

Петербург. – СПб. : [б.и.], 2012. – 110 с.

2. Бобков, Г.А. Саркоплазматический тип рабочей гипертрофии (СТРГ) / Г.А. Бобков, С.М. Бубновский, Л.С. Бубновская // *Возрастно-половые основы адаптивной физической культуры (кинезитерапии)*. – М. : Издательство «Астрейя-центр», 2012. – Гл. 9. – С. 249-256.

3. Митин, А.Е. Особенности практики по адаптивной физической культуре / А.Е. Митин // *Universum : Вестник Герценовского университета*. – 2009. – № 4. – С. 31-32.

4. О ходе реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. – М. : Советский спорт, 2014. – 172 с.

5. Шипицына, Л.М. Общее и специальное образование: интеграция и дифференциация // *Специальная педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений* / под ред. Н.М. Назаровой. – М. : Академия, 2002. – Гл. 4. – С. 352-371.

REFERENCES

1. Aksenov, A.V. (2012), *Inclusive physical training of children of younger school age*, Lesgaft University, St. Petersburg.

2. Bobkov, G.A., Bobkov, G.A. and Bubnovskaya, L.S. (2012), “Sarcoplasmic type of a Working Hypertrophy (STWH)”, in book *Age and sexual fundamentals of adaptive physical culture (kinesiotherapy)*, Astreya-center publishing house, Moscow, pp. 249-256.

3. *About the course of realization of Strategy of development of physical culture and sport in the Russian Federation for the period till 2020 (2014)*, Soviet sport, Moscow.

4. Shipitsyna, L.M. (2002), “General and vocational education: integration and differentiation”, *Special pedagogics, under the editorship of N.M. Nazarova*, Academy, Moscow, pp. 352-371.

5. Mitin, A.E. (2009), “Features of practice on adaptive physical culture”, *Universum: Bulletin of Herzen University*, No. 4, pp. 31-32.

Контактная информация: sendtonadezhda@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 30.09.2015.

УДК 796.011.3

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

*Наталья Юрьевна Заплатина, преподаватель,
Нина Васильевна Скорик, кандидат педагогических наук, доцент,
Сочинский государственный университет*

Аннотация

В работе рассматриваются особенности использования спортивных игр в ходе регламентированных занятий физической культурой со студентами вуза. Осуществлен анализ основных факторов, оказывающих влияние на оздоровительно-тренировочное воздействие при использовании спортивных игр в процессе занятий. Представлены показатели, характеризующие оздоровительно-тренировочное воздействие на организм студента игры в волейбол. Предложены рекомендации, позволяющие повысить эффективность занятий физической культурой с использованием спортивных игр.

Ключевые слова: студенты, спортивные игры, оздоровительно-тренировочное воздействие, величина нагрузки, частота сердечных сокращений.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.10.128.p66-68

SPORTS AND ACTIVE GAMES FOR THE STUDENT'S PHYSICAL EDUCATION

*Natalya Yurievna Zaplatina, the lecturer,
Nina Vasilevna Skorik, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Sochi State University*

Annotation

This article considers the specials of using the sport games during the regulated physical education lessons with students. There is an analysis of the major factors, posing the impact on the health improving

and training influence whilst using the sports games during the physical education lessons. There are indicators characterizing the health improving and training influence onto the student's organisms during playing volleyball as a kind of sports game. In addition, this article offers recommendations, which can help to increase the effectiveness of the physical education lessons with application of sports games.

Keywords: students, sport games, health-improving and training influence, load value, heart rate.

ВВЕДЕНИЕ

Вопрос выбора средств физической культуры, последовательность их использования для оздоровительных занятий со студентами привлекает внимание исследователей [1, 2]. Представляется достаточно важным рассмотрение особенностей использования того или иного средства в процессе занятий. Практически во всех ФГОС отмечается, что при прохождении курса физическая культура «... объем игровых видов, подготовки должен составлять не менее 360 часов». Таким образом, основным средством, используемым в процессе физического воспитания студентов, являются спортивные и подвижные игры. При этом анализ диссертационных исследований, посвященных вопросам физического воспитания в вузах, свидетельствует о снижении уровня физической и функциональной подготовленности студентов в процессе обучения [3]. Таким образом, рассмотрение факторов оказывающих определяющее влияние на эффективность использования тех или иных спортивных игр в процессе регламентированных занятий по физической культуре в вузе представляется достаточно актуальным.

Целью настоящей работы является разработка методических рекомендаций, повышающих эффективность использования подвижных и спортивных игр в процессе регламентированных занятий со студентами вуза.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на кафедре физического воспитания Сочинского государственного университета в период с 2010 по 2015 год. В исследованиях принимали участие студенты СГУ первого-третьего курсов. Были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение, которое предусматривало анализ внешних параметров физической нагрузки и двигательной активности студентов во время занятия спортивными играми; измерение частоты сердечных сокращений, которое осуществлялось при помощи спорт-тестеров PolarRS400 для определения внутренних показателей величины нагрузки во время занятия.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ результатов педагогических наблюдений свидетельствует о том, что на оздоровительно-тренировочный эффект занятия физической культурой с использованием спортивных и подвижных игр оказывают влияние следующие факторы:

- уровень технической и физической подготовленности студентов. Владение основными техническими приемами той или иной игры повышает моторную плотность и оздоровительно-тренировочный эффект занятия. Хорошая физическая подготовленность позволяет успешно овладеть техническими приемами в процессе обучения в вузе;
- особенности каждой спортивной игры (волейбол, баскетбол, гандбол), обусловленные необходимостью выполнять перемещения различной длины;
- направленностью конкретного занятия, обусловленной задачами, решаемыми в ходе занятия и методами, которые при этом используются.

Регистрация частоты сердечных сокращений, которая осуществлялась при помощи высокоточных приборов PolarRS400 полностью подтверждает результаты, полученные в ходе педагогических наблюдений. При игре в баскетбол и гандбол, максимальные значения ЧСС зафиксированы на уровне 180÷190 уд/мин. При игре в волейбол ЧСС не превышает 160 уд/мин. Отмечено, что при игре в волейбол у студентов, со слабой технической

подготовленностью ЧСС составляет 110÷130 уд/мин. При обучении основным техническим приемам тех же самых студентов, используя фронтальный метод в парах, тренировочный эффект занятия повышается ЧСС составляет 130÷140 уд/мин.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Построение занятий физической культурой с использованием подвижных и спортивных игр должно предусматривать чередование в использовании различных игр. При этом значительную часть времени необходимо отводить на изучение основных технических приемов той или иной игры, что позволяет управлять тренировочным эффектом занятия и повысить эффективность занятий по физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федякин, А.А. К вопросу выбора средств физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий / А.А. Федякин, Ж.Г. Кортова // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. – № 2 (25). – С. 133-136.
2. Федякина, Л.К. Влияние последовательности выполнения упражнений на физическую подготовленность и эмоциональное состояние студентов / Л.К. Федякина, А.А. Федякин, Е.В. Кувалдина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 186-189.
3. Fedyakin, A.A. Analysis of dissertation research on physical education of students / Fedyakin A.A., Kuvaldina E.V. // European Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – № 1 (7). – С. 17-23.

REFERENCES

1. Fedyakin, A.A. and Kortava, Zh.G. (2013), "On the selection of means of physical training for health-improvement and recreation activities" *Messenger Sochi State University*, 2013, No. 2 (25), pp. 133-136.
2. Fedyakina, L.K., Fedyakin, A.A. and Kuvaldina, E.V. (2015), "Influence following make exercises on physical training and emotional condition students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 120, No. 2, pp. 186-189.
3. Fedyakin, A.A. and Kuvaldina, E.V. (2015), "Analysis of dissertation research on physical education of students", *European Journal of Physical Education and Sport*, No. 1(7), pp. 17-23.

Контактная информация: faart@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.10.2015.

УДК 796.052

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ

Константин Григорьевич Зеленский, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР, заслуженный мастер спорта,

Ирина Викторовна Зеленская, заслуженный тренер России, мастер спорта СССР, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь

Аннотация

В статье рассмотрены основные направления и содержание тактической подготовки в спортивной радиопеленгации. Даны определения и характеристика тактики спортивной радиопеленгации и тактической подготовки, как в целом, так и отдельных компонентов процесса формирования тактической подготовленности в этом виде спорта.

Ключевые слова: тактика спортивной радиопеленгации, тактическая подготовленность.