зависит от степени конфликтности вида спорта. Установлено, что наиболее конфликтными являются игры в мини-футбол и футбол. Меньше конфликтности при игре в баскетбол, волейбол и гандбол. Ещё меньше проявляется конфликтность в настольном теннисе и бадминтоне.

То есть высокий уровень продуктивности в решении воспитательных задач на занятиях физической культурой студентов вузов свойственен мини-футболу и футболу. Баскетбол, волейбол и гандбол относятся к группе со средним уровнем продуктивности в решении воспитательных задач, а настольный теннис и бадминтон – к группе игр с малым уровнем продуктивности в воспитании психических качеств, черт и свойств личности.

Таким образом, можно сделать вывод, что для повышения продуктивности в решении основных задач физического воспитания необходимо в содержание учебных программ включать в обязательном порядке такие спортивные игры, как мини-футбол, футбол, гандбол, волейбол и баскетбол.

Список литературы

1. Орлан И.В. Методика физического воспитания студентов основного отделения вузов на основе спортивно ориентированной проблемно-модульной технологии обучения: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2002. 172 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. М.: Прометей, 1993. 156 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания: учебник для вузов физкультуры // Олимпийская литература. 2003. 424 с.

Русинова Е.А., Черноскутова Е.С.

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск

Публичность спортивных соревнований как фактор психологического воздействия на личность спортсмена

Выступление спортсмена практически никогда не обходится без реакции зрителей, аудитории. Присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревновании может оказать существенное влияние на результат выступления. Так, например, неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, тогда как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание.

Проблема влияния зрителей спортивных состязаний на уровень достижений спортсменов имеет важное научное и прикладное значение для спортивной практики. В психологии она получила название «эффекта социальной фасилитации», т. е. эффекта влияния присутствия зрителей и судей на психику, сознание и поведение спортсменов во время соревнований.