

4511.46

E- ~~741~~
744

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ЕРМОЛЕНКО Владимир Викторович

УДК 796.011.3:796.071.5

ИГРОВОЙ МЕТОД КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
(НА ПРИМЕРЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА)

13.00.04 - теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки и оздоровительной
физической культуры

Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Омск - 1989

4511.46
Е.701

Работа выполнена в Омском государственном институте
физической культуры

| | |
|-----------------------|--|
| Научный руководитель | - кандидат педагогических наук, доктор Брыоин В.В. |
| Официальные оппоненты | - доктор биологических наук, профессор Бальсевич В.К. - кандидат педагогических наук Шнайдер Н.А. |
| Ведущая организация | - Белорусский государственный институт физической культуры |

Защита диссертации состоится "28" *октября* 1989 г.

в
в
6

г

о
к

06.01
часу:

1663/1

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

Актуальность темы исследования. В настоящее время процесс подготовки студентов к профессиональной деятельности стал видом сложного труда, необходимого обществу. Физическое воспитание оказывает значительное влияние на процесс формирования качеств будущего специалиста; от физической подготовленности, состояния здоровья и работоспособности студентов во многом зависит уровень выполнения ими своих социально-профессиональных функций.

Ведущая роль учебных занятий в физическом воспитании студентов обязывает тщательно относиться к подбору средств и методов для решения поставленных задач.

Сегодня в физическом воспитании высшей школы одним из главных является вопрос о том, как повысить интерес студентов к учебным занятиям и активизировать их собственные усилия в процессе обучения (Геллер Е.М., 1977; Лихачев Л.В., 1981; Доленко Ф.Л., Резцов С.И., Молостова Ф.И., 1982; Платонова Л.М., 1983; Чернова Л.В., 1984; Любчикая Т.А., 1985).

Один из путей решения этой проблемы – в использовании активных форм и методов обучения, эмоциональных приемов преподавания, в создании атмосферы творческой активности, заинтересованности на учебных занятиях и развитии самостоятельности в овладении знаниями.

Исследование выполнено в соответствии со Сводным планом НИР по физической культуре и спорту Госкомспорта СССР на 1986–1990 годы по теме I.2.1, номер государственной регистрации 0187.0032987.

Рабочая гипотеза исследования основывалась на известных положениях о роли и значении игры как необходимой и существенной составляющей деятельности человека во все без исключения периоды жизни, как одного из способов освоения мира, самоутверждения и самопознания человека, приносящего радость и удовлетворение от процесса протекания.

Мы предположили, что использование игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию студентов, основанное на комплексном подходе, будет способствовать повышению их физической и функциональной подготовленности, интереса к учебным занятиям и к применению игрового метода, сохранению высокого уровня умственной работоспособности и самочувствия в течение последующих теоретических занятий.

АКАДЕМИЯ НАУК
УССР

Научная новизна исследования состоит в выявлении рациональных подходов к применению игрового метода в основных разделах учебной программы вуза по физическому воспитанию. Впервые выявлено влияние занятий по физическому воспитанию с различным объемом использования игрового метода на динамику умственной работоспособности и самочувствия студентов в дальнейшей теоретической работе, выяснено отношение студентов к занятиям при различной частоте применения игрового метода в учебном процессе. Разработана и апробирована программа применения игрового метода в учебном процессе студентов основного отделения.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что полученные результаты позволили определить один из рациональных подходов к применению игрового метода, в частности, оптимальный объем использования в одном занятии и частоту его применения в учебном процессе.

Разработаны практические рекомендации по распределению игр в различных видах подготовки и соотношению различных типов игр в одном учебном занятии, по "целевым" задачам в соответствии с требованиями программы, по использованию игрового метода для решения учебных задач в основных разделах программы вуза по физическому воспитанию - легкой атлетике, лыжному спорту, гимнастике, плаванию, баскетболу, волейболу.

Обоснованность и достоверность результатов исследования подтверждается применением объективных педагогических методов исследования, достаточным объемом экспериментального материала, обработкой экспериментального материала методами математической статистики на ЭВМ. Научные положения, выводы и практические рекомендации обоснованы результатами эксперимента.

Внедрение, практическое использование научных результатов исследования. Результаты исследования внедрены в учебный процесс педагогического (г.Омск) и сельскохозяйственного (г.Барнаул) институтов. Материалы работы включены в методические рекомендации для преподавателей кафедр физического воспитания, в лекционный курс для студентов ОИФК и слушателей ФПК.

Основные положения диссертации докладывались на межвузовских конференциях молодых ученых в г.Омске (1986-1988 гг.), итоговой научной конференции ОИФК (1987 г.), Всесоюзной научно-практической конференции в г.Минске (1988 г.).

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введе-

ния, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, библиографии и приложения. Она содержит 191 страницу машинописного текста, иллюстрированного 27 таблицами и 11 рисунками. В работе имеется 8 приложений. Список литературы насчитывает 312 наименований источников, из них 21 - на иностранных языках.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Состояние вопроса. Многочисленные исследования последних лет (Коротков И.М., 1971-1987; Геллер Е.М., 1974-1987; Лях В.И., 1976; Кобец В.В., 1980; Ништ Г.С., 1981; Кравец А.Г., 1982; Корovin С.С., 1983; Станкявичус Л.А., 1983; Иванов М.А., 1983; Рубаш К., 1984; Подарь Г.К., 1985; Шнайдер Н.А., 1985; Балдаев К.В., 1986; Кахидзе Г.Г., 1986 и др.) показали, что игра в физическом воспитании и спортивной тренировке школьников и дошкольников - это действенный педагогический метод в решении задач физической и технической подготовки, в воспитании положительных морально-волевых качеств и повышении интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Однако, вопрос об использовании игрового в учебных занятиях по физическому воспитанию студентов изучен недостаточно и в научно-методической литературе освещен слабо. Анкетирование 182 преподавателей из 63 вузов Сибири показало, что среди практиков не существует единого мнения об использовании игрового метода для решения учебных задач.

Существующее положение не позволяет, в полной мере, реализовать высокие потенциальные возможности игрового метода в целях повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию студентов.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Использование 30-минутного объема игрового метода в учебных занятиях по основным разделам программы физического воспитания оказывает положительное воздействие на динамику умственной работоспособности и самочувствия студентов в последующих теоретических занятиях.

2. Применение игрового метода в 50% всех занятий (через одно) способствует высокому и устойчивому интересу к его использованию на протяжении всего учебного года.

3. Разработанная программа игрового метода основана на комплексном подходе и включает в себя использование игрового метода для общей, специальной физической и технической подготовки студентов на занятиях в основных разделах учебной программы вуза по физическому воспитанию, распределение игр по "целевым" задачам в соответствии с учебной программой, распределение "игрового" материала по типам игр и применение всех типов игр в занятии, определение объема игрового метода в одном занятии с учетом влияния на умственную работоспособность и самочувствие студентов в последующей теоретической работе, определение частоты применения игрового метода в учебном процессе на основе удовлетворенности студентов занятиями.

Целью исследования является определение путей повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию студентов основного отделения на основе выявления рациональных подходов к использованию игрового метода.

Задачи исследования:

1. Обобщить опыт применения игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию студентов вузов Сибири.

2. Определить влияние различных объемов использования игрового метода в занятиях по основным разделам программы по физическому воспитанию на динамику умственной работоспособности и самочувствия студентов в последующей теоретической работе.

3. Выявить отношение студентов к занятиям при различной частоте применения игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию.

4. Разработать и апробировать программу применения игрового метода в учебных занятиях по физическому воспитанию студентов основного отделения.

Методы исследования: анализ литературных источников и научно-методического материала, анкетирование преподавателей и студентов, педагогический эксперимент, оценка физической подготовленности и функционального состояния, умственной работоспособности и самочувствия студентов, оценка сплоченности студенческого коллектива, методы математической статистики.

Организация исследования. В начальном этапе исследования (1984-1985 гг.) был проведен анкетный опрос преподавателей физического воспитания из 63 вузов Сибири, анализ литературных источников и науч.-методического материала, посвященных изучаемой проблеме.

Педагогический эксперимент проходил с сентября 1985 по июнь 1988 гг. на базе педагогического института г. Омска и состоял из 3 этапов. В эксперименте принимали участие студентки I и 2 курсов основного отделения.

Основной задачей первого этапа эксперимента (сентябрь 1985 - июнь 1986 гг.) было определение влияния различных объемов использования игрового метода на умственную работоспособность и самочувствие студенток в течение последующих учебных теоретических занятий. Измерение показателей проводилось до занятий по физическому воспитанию, спустя 10-15 мин после их окончания, а также после первой и второй теоретических пар занятий. Проведенный анализ результатов эксперимента позволил выявить оптимальные объемы использования и особенности их влияния. В эксперименте участвовали студентки 6 групп I-2 курсов основного отделения (n=122).

На втором этапе эксперимента (сентябрь 1986 - июнь 1987 гг.) решалась задача, связанная с выявлением отношения студенток к занятиям при различной частоте применения игрового метода в учебном процессе. Показатель удовлетворенности (в баллах) фиксировался после каждого занятия на протяжении всего периода обучения. В результате определилась удовлетворенность как "игровыми" занятиями, так и "неигровыми" в основных разделах учебной программы вуза по физическому воспитанию. На основании этого была определена оптимальная частота применения игрового метода. В эксперименте принимали участие студентки 4 групп I-2 курсов основного отделения (n=78).

Накопленный фактический материал позволил разработать программу применения игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию студенток основного отделения.

Третий этап эксперимента (сентябрь 1987 - июнь 1988 гг.) решил задачу апробации разработанной программы, а также ее сравнительную характеристику с традиционным подходом. В эксперименте приняли участие студентки 3 групп I курса основного отделения (n=54).

Задачей заключительного этапа исследования (июль - сентябрь 1988 г.) явился подведение итогов: педагогического эксперимента и исследования в целом.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Анализ результатов анкетирования преподавателей физического воспитания показал, что несмотря на признание большинством из них (88,5%) высшей педагогической пользы игрового метода лишь 9,9% всех опрошенных применяют его во всех основных разделах учебной программы вуза по физическому воспитанию (в легкой атлетике - 56,6%, в лыжном спорте - 34,0%, в гимнастике - 27,5%, в плавании - 23,1%, в баскетболе и волейболе - 100%).

Выяснилось, что наиболее часто игровой метод в одном учебном занятии применяют в легкой атлетике, лыжном спорте, гимнастике, плавании - в объеме до 15 мин, в баскетболе и волейболе - в объеме до 30 мин. Игровой метод в учебном процессе наиболее часто применяют в легкой атлетике и плавании - в 50% всех занятий, в лыжном спорте и гимнастике - в 25% всех занятий, в баскетболе и волейболе - в 100% всех занятий.

С целью определения влияния игрового метода на умственную работоспособность и самочувствие студенток были исследованы различные объемы его использования в занятиях по легкой атлетике, лыжному спорту, гимнастике, плаванию, баскетболу и волейболу. Моторная плотность и интенсивность занятий регулировались в соответствии с рекомендациями В.В.Михайлова (1983), М.Я.Виленского, В.А.Головина (1983).

Рассмотрение результатов исследования (табл. I) показало, что наиболее оптимальным объемом использования игрового метода из тех, что встречаются в практике физического воспитания студенток, является 30-минутный. После занятий по физическому воспитанию с его использованием наблюдалось достоверное улучшение показателей умственной работоспособности и самочувствия, а в течение последующих учебных занятий их высокий уровень (достоверно выше исходных показателей).

Для определения наиболее оптимальной частоты применения игрового метода в учебном процессе была изучена удовлетворенность студенток занятиями по легкой атлетике, лыжному спорту, гимнастике, плаванию, баскетболу и волейболу. Рассмотрение результатов исследования (рис. I) показало, что самый высокий уровень удовлетворенности занятиями был зафиксирован при использовании игрового метода в 50% всех занятий. Интерес к применению игрового метода (во всех

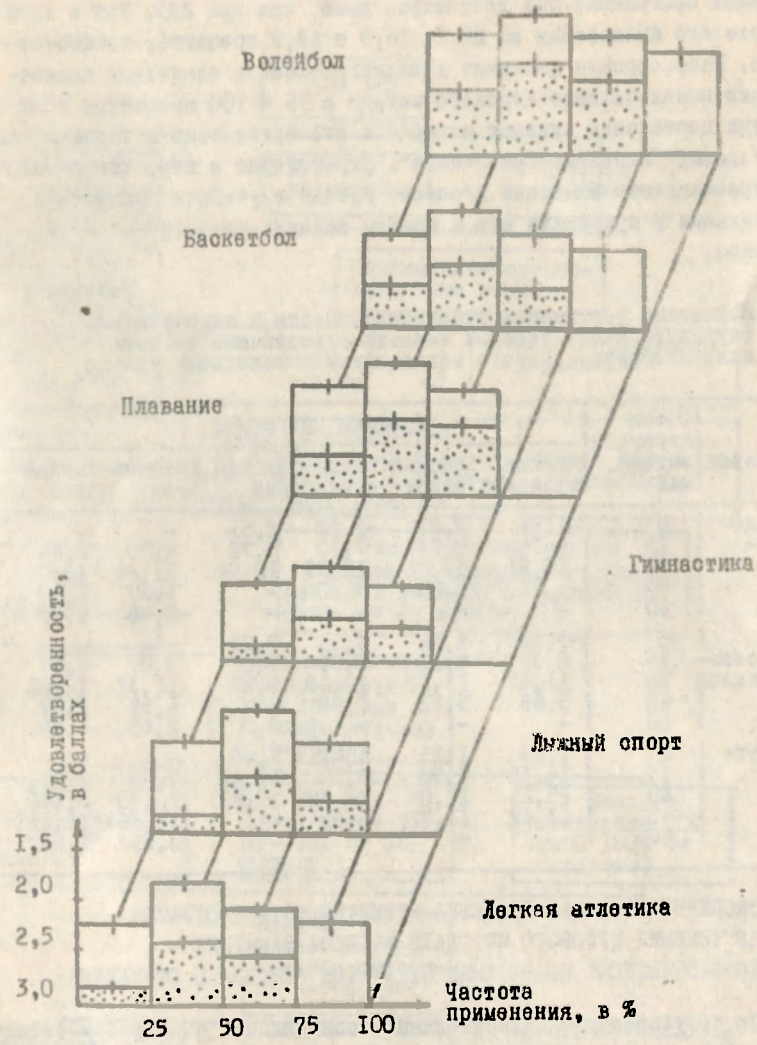


Рис.1 Удовлетворенность занятиями при различной частоте применения игрового метода: - "игровые" занятия; - "неигровые" занятия

разделах программы) был достоверно выше, чем при 25%, 75% и 100% частоте его применения на 28,1; 26,9 и 29,9 процента, соответственно. Рассмотрение динамики удовлетворенности занятиями показало, что использование игрового метода в 75 и 100 процентов всех занятий постепенно снижает интерес к его применению и ведет к так называемому "игровому пресыщению". Это говорит о том, что не стоит переоценивать значения игрового метода в учебном процессе со студентками и применять его в каждом занятии по физическому воспитанию.

Таблица I

Изменение умственной работоспособности и самочувствия студенток после учебных занятий с различным объемом использования игрового метода (в % к исходному уровню)

| Показатели | Объем игрового метода, мин | Разделы программы | | | | | |
|---------------------------|----------------------------|-------------------|--------------|------------|----------|-----------|----------|
| | | Легкая атлетика | Лыжный спорт | Гимнастика | Плавание | Баскетбол | Волейбол |
| Сооредоточенность | 0 | -1,84 | 2,84 | -2,28 | -2,55 | - | - |
| | 15 | 8,99 | 8,71 | 7,20 | 5,72 | 4,70 | 6,44 |
| | 30 | 16,51 | 13,04 | 12,35 | 10,94 | 11,24 | 12,60 |
| | 45 | -4,77 | 2,08 | 3,22 | - | 5,67 | 5,99 |
| | 60 | - | - | - | - | -2,48 | 6,73 |
| Объем произвольной памяти | 0 | -3,38 | 1,54 | 3,03 | -0,28 | - | - |
| | 15 | 8,39 | 8,07 | 6,69 | 7,01 | 3,07 | 6,97 |
| | 30 | 11,45 | 13,32 | 10,49 | 9,89 | 12,31 | 12,00 |
| | 45 | 5,68 | 5,82 | 1,98 | - | 6,59 | 5,47 |
| | 60 | - | - | - | - | 2,45 | 4,16 |
| Самочувствие | 0 | 1,89 | 1,85 | 4,41 | 1,48 | - | - |
| | 15 | 14,16 | 9,98 | 9,39 | 11,18 | 7,83 | 11,99 |
| | 30 | 25,25 | 17,04 | 14,17 | 15,62 | 16,30 | 21,46 |
| | 45 | 13,62 | 11,77 | 6,94 | - | 10,66 | 11,81 |
| | 60 | - | - | - | - | 3,09 | 1,56 |

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

По результатам предварительных исследований была разработана программа применения игрового метода (рис.2). Для проверки эффективности программы был проведен основной педагогический эксперимент.

Распределение часов на различные разделы программы и последовательность их прохождения в течение учебного года осуществлялась с учетом рекомендаций комплексной программы вуза по физическому воспитанию (1987).

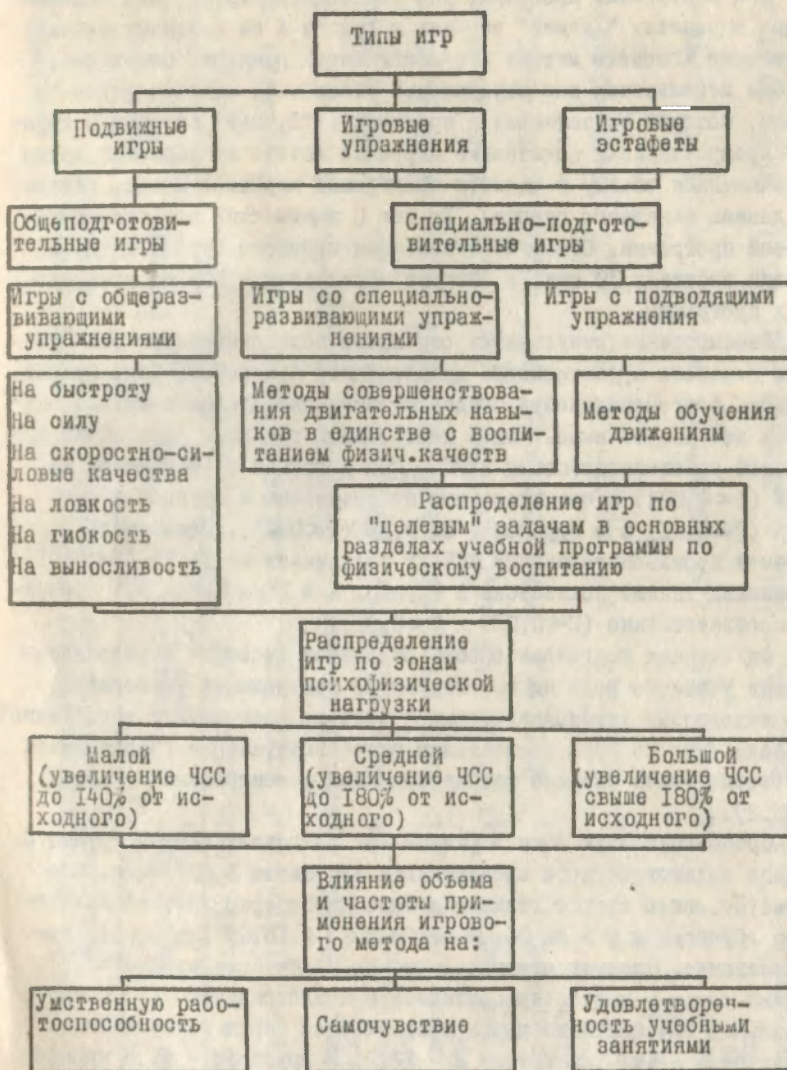


Рис.2 Принципиальная схема программы применения игрового метода в учебных занятиях по физическому воспитанию студенток основного отделения

При построении программы для контрольных групп было выделено два варианта. "Худший" вариант в группе А не предусматривал применения игрового метода (за исключением раздела баскетбола, где был использован тот минимальный объем и та частота игрового метода, которые встречаются в практике). "Лучший" вариант в группе В предусматривал применение игрового метода по наиболее часто встречающимся объему и частоте применения игрового метода (согласно данным анкетного опроса). Группа С занималась по экспериментальной программе. Объем использования игрового метода в одном занятии составил 30 мин, а частота применения - 50% во всех разделах программы.

Рассмотрение результатов основного педагогического эксперимента показало эффективность предложенной программы. Так, функциональная подготовленность студенток экспериментальной группы оказалась достоверно выше, чем в контрольных группах. Показатель физической работоспособности $PWC_{170}/кг$ в группе С увеличился на 34,5% ($P < 0,001$) и оказался выше по сравнению с группой А на 13,6% ($P < 0,01$) и с группой В на 9,2% ($P < 0,05$). Показатель аэробной производительности $МПК/кг$ увеличился на 14,7% ($P < 0,01$) и превышал данный показатель в группах А и В на 6,8 и 5,4 процента, соответственно ($P < 0,001$ и $P < 0,01$).

Физическая подготовленность студенток (которая определялась в конце учебного года по выполнению 10 контрольных нормативов, рекомендованных учебной программой вуза по физическому воспитанию) показала, что по всем показателям экспериментальная группа имела достоверно более высокие результаты, чем в контрольных группах (табл.2).

Среднегрупповая оценка физической подготовленности группы С в конце педагогического эксперимента составила 3,33 балла, что соответствовало оценке отлично и была достоверно выше по сравнению с группами А и В на 36,0% ($P < 0,001$) и 18,6% ($P < 0,01$), соответственно. Следует отметить, что по количеству студенток, имеющих хорошую и отличную физическую подготовленность экспериментальная группа также имела преимущество перед контрольными (в группе А - 44,4, в группе В - 72,2, в группе С - 93,8 процента).

Высокий уровень физической и функциональной подготовленности студенток экспериментальной группы подтвердил эффективность предложенной программы и отразился на успешной сдаче норм комплекса ГТО - 81,3%, что значительно выше чем в группе А - 38,9%, и в группе В - 61,1%.

Таблица 2

Физическая подготовленность студентов в конце педагогического эксперимента (по результатам выполнения контрольных нормативов)

| Нормативы | Группа А | Прирост | Р | Группа Б | Прирост | Р | Группа С | Прирост | Р | Межгрупповые различия, р | | |
|---|----------|---------|-------|----------|---------|-------|----------|---------|-------|--------------------------|--------|-------|
| | | | | | | | | | | А-В | А-С | В-С |
| Бег на 100 м (с) | 17,23 | 0,33 | <0,05 | 16,77 | 0,55 | <0,05 | 16,28 | 0,91 | <0,01 | <0,05 | <0,001 | <0,05 |
| Бег на 200 м (мин.с) | 11,31,4 | 24,1 | <0,05 | 11,13,3 | 54,1 | <0,05 | 10,26,8 | 1,34 | <0,01 | >0,05 | <0,01 | <0,05 |
| Бег на лыжах, 5 км (мин.с) | 19,59,6 | 1,14 | <0,05 | 19,27,0 | 1,51,6 | <0,05 | 18,43,1 | 2,19,8 | <0,01 | >0,05 | <0,01 | <0,05 |
| Плавание на 50 м (мин.с) | 1,27,6 | 2,7 | >0,05 | 1,21,9 | 2,2 | >0,05 | 1,15,9 | 7,1 | <0,05 | >0,05 | <0,05 | <0,05 |
| Прыжки в длину с места (см) | 170,5 | 2,1 | >0,05 | 177,7 | 5,8 | <0,05 | 184,9 | 12,3 | <0,01 | <0,05 | <0,001 | <0,05 |
| Прыжки в длину с разбега (см) | 327,9 | 12,5 | >0,05 | 333,6 | 18,7 | <0,05 | 347,9 | 29,2 | <0,01 | >0,05 | <0,01 | <0,05 |
| Сед из положения лежа на спине (гол-во раз) | 33,3 | 3,4 | <0,05 | 38,3 | 7,7 | <0,01 | 45,9 | 18,5 | <0,01 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |
| Поднимание в зное лежа на низкой перекладине (к-во раз) | 6,9 | 1,1 | <0,05 | 9,7 | 3,7 | <0,05 | 12,8 | 6,5 | <0,01 | <0,05 | <0,001 | <0,05 |
| Приседание на ступи ноги (гол-во раз) | 6,5 | 1,1 | >0,05 | 8,1 | 2,5 | <0,05 | 9,9 | 4,1 | <0,01 | <0,05 | <0,001 | <0,05 |
| Метание гранаты (м) | 17,21 | 1,12 | >0,05 | 18,92 | 2,14 | <0,05 | 21,88 | 4,01 | <0,01 | >0,05 | <0,01 | <0,05 |

Применение игрового метода по разработанной программе позволило после первого года обучения в вузе достоверно улучшить отношение студентов к учебным занятиям по всем разделам программы и создало предпосылки для сохранения отношения к физическому воспитанию в последующие годы обучения (табл.3). Интерес к занятиям по физическому воспитанию в целом был в экспериментальной группе выше по сравнению с группой В на 28,0% ($P < 0,05$) и группой А - на 46,1% ($P < 0,001$).

Таблица 3
Изменение отношения студентов к учебным занятиям по физическому воспитанию за период педагогического эксперимента (в % к исходному уровню, принятому за 100%)

| | Группа А | | Группа В | | Группа С | | Межгрупповые различия, Р | | |
|---------------------------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|--------------------------|--------|-------|
| | М | Р | М | Р | М | Р | А-В | А-С | В-С |
| Отношение к: | | | | | | | | | |
| учебному процессу в целом | -11,7 | >0,05 | 21,9 | >0,05 | 41,0 | <0,01 | <0,05 | <0,001 | <0,05 |
| легкой атлетике | -5,8 | >0,05 | 3,8 | >0,05 | 27,9 | <0,01 | >0,05 | <0,01 | <0,05 |
| лыжному спорту | -7,8 | >0,05 | 5,2 | >0,05 | 24,4 | <0,01 | >0,05 | <0,01 | >0,05 |
| гимнастике | -11,8 | >0,05 | 7,5 | >0,05 | 16,0 | <0,05 | >0,05 | <0,05 | >0,05 |
| плаванию | -5,5 | >0,0 | 15,1 | >0,05 | 46,0 | <0,01 | >0,05 | <0,001 | >0,05 |
| баскетболу | 0 | >0,05 | 8,0 | >0,05 | 23,0 | <0,05 | >0,05 | <0,05 | >0,05 |

Применение программы игрового метода на протяжении всего учебного года оказало положительное влияние на сплоченность студенческого коллектива, определенному по методике А.В.Петровского. В экспериментальной группе С индекс ЦОЕ повысился на 38,75% ($P < 0,01$) (составил 0,709, что соответствовало высокому уровню сплоченности) и был достоверно лучше, чем в группе А и В на 24,7% и 11,0%, соответственно, индекс ЦОЕ в которых был 0,534 и 0,631, что соответствовало низкому и среднему уровню сплоченности.

ВЫВОДЫ

1. Анализ остояния вопроса и результатов анкетного опроса показал, что среди преподавателей физического воспитания высшей школы нет единого мнения об использовании игрового метода для решения учебных задач. Несмотря на признание большинством преподавателей (83,5%) его высокой педагогической пользы игровой метод

не получил широкого применения в учебных занятиях по физическому воспитанию студентов и лишь 9,9% опрошенных используют его во всех основных разделах программы вуза (легкой атлетике, лыжно-спорте, гимнастике, плавании, баскетболе, волейболе), 79,1% всех опрошенных преподавателей испытывают трудности в использовании игрового метода.

Существующее положение не позволяет в полной мере реализовать высокие потенциальные возможности игрового метода в целях повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию.

2. Объем использования игрового метода в одном занятии оказывает влияние на динамику умственной работоспособности и самочувствия студентов в последующей теоретической учебной работе. Наиболее оптимальным объемом его использования является 30-минутный, при котором сосредоточенность внимания, объем произвольной памяти и самочувствие студентов достоверно выше, чем при 0-, 15-, 45- и 60-минутных объемах. В среднем во всех разделах программы умственная работоспособность студентов была на 4,0% и самочувствие на 4,7% выше, чем при общепринятом подходе ($P < 0,05$).

3. Частота применения игрового метода в учебном процессе существенно влияет на интерес студентов к его использованию. Применение игрового метода в 50% всех занятий позволяет сохранять более высокий и устойчивый уровень удовлетворенности "игровыми" занятиями, чем в 25, 75 и 100 процентов. В среднем во всех разделах программы интерес к применению игрового метода был на 9,9% выше, чем при общепринятом подходе к его использованию ($P < 0,05$). Применение игрового метода в 75% и особенно в 100% занятий постепенно снижает интерес к его использованию во всех разделах программы и ведет, как правило, к так называемому "игровому пресыщению".

4. Разработанная программа применения игрового метода основана на комплексном подходе и включает в себя использование игрового метода в общей, специальной физической и технической подготовки студентов на занятиях в основных разделах учебной программы вуза по физическому воспитанию, распределение игр по "целевым" задачам в соответствии с учебной программой, распределение "игрового" материала по типам игр и применение всех типов игр в занятии, определение объема игрового метода в одном занятии с учетом влияния на умственную работоспособность и самочувствие студентов в последующей теоретической работе, определение частоты применения игрового метода в учебном процессе на основе удовлетворенно-

оти студенток занятиями.

5. Эффективность предложенной программы применения игрового метода подтверждается достоверно более высоким уровнем физической подготовленности студенток экспериментальной группы. Так, по всем десяти контрольным нормативам (рекомендованным учебной программой вуза 1987 года) эта группа имела достоверно более высокие показатели по сравнению с контрольными группами. Среднегрупповой уровень физической подготовленности соответствовал оценке отлично и был на 18,6% выше, чем при общепринятом подходе, а нормы комплекса ГТО выполнили 81,3% студенток.

6. Использование игрового метода в учебных занятиях повышает функциональную подготовленность студенток и создает эффективный кислородный режим работы в процессе выполнения физических упражнений. Показатель физической работоспособности ($PWC_{170}/кг$) в экспериментальной группе повысился на 34,5%, аэробной производительности (МПК/кг) – на 14,7%, что было достоверно выше, чем при общепринятом подходе на 9,1% и 5,4%, соответственно.

7. Применение игрового метода в течение учебного года по разработанной программе способствует достоверному повышению интереса студенток к занятиям и создает предпосылки для сохранения положительного отношения к учебному процессу по физическому воспитанию в последующие годы обучения в вузе. Интерес к учебному процессу по физическому воспитанию в экспериментальной группе был на 28,0% ($P < 0,05$) выше, чем при общепринятом подходе.

8. Совместная деятельность студенток в играх на основе сотрудничества и высокого положительного эмоционального фона создают условия для успешного развития коллективных взаимоотношений в группе. Так, индекс ЦОЕ в экспериментальной группе повысился на 38,5% и соответствовал высокому уровню сплоченности студенческого коллектива, что было на 11,0% ($P < 0,05$) выше, чем при общепринятом подходе.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Весь "игровой" материал целесообразно распределять на общеподготовительные и специально-подготовительные игры. Игры, применяемые для общей физической подготовки, разделяют по преимущественной направленности на развитие одного из физических качеств: быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых, гибкости, выносливости.

Игры в специальной физической подготовке применяются для развития двигательных качеств в соответствии со специфичными требованиями вида спорта и выполняют роль специально-развивающих упражнений. В играх, применяемых для совершенствования специальной физической подготовленности, основными являются методы совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием физических качеств. В играх со специально-развивающими упражнениями целевая установка осуществляется по принципу "кто больше?", "кто сильнее?", "кто быстрее?".

Игры в технической подготовке применяются для освоения занимающимися системы движений вида спорта и выступают в качестве подводящих упражнений. Отличие подводящих игр от специально-развивающих в том, что они ближе по форме к избранному виду спорта и сопряжены, как правило, с менее значительными нагрузками. В играх с подводящими упражнениями основными являются методы обучения движениям, а целевая установка осуществляется по принципу "кто лучше?", "кто точнее?", "кто правильнее?".

1663/1
Использование различных типов игр в учебных занятиях (подвижных игр, игровых упражнений и игровых эстафет), имеющих свои достоинства и недостатки, позволяют эффективно применять игровой метод в различных видах подготовки. Если подвижные игры и игровые эстафеты применяются в большей мере как общеразвивающие и специально-развивающие упражнения, то игровые упражнения (индивидуальные и парные) — в основном как подводящие упражнения.

Подбор игр для специальной физической и технической подготовки следует осуществлять по пути логического сопоставления действий в конкретном виде спорта и играх, с определением адекватности отдельных фаз движений или их основных компонентов (сенсорно-интеллектуальных или моторных).

2. При обучении двигательным действиям игровой метод целесообразно применять по двум методическим направлениям. Если при обучении движениям наиболее целесообразен разчлененного упражнения, то применяется схема "обучение-игра-обучение". Суть ее заключается в первоначальном изучении отдельных элементов, закрепление которых проводится в игре, после чего переходят к углубленному разучиванию или совершенствованию, исправлению ошибок или закреплению "сильных" сторон, которые в процессе игровой деятельности проявляются более ярко, вследствие "раскрепощения" занимающихся.

Если наиболее целесообразен метод целостного упражнения, то

применяется схема "игра-обучение-игра". Начальный этап обучения предполагает здесь знакомство с разнообразными играми, сходными с изучаемым движением. Освоение этих игр закладывает фундамент для последующего изучения, позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. Затем процесс освоения техники движения проходит без применения игр, причем многократное повторение упражнений, которое является залогом создания прочных навыков, нередко вызывает у студенток потерю интереса и утомление, как естественную реакцию на однообразие. И после овладения элементами движения целесообразно включать "эмоциональный рычаг", применять игру для совершенствования навыка в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях и т.д.

3. Распределение игр по зонам психофизической нагрузки позволяет в определенной степени регулировать нагрузку. Из всего времени, отведенного на игровую метод в одном занятии, 60-70% следует использовать на игры средней интенсивности (повышение ЧСС до 180% от исходного уровня) и по 15-20% на игры малой (повышение ЧСС до 140% от исходного уровня) и высокой интенсивности (повышение ЧСС свыше 180% от исходного уровня).

4. Распределение игр по "целевым" задачам в соответствии с учебной программой вуза по физическому воспитанию позволяет целенаправленно применять игровую метод для решения ее задач.

В легкой атлетике распределение осуществляется следующим образом: игры с бегом на короткие дистанции, игры с прыжками с места, игры с прыжками с разбега, игры с бегом на выносливость, игры с метанием, игры с передачей эстафеты и бегом по повороту. В лыжном спорте - игры со скольжением, игры с отталкиваниями руками, игры со спусками и подъемами, игры с торможениями и поворотами в движении, игры с поворотами на месте, игры с переключениями с хода на ход. В гимнастике - игры с опорными прыжками, игры на бревне (низком и высоком), игры на брусьях (разной высоты), игры с элементами акробатики, игры с лазанием по канату и гимнастической стенке, игры с переползанием и преодолением препятствий. В плавании - игры с выдохом в воду, игры с всплыванием и лежанием на воде, игры со скольжением и поворотами, игры с нырянием и прыжками в воду, игры с мячом на воде, игры с плаванием при помощи рук или ног и при их согласованном движении. В баскетболе - игры с передачами и ловлей мяча, игры с ведением мяча, игры с бросками по кольцу и борьбой за "отскок", игры с перемещениями без мяча, игры с перехватами,

выбиванием, искривлением мяча, игры с элементами взаимодействия игроков в защите и нападении. В волейболе — игры с подачами, игры с передачами мяча, игры с нападающим ударом, игры с приемом мяча, игры с блокированием.

5. При использовании игрового метода в учебных занятиях по физическому воспитанию необходимо учитывать, что студентки проявляют особый интерес к играм, помогающим в усвоении элементов техники в конкретном виде спорта (разделе программы). Для создания и поддержания интереса к применению игрового метода необходимо подбирать равных по силе участников и создавать постоянные "игровые" команды с учетом пожеланий студенток. "Подражательная" ролевая направленность в играх студенток совершенно отпадает, сюжет игры составляется в соответствии с задачами физического воспитания ("игра в физическое воспитание"). При подбора и проведении игр следует учитывать, что многие студентки в силу своей низкой физической и технической подготовленности стесняются выполнять то или иное упражнение. Поэтому игры должны быть доступными, содержать "преодолимую" трудность и создавать предпосылки для физического и эмоционального раскрепощения занимающихся. В отличие от игровой деятельности детей, преподавателю в играх студенток принадлежит большая организующая роль; достижение выигрыша у студенток не является самоцелью, а присутствует лишь как необходимое условие для успешного протекания игры. Интерес к играм определяется желанием испытать свои силы, способности, физические качества в процессе игры.

Рекомендуемое распределение игрового метода в видах подготовки на одном учебном занятии (в минутах)

| Разделы программы | ОФП | СФП | Техническая |
|-------------------|-----|-----|-------------|
| Легкая атлетика | 18 | 7 | 5 |
| Лыжный спорт | 18 | 7 | 5 |
| Гимнастика | 21 | 5 | 4 |
| Плавание | 19 | 6 | 5 |
| Баскетбол | 13 | 9 | 8 |
| Волейбол | 13 | 8,5 | 8,5 |

Рекомендуемое распределение типов игр на одном учебном занятии (в минутах)

| Разделы программы | Подвижные игры | Игровые эстафеты | Игровые упражнения |
|-------------------|----------------|------------------|--------------------|
| Легкая атлетика | 11,5 | 12,5 | 6,0 |
| Лыжный спорт | 8,0 | 16,5 | 5,5 |
| Гимнастика | 15,5 | 8,5 | 8,0 |

Продолжение таблицы 5

| Разделы программы | Подвижные игры | Игровые эстафеты | Игровые упражнения |
|-------------------|-------------------|---------------------|-----------------------|
| Плавание | 9,0 | 15,0 | 6,0 |
| Баскетбол | 10,5 | 9,5 | 10,0 |
| Волейбол | 10,5 | 9,0 | 10,5 |

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. К вопросу о применении игры как метода, повышающего эффективность урока по физическому воспитанию в вузе // Тезисы докл. IУ межвуз. конф. молодых ученых. - Омск, 1986. - С. 10-12.
2. О влиянии игрового метода организации занятий по физическому воспитанию на некоторые показатели умственной работоспособности и самочувствия студентов в дальнейшей учебной работе // Тезисы докл. У межвуз. конф. молодых ученых. - Омск, 1987. - С. 102-104.
3. Игровой метод как фактор активизации учебной деятельности студентов вуза на занятиях по физическому воспитанию // Тезисы докл. к XXXIV науч. конф. ОГИФК. - Омск, 1988. - С. 47-48. (В соавторстве с Брюниным В.В., Захаровым Ю.С.).

ПЕРЕВІРЕНО

2003
B

ПЕРЕВІРЕНО

2011/12/14

ПЕРЕВІРЕНО

2008

2013

пер.

2018

Подписано к печати

8.02.89

Формат 60x84 - 16. Бумага мш. 40.2

Оперативная печать. Усл. печ. л. 1.0

Уч.-изд. л. 1743 Тираж 100 экз. Заказ № 73

Межвузовская типография ОмПИ.

