**ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Степченкова О.П.***

*ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена» (Санкт-Петербург, Россия)*

***Аннотация.*** Одной из проблем современной молодежи является низкий уровень физической подготовленности. Ее повышение и поддержание мы предлагаем за счет применения игровой деятельности на учебных занятиях по физической культуре со студентами в вузе. Все движения, необходимые для поддержания стабильного физического состояния студента, можно реализовать в игре. Во время игровой деятельности мощность нагрузки можно регулировать за счет выбранных средств и обеспечить занимающимся психологическую разгрузку. В данной статье определено влияние игровой деятельности на занятиях по физической культуре на физическую подготовленность студентов вуза.

***Ключевые слова:*** студенты, физическая подготовленность, игровая деятельность.

*Введение.*Для повышения потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом, и, в целом физкультурной активности, положительное их влияние должно быть осознано, трансформировано в определенную систему ценностных ориентаций [2].

Целью государственной политики в России является создание условий для успешной социализации и развития потенциала молодежи в интересах инновационного развития страны [5].

В течение длительного времени в стране наблюдается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой людей различного возраста и профессии, на что указывают данные многочисленных исследований.

Нетрадиционным методом физической культуры можно считать подвижные игры – простота правил, необходимый уровень физической активности, положительный эмоциональный заряд занимающихся, эффективно скажутся на физическом состоянии занимающегося [4].

С помощью подвижных игр преподаватель физической культуры, а также тренер, может решать различные задачи. Более активные подвижные игры, безусловно, подходят для студентов основной и подготовительной группы здоровья, подвижные игры меньшей активности можно включать для занятий в специальной группе здоровья [3]. Таким образом, моторную плотность занятия можно эффективно варьировать.

*Результаты исследования.* Ссылаясь на вышесказанное, нами была разработана методика включения подвижных игр и игровой деятельности на занятиях по физической культуре, с целью повышения двигательной активности студентов.

Отличительной особенностью разработанной нами методики применения подвижных игр в вузе является включение в вводно-подготовительную, основную или заключительную часть занятия игры и игровой деятельности, которая может занимать до 50-60% от общего времени занятия.

Для определения качества разработанной нами методики применения подвижных игр проведена сравнительная характеристика студентов, статистически не отличающихся по показателям двигательной активности до эксперимента. Все студенты посещали занятия по физической культуре и показатели функциональных проб и тестов, оценивающих физическую работоспособность студентов экспериментальной группы в конце учебного года были статистически достоверно лучше, чем в контрольной.

С целью определения двигательной активности, в исследовании были использованы следующие функциональные пробы и тесты для оценки физической работоспособности:

Педагогическое тестирование функциональных проб: проба Руфье; коэффициент выносливости Кваса (КВ).

Оценка физической работоспособности: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (количество см); прыжок в длину с места (количество см); пресс - поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту); бег 2 км; челночный бег 3х10м; преодоление полосы препятствий (сек.).

Педагогический эксперимент проводился на базе Санкт-Петербургского Университета телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича, в котором приняли участие 60 человек, регулярно посещающих занятия по физической культуре. Из них, случайным образом, было сформировано две группы – контрольная и экспериментальная, численностью по 30 человек.

Экспериментальную методику составили следующие виды деятельности на протяжении учебного года: ОРУ индивидуальные /в парах; ОРУ с мячом/в парах с мячом; ОРУ со скакалками; ОРУ с гимнастическими палками; беговые упражнения с звуковым и зрительным сигналом упражнения кардиолесенке; упражнения в парах и в колонах с фитболами; упражнения в парах с двумя мячами; для развития координации; упражнения с теннисными мячами, полосы препятствий; подвижные игры: «Пятнашки единоборца», «День-ночь», «Пятнашки», «Пятнашки с мячом», «Невод», «Вышибалы с фитболом», «Пионербол с фитболом» «Ручной мяч»; эстафеты с заданием, соревнования «по командам» (несложные упражнения на каждом этапе с начислением очков за выполнение определенных требований)

В контексте данной методики, подвижная игра или любая игровая деятельность может быть включена в одну или несколько частей занятия. Главным при проведении занятий является их эффективность и, конечно же, безопасность [1].

В подготовительной части используются игры и игровые приемы, которые отвечают задачам постепенного включения всех систем организма в предстоящую работу, активизации мышц и суставов, эмоционально положительному настрою студентов на последующую двигательную активность. ЧСС для данной части не должна превышать 110-120 уд/мин.

В основной части используется игровая деятельность, отвечающая задачам занятия. ЧСС для данной части занятия варьируется от 120 до 180 уд./мин.

В заключительной части занятия также можно использовать игровую деятельность. Аналогом традиционных упражнений могут служить игры малой мощности, такие как игры на внимание. ЧСС для данной части занятия 90-100 уд/мин,

Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по разработанной методике. Контрольная группа (КГ) занималась по рабочей программе физической культуры вуза. Педагогический эксперимент проводился в течение учебного года.

Общий контингент рецензентов, в количестве 60 человек был разделен на две группы случайным образом. После чего, было проведено тестирование этих групп.

Результаты Индекса Руфье КГ и ЭГ до эксперимента 0,59±0,28 и 0,6±0,44 соответственно; коэффициент выносливости до эксперимента у КГ 20,44±5,94, а у ЭГ 19,16±6,33, полученные данные исследуемых групп до эксперимента не имеют достоверных различий.

Результаты тестов, определяющих уровень развития физических качеств исследуемых групп до эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Оценка развития физических качеств студенток контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа  Тест | КГ (n=30)  M ± σ | ЭГ (n=30)  M ± σ | р |
| сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 7,97±5,45 | 9,47±4,45 | > 0,05 |
| наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см) | 13,03±6,28 | 13,26±5,74 |
| прыжок в длину с места (см) | 171,83±4,45 | 167±19,14 |
| поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/1 мин) | 34,1±6,38 | 37,5±7,76 |
| бег 2 км (мин.,сек.) | 12,2±1,21 | 12,41±1,36 |
| челночный бег 3х10 (сек.) | 10,03±1,33 | 10,54±1,43 |
| преодоление полосы препятствий (сек.) | 30,22±2,29 | 30,29±2,34 |

Данные таблицы 1 демонстрируют достаточно низкий уровень развития физических качеств занимающихся.

По истечении восьми месяцев было проведено тестирование и замер контрольных показателей обеих групп повторно и проведено сравнение динамики результатов контрольной и экспериментальной групп.

Были получены статистически значимые различия в КГ и ЭГ по обеим функциональным пробам: Индекс Руфье у КГ 0,58±0,27, тогда как у ЭГ 0,37±0,29; коэффициент выносливости у КГ 19,66±4, 29, а у ЭГ 15,7±2,28.

Динамика данных функциональных проб демонстрирует улучшение показателей в экспериментальной группе.

Динамика результатов физической подготовленности студенток экспериментальной и контрольной групп, проявляющейся в динамике уровня развития физических качеств после эксперимента представлена в таблице 2.

Таблица 2 - Динамика показателей уровня развития физических качеств контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа  Тест | КГ (n=30)  после | ЭГ (n=30)  после |
| сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 11,56±3,72 | 16,50±5,19\* |
| наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами | 12,80±5,69 | 16,60±4,68\* |
| прыжок в длину с места | 165,73±11,01 | 175,53±14,18\* |
| поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | 34,80±4,94 | 44,10±7,89\* |
| бег 2 км | 11,32±0,89 | 10,44±0,89\* |
| челночный бег 3х10 | 9,84±0,99 | 9,20±0,90\* |
| преодоление полосы препятствий | 29,96±1,96 | 28,62±1,55\* |

Примечание: \* - p<0.01 между экспериментальной и контрольной группами.

Все показатели тестов развития демонстрируют статистически значимую положительную динамику эффективности применения игровой деятельности(p≤0.01).

*Выводы.*Дисциплина «Физическая культура» в вузе требует внедрения инновационных подходов и методик. Традиционные формы проведения занятий становятся малоэффективны и неинтересны студентам. Результаты разработанной нами игровой деятельности демонстрируют положительную динамику показателей функциональных проб и тестов, определяющих развитие физических качеств, в соответствии с этим уровень физической подготовленности студентов. Данное обстоятельство прямым образом влияет на здоровье молодежи, на их способность поддерживать и профилактировать заболевания и травмы, а также влияет на здоровьесберегающий потенциал страны.

***Список литературы***

1.Базанов, А.Н. Мотивация студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом / А.Н. Базанов // Фундаментальные и прикладные научные исследования: Сб. статей II Междунар. научн-практ. конф.- Оренбург, 2018 - С.24-33

2. Базанов, А.Н. Типичные ошибки при выполнении упражнения приседание со штангой на плечах и способы их устранения / А.Н. Базанов // Социально-гуманитарные аспекты благополучия человека: Матер. II Междунар. научно-практической конференции.- Уфа, 2018. - С. – 13-20.

3. Родичкин, П.В. Подвижные игры как средство физической культуры студентов / П.В. Родичкин О.П. Степченкова // Материалы IV Международной научно-технической и научно-методической конференции АПИНО. - 2015 - С.1620-1623.

4.Степченкова, О.П. Нетрадиционные инновационные методы и формы проведения занятий по физической культуре и спорту / О.П Степченкова //Физическая культура, спорт, наука и образование: Матер. 1 Всерос. науч. конф. с междунар. участием. - 2017 - С. 179-180.

5. О концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года: утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г.№ 1662-р // Собрание законодательства Российской Федерации.- 2008.- №47.- С.5489.