

Библиографический список

1. Гуралев, В.М. Использование кроссфит-тренировок в единоборствах (обзор и анализ научных данных) / В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, А.Ю. Осипов // Известия Тульского государственного университета. Серия: Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 4. – С. 113-119.
2. Керимуллоу, К.К. Силовой функциональный тренинг в методике физической подготовки дзюдоистов 15-17 лет / К.К. Керимуллоу // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8(186). – С. 138-141.
3. Осипов, А.Ю. Использование кроссфит-сессий в процессе подготовки молодых дзюдоистов / А.Ю. Осипов, В.М. Дворкин, Д.С. Приходов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 4. – С. 85-89.
4. Osipov, A. Crossfit training impact on the level of special physical fitness of young athletes practicing judo / A. Osipov [et al.] // Sport Mont. – 2019. – Vol. 17. – № 3. – P. 9-12.

Чернышева Е.И., Копылов Ю.А.

УЧЕБНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ В СТРУКТУРЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Изучение изданий о учебно-ролевых играх (далее – УРИ) дает возможность рассматривать их как осознанную деятельность, направленную на достижение предметных двигательных задач в стремительно меняющихся ситуациях [1]. В них проявляется созидательная инициатива игроков, проявляющаяся в многообразии действий, увязанных с общими поступками. Оздоровительный смысл УРИ разнообразен. Энергичные занятия, сопровождающиеся проявлением позитивных чувств, представляются очень подходящим для здоровья видом физических упражнений [2]. Игровики подвергаются прессингу физической нагрузки, однако по ходу маневренной игры физическая нагрузка может сколько угодно меняться, что устраняет вероятность слишком высоких напряжений. УРИ решают разнообразные образовательные задачи, среди которых можно отметить систематическое совершенствование так называемой «школы движений» при полном усвоении искусства различных способов передвижения и метаний.

Под воздействием присущих УРИ соревновательных аспектов воспитываются многие двигательные способности – стремительность движений, силовая подготовка и разные виды выносливости. Также значительно улучшается процесс усвоения информации, способность реагировать на впечатления и показывать свое отношение к внешним объектам, что очень полезно и в быту. Заодно с ними создается потенциал к про-

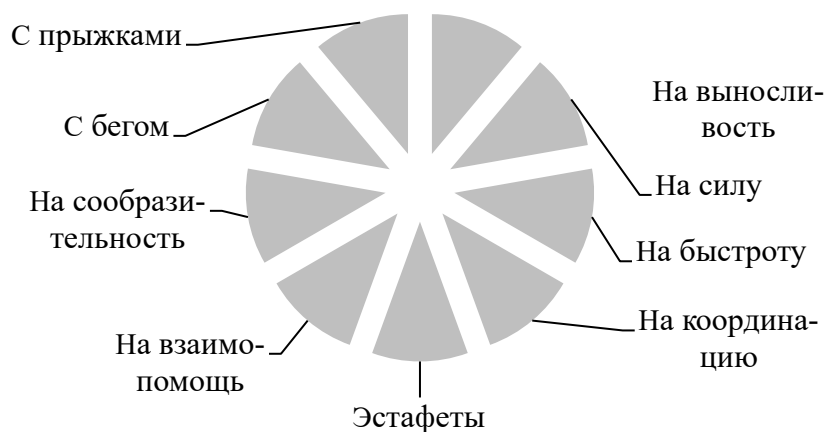
верке и принятию мнений, что благоприятно сказывается на процессах выяснения многих кинетических и умственных задач. Педагогическая функция игр непосредственно увязывается с направлением двигательных действий, протекающих в постоянно изменяющихся условиях [3].

Наиболее энергично формируются личностные кондиции. В соответствии с вышеизложенным использование УРИ надлежит рассматривать как серьезный альтернативный элемент обучения в высших учебных заведениях будущих профессионалов. В УРИ партнеры функционируют по всему игровому пространству, дающему основание для оценки игровых обстоятельств в полной мере, что очень важно для формирования тактического мышления. Целевыми установками использования УРИ сообразно с задачами реального учебного занятия являются: тренировка основных моторных характеристик; универсальная моторная тренировка; психофизиологическая реабилитация; физическое восстановление; психологическое восстановление; формирование мгновенной реакции; создание оригинальной самобытности; воспитание навыков общения; развитие согласованности взаимодействия в коллективе. Разнообразие направленности УРИ дает основание для их использования во всестороннем развитии обучающихся высших учебных заведений. УРИ могут использоваться как самостоятельный вид физических упражнений и в качестве подготовки к овладению спортивно-игровой деятельностью (СИД).

Цель исследования – оценка результативности эксплуатации СИД и занятий УРИ по разным показателям обучающихся высших учебных заведений.

В исследовании принимало участие две группы – использующие на занятиях спортивные игры (группа СИД, 16 человек) и использовавшие маневренные игры (группа УРИ, 14 человек). В группы отобраны студенты, равные по всем исследованным показателям. Эксперимент проводился на протяжении 2-х месяцев. Выполнялось по 2 занятия в неделю. Длительность одного занятия составляла 40 минут. Группа СИД использовала 3 вида игр – футбол, волейбол, баскетбол, которые менялись каждую неделю. Группа УРИ использовала комплекс маневренных игр, которые были отобраны в опубликованной литературе (диаграмма 1). Количество игр на одном занятии менялось по 4 раза.

Диаграмма 1. Используемые УРИ



Методы исследования.

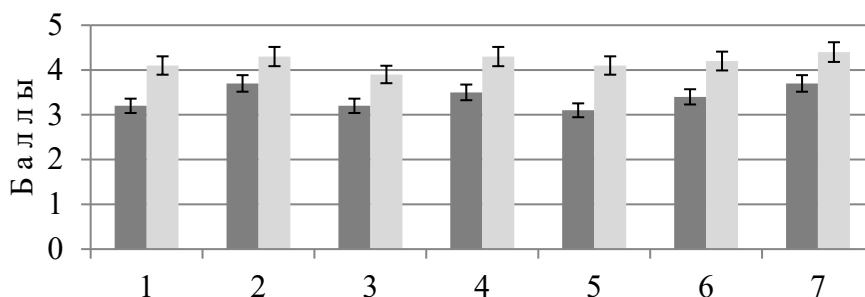
1. Система поведенческих особенностей оценивалась студентами по пятибалльной шкале по следующим показателям: самочувствие, активность, настроение, заболеваемость, закалывание, выполнение утренней гимнастики, сон.

2. Система моторных особенностей. Оценивались показатели: прыжки со скакалкой, количество прыжков за 6 с; штрафные броски в баскетбольную корзину, 20 бросков, количество попаданий; прыжок в длину с места, см; прыжок в длину с разбега, см; бег 300 м, мин, с; челночный бег 8x10 м, с; скорость реагирования на передвигающуюся мишень (линейка). Оператор держит линейку и резко отпускает ее. Задание для тестируемого – стремительно зажать падающую линейку пальцами. Скорость реагирования устанавливается по величине пройденного линейкой пути, см.

3. Система внутренних ценностей. Использовался метод анкетирования педагогов учебного заведения по пятибалльной шкале: коллективизм, дисциплинированность, организованность, инициативность, решительность, смелость, настойчивость.

Система поведенческих особенностей показала более высокие результаты в группе УРИ (диаграмма 2).

Диаграмма 2. Система поведенческих особенностей в группе УРИ (серый цвет) и в группе СИД (тёмный цвет) в конце эксперимента, $M \pm m$

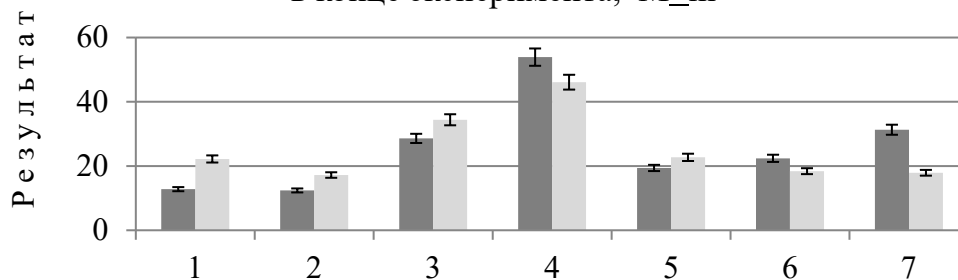


Система поведенческих особенностей:

1 – самочувствие; 2 – активность; 3 – настроение; 4 – заболеваемость;
5 – закаливание; 6 – утренняя гимнастика; 7 – сон

Система моторных особенностей показала более высокие результаты в группе УРИ (диаграмма 3).

Диаграмма 3. Система моторных особенностей в группе УРИ (серый цвет) и в группе СИД (темный цвет) в конце эксперимента, $M \pm m$

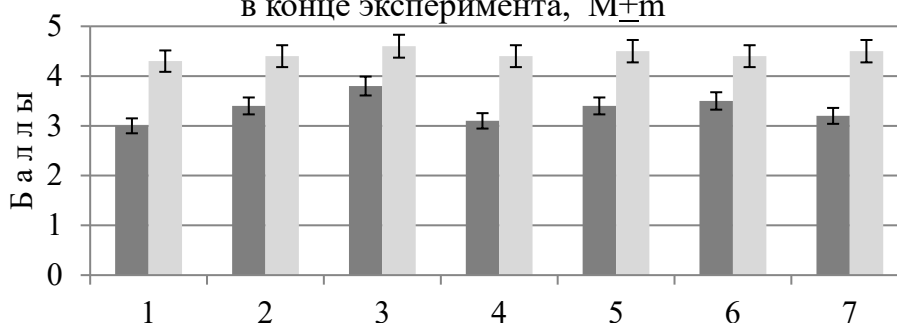


Моторные особенности:

1 – скакалка, кол-во прыжков за 6 с; 2 – штрафной бросок в корзину, кол-во попаданий; 3 – прыжок в длину с разбега, см; 4 – кросс 300 м, с;
5 – прыжок в длину с места, см; 6 – челночный бег 8x10 м, с; 7 – задержка реакции, см.

Система внутренних ценностей показала более высокие результаты в группе УРИ (диаграмма 4).

Диаграмма 4. Система внутренних ценностей
в группе УРИ (серый цвет) и в группе СИД (темный цвет)
в конце эксперимента, $M \pm m$



Внутренние ценности:

*1 – коллективизм; 2 – дисциплинированность; 3 – организованность;
4 – инициативность; 5 – решительность; 6 – смелость; 7 – настойчивость*

Таким образом, полученные наблюдения приводят к нескольким выводам. Во-первых, необходимо различать цели и задачи УРИ и СИД в системе физического воспитания обучающихся вузов. Если СИД имеет ориентацию на спортивные достижения, то УРИ ориентированы в первую очередь на формирование системы поведенческих признаков и внутренних ценностей. Во-вторых, несмотря на сходные внешние признаки СИД и УРИ, эти два вида упражнений имеют кардинальные отличия в соответствии с принципом антропологического подхода как инструмента поиска научно-педагогического знания и совершенствования учебно-воспитательной деятельности. В-третьих, поскольку в этих двух видах упражнений цели и задачи различаются, должны различаться и системы подготовки.

Библиографический список

1. Ашранов, Г.А. Дидактические и учебно-ролевые игры в подготовке физкультурных кадров : методические рекомендации для студентов и преподавателей ГЦОЛИФК / Г.А. Ашранов, Н.В. Киршева, С.Д. Неверкович. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 36 с.
2. Боевые искусства Шаолиня. Вып. 1. Игры пяти зверей / под ред. В.А. Рыжова. – 1990. – 80 с.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры : учебное пособие для институтов физ. культ. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.