

А. Н. Савчук, А. В. Маркелов

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАДИЦИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РУССКОГО НАРОДА В ВУЗАХ

Использование опыта физического воспитания русского народа и его интеграция с методикой спортивной тренировки позволяют повысить эффективность уроков физического воспитания в вузах.

Ключевые слова: *народные традиции физического воспитания, спортивный праздник.*

Состязательно-игровая технология, основанная на традициях физического воспитания русского народа, интегрирует традиционные игры и состязания с современными достижениями методики спортивной тренировки. Такая интеграция согласовывает народный опыт физического развития и совершенствования, прошедший многовековую селекцию, и концепцию спортивной тренировки как пока единственную научно обоснованную концепцию управления развитием физического потенциала человека. Физические и психические качества могут быть развиты до высокого уровня только путем использования эффекта целенаправленно организованного процесса адаптации организма к физическим и психическим нагрузкам необходимого объема и интенсивности. Поэтому задачи овладения двигательными навыками и умениями, а также проявления волевых усилий должны решаться в рамках учебно-тренировочного процесса.

Технология разработана и опробована на уроках физического воспитания студентов общеправового факультета Сибирского юридического института. В ее основе лежит использование традиционных игр и состязаний русского народа, в которые играла молодежь и взрослое население, дифференцированных по воздействию на развитие физических качеств.

Наиболее эффективная система педагогических средств для применения состязательной технологии – система соревнований. Урок проводился как спортивный праздник. Основные методы физического воспитания, применяемые в этой технологии, – игровой и соревновательный. Если позволяли погодные условия, то урок проводился на свежем воздухе.

Для разминки (а также как способ обучения новым двигательным действиям) применялись элементы русской пляски. Эти элементы обязательно выполнялись на так называемом притопе – дробном попеременном пристукивании ногами в пол с прямой осанкой. Это позволяло повысить ЧСС, кровяное давление и подготовить организм к дальнейшей интенсивной работе так же, как при ходьбе и беге. Еще один немаловажный эффект такого способа разминки – улучшение эмоционального состояния, преобладание положительных эмоций. В качестве плясовых элементов, кроме традицион-

ных, использовались игровые приемы тех игр или состязаний, которые применялись в основной части урока. Тем самым разучивались и формировались игровые навыки. При этом обязательно соблюдалось условие – все действия выполнялись как плясовые, с ритмичным притопом и прямой осанкой, когда специально не требовалось наклонных положений. Задания, выполнявшиеся в парах, проводились как состязания – кто качественнее выполнит. По сумме правильно выполненных действий определялся победитель. За победу присуждалось 2 очка, за ничью – 1, за проигрыш – 0. В конце урока при подведении итогов очки, заработанные каждым участником, суммировались и определялся победитель. Если состязание было командное, то очки в таком же порядке присуждались каждому участнику команды.

В основной части урока проводились несколько состязаний, минимум по одному, создающему возможность проявления каждого физического качества, в том порядке, который обусловлен физиологией человеческого организма:

- состязания на ловкость и быстроту;
- состязания на скоростно-силовые качества и скоростную выносливость;
- состязания на проявление максимальной силы;
- состязания на проявление силовой выносливости;
- состязания на проявление общей выносливости.

Формирование команд, если урок проходил в одной учебной группе, проводилось жеребьевкой перед каждым коллективным состязанием, т.е. перед каждым состязанием создавались новые команды. Это делалось для пресечения прецедентов создания микроколлективов в группе и дисбаланса психического климата. Подсчет очков проводился в перерывах между состязаниями. Перед началом каждого состязания или игры вместе с объяснениями правил следуют краткое изложение цели и задач проведения этого состязания, рассказ о традиционном историческом аналоге, времени, месте и цели проведения этого состязания или игры в историческом контексте. Обязательное напоминание и разъяснение игрокам о том, что одна из главных задач любого состязания – максимальное проявление физических и психических качеств, приложение всех возможных усилий, борьба до конца. Что в

данном случае важны не победа, а процесс ее достижения, полная мобилизация возможностей организма, которую тоже можно увеличивать с помощью тренировок.

Данная технология применялась в течение двух лет в качестве вариативной части программы по физическому воспитанию.

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы проводился по следующим критериям: физическая подготовленность, простудные заболевания (частота ОРЗ в учебном году), функциональная подготовленность, владение навыками ведения рукопашного боя, теоретические знания об истории развития и становления физической культуры русского народа и других народов России.

Физическая подготовленность: прирост показателей физической подготовленности у студентов (юноши) первого курса экспериментальной группы по окончании учебного года составил следующее: в беге на 100 м – 21.7 % ($p < 0.05$), 3000 м – 17.1 % ($p < 0.05$), подтягивание на высокой перекладине – 41.3 % ($p < 0.05$), прыжок в длину с места – 19.4 % ($p < 0.05$), динамометрия кистей рук – 8.3 % ($p < 0.05$). Общий средний прирост физической подготовленности составил 21.4 % ($p < 0.05$). У юношей контрольной группы первого курса в беге на 100 м прирост составил 2.8 % ($p < 0.05$), 3000 м – 7.9 % ($p < 0.05$), подтягивание на высокой перекладине – 5.7 % ($p < 0.05$), прыжок в длину с места – 4.7 % ($p < 0.05$) и динамометрия кистей рук – 2.3 % ($p < 0.05$). Общий средний прирост физической подготовленности составил 4.5 % ($p < 0.05$).

У юношей второго курса экспериментальной группы прирост результатов в беге на 100 метров составил 14.6 % ($p < 0.05$), 3000 м – 19.3 % ($p < 0.05$), подтягивание на высокой перекладине – 27.1 % ($p < 0.05$), динамометрия кистей рук – 10.1 % ($p < 0.05$). Общий средний прирост составил 13.1 % ($p < 0.05$). В контрольной группе в беге на 100 м прирост составил 0.7 % ($p < 0.05$), на 3000 м – 1.8 % ($p < 0.05$), подтягивание на высокой перекладине – 3.7 % ($p < 0.05$) и динамометрия кистей рук – 2.4 % ($p < 0.05$). Общий средний прирост за учебный год составил 1.3 % ($p < 0.05$).

Частота заболеваний ОРЗ за учебный год у студентов первого курса составила в среднем 0.8 раза ($p < 0.05$), в контрольной группе – 1.8 раза ($p < 0.05$).

У студентов второго курса экспериментальной группы частота заболеваний ОРЗ за учебный год составила 0.9 ($p < 0.05$), в контрольной группе – 2.1 раза ($p < 0.05$).

Функциональная подготовленность оценивалась косвенно на основе частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое в положении сидя, где у студентов первого курса экспериментальной группы за учебный год частота сердечных сокращений снизилась

на 8.9 % ($p < 0.05$), в контрольной группе – на 0.7 % ($p < 0.05$); студентов второго курса экспериментальной группы пульс стал реже на 9.7 % ($p < 0.05$), в контрольной группе – на 0.3 % ($p < 0.05$). Студенты 1–2 курсов экспериментальной групп приобрели навыки ведения рукопашного боя, которые закрепились в личных и командных поединках на различных соревнованиях внутри учебной группы и на открытых первенствах учебного заведения.

Проведенная опытно-экспериментальная работа показала высокую эффективность реализации состязательно-игровой технологии в физическом воспитании студентов в вузе, которая выразилась в приросте всех критериальных показателей. Результаты работы можно широко использовать в отрасли, а также в теоретических курсах для студентов факультетов физической культуры и на ФПК для преподавателей.

Анализ динамики прироста показателей физической подготовленности у студентов 1 курса за учебный год показал следующее (рис. 1): у студентов экспериментальной группы наблюдается следующая волнообразность повышения показателей физической подготовленности по отношению друг к другу за учебный год, где наиболее высокие показатели прироста в подтягивании на высокой перекладине 16 % ($p < 0.05$), далее в прыжках в длину с места – до 10 % ($p < 0.05$), в беге на 100 м – до 5.5 % ($p < 0.05$) и в беге на 3000 м – до 4.2 % ($p < 0.05$); в контрольной группе наблюдается следующая последовательная тенденция, где в подтягивании на перекладине прирост до 5 % ($p < 0.05$), в беге на 3000 м – до 2.1 % ($p < 0.05$) и равный прирост в прыжках в длину и в беге на 100 м – до 2.5 % ($p < 0.05$), здесь можно констатировать о регрессии прироста физической подготовленности.

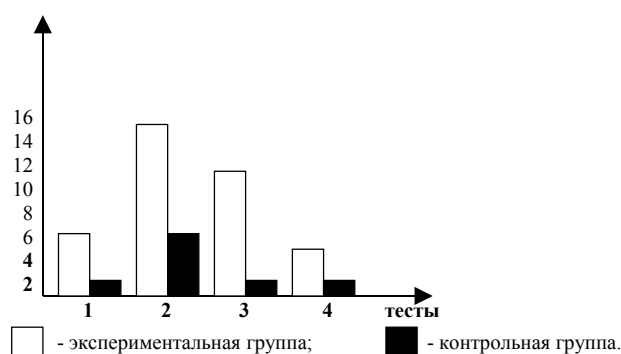


Рис. 1. Динамика прироста показателей физической подготовленности у студентов 1-го курса экспериментальной и контрольной групп за учебный год. 1 – бег на 100 м; 2 – подтягивание на высокой перекладине; 3 – прыжок в длину с места; 4 – бег на 3000 м

У студентов второго курса экспериментальной группы прирост показателей физической подготов-

ленности был в следующей последовательности: подтягивание на высокой перекладине до 14.3 % ($p < 0.05$), в беге на 3000 м – 3.5 % ($p < 0.05$), в беге на 100 м и в прыжках в длину – по 3.3 % ($p < 0.05$); в контрольной группе динамика следующая: подтягивание на перекладине – 4.8 % ($p < 0.05$), бег на 3000 м – 2.5 % ($p < 0.05$), в беге на 100 м и в прыжках в длину – на 1.2 % ($p < 0.05$) (рис. 2).

Таким образом, наблюдается стойкая динамика прироста показателей в подтягивании на перекладине как в экспериментальных, так и в контрольных группах, далее в прыжках в длину с места, в беге на 100 м и в беге на 3000 м. В то же время у студентов экспериментальных групп наблюдается высокий прирост показателей физической подготовленности, а в контрольных группах с каждым последующим курсом обучения в

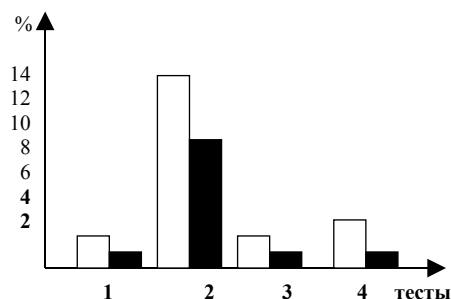


Рис. 2. Динамика прироста показателей физической подготовленности у студентов 2 курса экспериментальной и контрольной групп за учебный год

вузе наблюдается тенденция значительного снижения этих показателей у юношей, что впоследствии сказывается на общем состоянии здоровья студентов.

Список литературы

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990.
2. Горбунов Б. В. Традиционные рукопашные состязания в народной культуре восточных славян XIX – начала XX в. М., 1997.
3. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М.: Физическая культура и спорт, 1966.
4. Забылин М. Русский народ, его обычаи, обряды, предания, суеверия и поэзия. М., 1880.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1976.
6. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. М., 2002.
7. Теодорадзе А. С. Русские рукопашные состязания как явление социальной истории аграрного общества. Тамбовская губерния, вторая половина XIX – первая половина XX в. Тамбов, 2002.

Савчук А. Н., доцент, кандидат педагогических наук, профессор.

Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева.
Ул. Лебедевой, 89, г. Красноярск, Красноярский край, Россия, 660049.

Маркелов А. В., аспирант.

Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева.
Ул. Лебедевой, 89, г. Красноярск, Красноярский край, Россия, 660049.

Материал поступил в редакцию 22.04.2009.

A. N. Savchuk, A. V. Markelov

THE USE OF TRADITIONS OF THE PHYSICAL TRAINING OF RUSSIAN PEOPLE IN VUZ (INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION)

The use of experience of physical training of Russian people and its integration with the procedure of sport training make it possible to increase the effectiveness of the lessons of physical training in VUZ (Institute of Higher Education).

Key words: *people traditions of physical training, sport holiday.*

Savchuk A. N.

Krasnoyarsk State Pedagogical University of V. P. Astafjev.
Ul. Lebedeva, 89, Krasnoyarsk, Krasnoyarsky Krai, Russia, 660049.

Markelov A. V.

Krasnoyarsk State Pedagogical University of V. P. Astafjev.
Ul. Lebedeva, 89, Krasnoyarsk, Krasnoyarsky Krai, Russia, 660049.