

тренировочных занятий оздоровительной направленности на пульсе 60–70% от максимального: женщинам ЭГ1 в пределах 121,5±2,5 – 129,3±3,2 уд/мин, ЭГ2 – соответственно 119,8±3,6 – 127,3±3,9 уд/мин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральная служба государственной статистики: сайт. – Москва, 1999 – 2023. –URL: <https://rosstat.gov.ru/> (дата обращения: 26.01.2023).
2. Богданова Н.С. Проблема ожирения и физические нагрузки / Н.С. Богданова // Наука-2020. – 2016. – №2 (8). – С. 120–125.
3. Большев А.С. Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты: учебное пособие / А.С. Большев, Д.Г. Сидоров, С.А. Овчинников. – Нижний Новгород: ННГАСУ, 2017. – 76 с.
4. Воробьев Л.В. Анализ и контроль сердечной деятельности при физических нагрузках / Л.В. Воробьев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 8-3. – С. 378–382.
5. Гаджиева Л.Р. Функциональные ЭКГ тесты с использованием дозированных физических нагрузок: учебное пособие / Л.Р. Гаджиева, С.Б. Ткаченко, М.В. Палченкова; Российская медицинская академия последиplomного образования. – Москва: ГБОУ ДПО РМАПО, 2015. – 103 с.
6. Драпкина О.М. История ожирения: от символа плодородия до глобальной проблемы общественного здравоохранения / О.М. Драпкина, О.Т. Ким, В.А. Дадаева // Профилактическая медицина. – 2021. – № 24 (1). – С. 98–103.
7. Федорова, О.Н. Эффективность занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста / О.Н. Федорова, Ю.В. Смирнова, Т.П. Елисеева // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – №6. – С. 19–28.
8. Хоули, Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс / перевод с английского А. Яценко. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

REFERENCES

1. Federal State Statistics Service (1999–2023), Moscow, available at: <https://rosstat.gov.ru/> (accessed: 26.01.2023)
 2. Bogdanova, N.S. (2016), “The problem of obesity and physical activity”, *Science-2020*, No. 2 (8), pp. 120–125.
 3. Bolshev, A.S., Sidorov, D.G., and Ovchinnikov, S.A. (2017), *Heart rate. Physiological, and pedagogical aspects: textbook*, NNGASU, Nizhny Novgorod.
 4. Vorobyov, L.V. (2016), “Analysis and control of cardiac activity during physical exertion”, *International Journal of Applied and Fundamental Research*, No. 8-3, pp. 378–382.
 5. Gadzhieva, L.R., Tkachenko, S.B. and Palchenkova, M.V. (2015), *Functional ECG tests using metered physical activity: textbook*, Russian Medical Academy of Postgraduate Education, Moscow.
 6. Drapkina, O.M., Kim, O.T. and Dadaeva, V.A. (2021), “The history of obesity: from the symbol of fertility to the global problem of public health”. *Preventive medicine*, No. 24 (1), pp. 98–103.
 7. Fedorova, O.N., Smirnova, Yu.V. and Eliseeva, T.P. (2020), “Effectiveness of fitness classes with mature women”, *Modern problems of science and education*, No. 6, pp. 19–28.
 8. Hawley, Edward T. and Franks, B. Don, (2000), *Wellness fitness*, Olympic Literature, Kiev.
- Контактный адрес:** ira.buchatsckaya@yandex.ru, svebogd@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.02.2023

УДК 796.011.3

СУЩНОСТЬ ИГРОВОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Кристина Эдуардовна Бычкова, преподаватель, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, Москва; Наталья Ивановна Пономарева, старший преподаватель, Елена Дмитриевна Чернова, старший преподаватель, Тольяттинский

Аннотация

Введение – игровой метод является эффективным способом для всестороннего развития студентов на занятиях по физической культуре. Он направлен на развитие не только физических способностей, но и на развитие психологических способностей и адаптации в обществе. Методика – во время когда физическая активность у студентов отходит на второй план задача преподавателя заинтересовать занимающихся проявлять физическую активность не только на занятиях, но и во внеучебное время. В этом случае использование подвижных игр является одним из эффективных средств для достижения цели. Полученные результаты – в ходе исследования была выявлена высокая значимость использования игрового метода на занятиях по физической культуре. Игровой метод способствует всестороннему развитию студентов, а также мотивирует их к самостоятельным занятиям. Выводы – для привлечения занимающихся к занятиям, рекомендуется использовать разнообразие спортивных и подвижных игр, что позволит поддерживать у студентов интерес к занятиям.

Ключевые слова: образование, игра, игровой метод.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p55-59

ESSENCE OF THE GAME METHOD OF TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION

Kristina Eduardovna Bychkova, the teacher, Bauman Moscow State Technical University, Moscow; Natalia Ivanovna Ponomareva, the senior teacher, Elena Dmitrievna Chernova, the senior teacher, Togliatti State University, Togliatti

Abstract

Introduction – the game method is an effective way for the comprehensive development of students in physical education classes. It is aimed at developing not only physical abilities, but also the development of psychological abilities and adaptation in society. Methodology – at a time when students' physical activity fades into the background, the task of the teacher is to interest students in showing physical activity not only in the classroom, but also during extracurricular time. In this case, the use of outdoor games is one of the effective means to achieve the goal. The results obtained – in the course of the study, the high importance of using the game method in physical education classes was revealed. The game method contributes to the comprehensive development of students, as well as motivates them to independent studies. Conclusions – in order to attract students to classes, it is recommended to use a variety of sports and outdoor games, which will allow students to maintain interest in classes.

Keywords: education, game, game method.

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе проходит тенденция к снижению физической активности людей. Это прежде всего связано с работой, способами отдыха и развлечений. Люди предпочитают пассивный отдых и сидячий образ жизни. Такая тенденция отражается и на студентах ВУЗов. Они в большей степени предпочитают сидеть дома за компьютером и редко выходят на улицу. Такой образ жизни у студентов приводит к тому, что они становятся слабыми и плохо адаптируются к изменениям окружающей среды и общества. Молодым людям тяжелее находить общий язык и общаться со сверстниками и другими людьми. Задачей педагога по физической культуре является оздоровление студентов и их социальная адаптация в обществе. Одним из наиболее эффективных способов подготовки студентов является игровой метод.

Игровой метод направлен на комплексное развитие физических и психологических способностей организма занимающихся. Также использование игрового метода на занятиях по физической культуре дает возможность разнообразить учебный процесс, тем самым заинтересовать студентов и вовлечь их в процесс занятий. У студентов вырабатывается устойчивый интерес и мотивация к занятиям физической культурой, а также они учатся взаимодействовать друг с другом и с преподавателем, что позволяет им учиться адаптироваться в современном обществе.

В ходе использования игрового метода, на занятиях по физической культуре, преподаватель должен правильно организовать учебный процесс. При правильной организации процесса у студентов не только будет проходить развитие основных физических способностей, но и снижается риск получения травм. В ходе занятия, особенно во время игры, студенты могут поддаться эмоциям и навредить не только себе, но и окружающим, задача преподавателя контролировать происходящее на игровой площадке [4].

МЕТОДИКА

Во многих ВУЗах есть достаточный объем площадок и инвентаря для обучения студентов и развития их физических способностей. Для преподавателя является наиболее важной целью оздоровление современной молодежи, для этого каждый преподаватель использует весь свой арсенал знаний и умений, чтобы заинтересовать студентов. Основная проблема – это категорическое нежелание студентов проявлять какую-либо физическую активность. Также большое количество студентов не могут в полной мере осваивать программу по физической культуре в связи с медицинскими ограничениями по здоровью. В этом случае для всестороннего развития студентов подходит использование игрового метода на занятиях.

Игровой метод – это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил).

Таким образом используя игровой метод, преподаватель может подобрать условия и заинтересовать студентов, и вовлечь их в процесс занятий по физической культуре. Студенты охотней выполняют физические упражнения, когда им предлагается выполнять их в игровой форме. Даже самый ленивый студент втягивается в занятия, когда присутствует дух соперничества или есть возможность проявить свои возможности и показать это окружающим.

Преподавателю по физической культуре следует подбирать игры и игровые упражнения исходя из индивидуальных качеств и способностей студентов. Некоторые студенты могут стесняться своих физических возможностей, появляется страх, что над ними будут смеяться. В этом случае преподаватель должен учитывать и исключать все подобные ситуации, а также своим примером показывать другим студентам, что неумение выполнять какое-либо физическое упражнение – это не повод для насмешек и наоборот нужно поддерживать друг друга. Еще использование игрового метода позволяет подобрать нагрузку для студентов с ограничениями по физической культуре. Это позволит максимально привлечь студентов к игровой деятельности. [1, 3].

Игровой метод, на занятиях по физической культуре, может применяться как для начального уровня развития физических способностей студентов, так и для более физически подготовленных и развитых студентов. На занятиях возможно разделение студентов по их физическим возможностям и интересам. Такой подход позволит максимально вовлечь студентов в процесс игры и не будет присутствовать доминирование более подготовленных студентов. Если материальная база ВУЗа позволяет, то можно проводить одновременно несколько различных игр и игровых упражнений для развития необходимых физических качеств. Преподаватель должен знать и видеть возможности студентов, их слабые стороны и направлять учебный процесс для комплексного улучшения физических возможностей студентов [2].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Игровой метод используется в процессе физического воспитания студентов для комплексного совершенствования физических способностей. В обучении с использованием игровой формы вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. Это дает

дополнительную мотивацию для студентов заниматься своим саморазвитием и самосовершенствованием.

Игровой метод, в физической культуре, является одним из самым разнообразных. Это позволяет преподавателям по физической культуре с достаточно большой точностью воздействовать на организмы студентов и стимулировать развитие тех или иных физических способностей. Такой подход позволит преподавателю прорабатывать необходимые группы мышц и гармонично развивать студентов. Как же при правильном подборе игровых упражнений значительно снижается риск нанести вред здоровью студентов и получения ими травм во время игры. Преподаватель, грамотно использующий всестороннее разнообразие игрового метода, будет влиять не только на физическое развитие студентов, но и на их психологическое здоровье. Студенты во время участия в игре участвуют в физической активности, что позволяет снизить психологическое давление и утомление от других предметов. У них улучшается настроение и самочувствие, а также увеличивается работоспособность, что дает преимущество в освоении других учебных дисциплин.

Упражнения, выполняемые в игровой форме: подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. – отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения, оставленных перед занимающимися задач.

Таким образом игровой метод является неотъемлемой частью подготовки студентов в ВУЗе. Преподавателям необходимо грамотно и своевременно применять игры в построении учебного процесса. Это будет способствовать наиболее эффективному прогрессу в развитии основных физических способностей студентов.

ВЫВОДЫ

Для большего интереса к занятиям по физической культуре необходимо использовать все разнообразие спортивных и подвижных игр и различных игровых упражнений. Разнообразие на занятиях повышает мотивацию у студентов к физической активности.

Использование игрового метода на занятиях по физической культуре позволяет максимально привлекать студентов к физической активности. У студентов появляется азарт и дух соперничества, а следовательно, и желание совершенствовать свои физические способности, чтобы побеждать в игровых состязаниях. Еще одним немало важным фактором является укрепление психологического здоровья студентов, укрепляются психологические качества личности повышается уровень адаптации к различным стрессовым ситуациям, что в дальнейшей жизни пригодится для сохранения своего физического и психического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Изучение уровня подготовленности студентов на основании контрольных нормативов / А.И. Колдашов, Ю.С. Князева, Д.Б. Горячкин, В.В. Горячкина, В.В. Симаков, Д.В. Симаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 187–190.
2. Изучение уровня физической подготовленности студенток-первокурсниц Московского государственного областного университета / О.А. Борисова, А.И. Бойко, А.И. Колдашов, А.А. Колдашова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 52–56.
3. К вопросу совершенствования знаний по физической культуре в вузе / С.В. Нагейкина, О.А. Борисова, А.И. Бойко, А.И. Колдашов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 271–274.
4. Кинематические показатели передвижения попеременным двухшажным классическим ходом у студентов МГОУ / Э.А. Чибриков, С.А. Якушин, А.И. Колдашов, М.Э. Чибрикова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 1. – С. 52–58.

REFERENCES

1. Koldashov, A.I., Knyazeva, Yu.S., Goryachkin, D.B., Goryachkina, V.V., Simakov, V.V. and Simakov, D.V. (2022), "Studying the level of preparedness of students on the basis of control standards",

Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 10 (212), pp. 187–190.

2. Borisova, O.A., Boyko, A.I. and Koldashov, A.I. (2020), “Physical development and adaptive capabilities of first-year students of the Moscow State Regional University”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (188), pp. 47–51.

3. Nageikina, S.V., Borisova, O.A., Boyko, A.I. and Koldashov, A.I. (2022), “On the issue of improving knowledge of physical culture in higher education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (206), pp. 271–274.

4. Chibrikov, E.A., Yakushin, S.A., Koldashov, A.I. and Chibrikova M.E. (2020), “Kinematic indicators of movement by alternating two-step classical stroke among students of Moscow State University”, *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 1, pp. 52–58.

Контактная информация: koldashov88@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.02.2023

УДК 378

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА

Ирина Александровна Васельцова, кандидат педагогических наук, доцент, Александр Николаевич Игошкин, старший преподаватель, Юлия Юрьевна Бережник, старший преподаватель, Самарский государственный университет путей сообщения, Самара

Аннотация

Вхождение студентов первых курсов в образовательную среду вуза характеризуется комплексным воздействием стресс-факторов последствия реализации которых могут проявляться в развитии тревожности, психологической напряженности, утомляемости, снижении физиологических ресурсов организма, увеличении периода вхождения в новое групповое сообщество, что непосредственно влияет на эффективность учебной деятельности. Актуальность статьи обусловлена необходимостью изучения адаптационных реакций студентов первых курсов, характеризующих уровень идентичности в сообществе «преподаватель, куратор, работник деканата, учебно-воспитательного отдела – студент – студенческая группа». Многофакторный анализ научно-методологической литературы и прикладных исследований позволил выделить обобщенные смысловые аспекты понятия «адаптация». Гипотетическая позиция исследования заключалась в утверждении, что совокупность внеучебных форм воспитательной работы в вузе (спортивной, творческой, волонтерской, научной, общественной) обладает оптимальным развивающим потенциалом и позволит сократить сроки освоения новых норм общественных отношений и социального поведения, характера и содержания учебной деятельности в вузе. Изучение адаптационных реакций (ситуативной тревожности, адаптивных и коммуникативных способностей, нервно-психологической устойчивости, моральной нормативности) у студентов первого курса Самарского университета путей сообщения доказало эффективность воспитательно-педагогического сопровождения, направленного на оптимальную адаптацию к новым образовательным и социокультурным условиям вуза.

Ключевые слова: студент, адаптация, образовательная среда, социально-адаптивные условия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p59-63

SOCIAL AND PEDAGOGICAL ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY

Irina Alexandrovna Vasetsova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Alexander Nikolaevich Igoshkin, the senior teacher, Yulia Yurievna Berezhnik, the senior teacher, Samara State Railway University, Samara

Abstract

The entry of first-year students into the educational environment of the university is characterized by a complex effect of stress factors, the consequences of which can manifest themselves in the development