

УДК 796.011.1

Спортивные игры как средство развития физических способностей и адаптации к работе в коллективе в вузе

Колдашов Александр Игоревич¹

Солдатенкова Олеся Александровна¹

Колдашова Анна Игоревна¹

Щукина Гульмира Халелбековна²

Нагейкина Светлана Вячеславовна³, доцент

¹*Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, Москва*

²*Мытищинский филиал Московского государственного технического университета*

³*Государственный университет по землеустройству, Москва*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по вопросам влияния использования спортивных игр на развитие физических способностей студентов и адаптацию к изменяющимся факторам окружающего социума. Выявлено положительное воздействие использования спортивных игр, как на развитие физических способностей, в частности, быстроты и ловкости, так и на адаптацию студентов к работе в коллективе.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, спортивные игры, адаптация.

Sports games as a means of developing physical abilities and adapting to work in a team at a university

Koldashov Alexander Igorevich¹

Soldatenkova Olesya Alexandrovna¹

Koldashova Anna Igorevna¹

Shchukina Gulmira Alibekovna²

Nageikina Svetlana Vyacheslavovna³, Associate Professor

¹*Bauman Moscow State Technical University, Moscow*

²*Mytishchi Branch of Moscow State Technical University*

³*State University of Land Management, Moscow*

Abstract. The article presents the results of the influence of the use of sports games on the development of students' physical abilities and adaptation to changing factors of the surrounding society. The study revealed the positive impact of the use of sports games, both on the development of physical abilities, in particular speed and dexterity, and on the adaptation of students to work in a team.

Keywords: physical education, students, sports games, adaptation.

ВВЕДЕНИЕ. В современной системе образования физическая культура направлена на укрепление здоровья и развитие физических способностей студентов. Задачей преподавателя по физической культуре является не только развитие физических способностей, но и обучение студентов самостоятельно заниматься, а также воспитывать моральные и волевые качества [1]. Студенты на занятиях помимо всех перечисленных аспектов также учатся адаптироваться к различным меняющимся жизненным условиям и стрессовым ситуациям. Студент должен научиться преодолевать стрессорное влияние на физическое и психологическое здоровье средствами физической культуры. Из студентов, поступающих в вуз, из года в год растёт число интровертов. Такие студенты чаще всего тяжело находят общий язык с преподавателями и со своими одногруппниками, что может вызывать сложности в процессе обучения [2].

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось в 2022-2023 учебном году на базе МГТУ им. Н.Э. Баумана на кафедре физического воспитания. В исследовании принимали участие 150 студентов (юношей), занимающихся

физической культурой под руководством одних и тех же преподавателей на протяжении двух семестров. Все студенты имеют основную и подготовительную группы здоровья и занимались без ограничений по нагрузке. Студенты были разделены на две группы по 75 человек, контрольную и экспериментальную [3]. В ходе исследования студенты контрольной группы занимались по стандартной программе кафедры физического воспитания МГТУ им. Н.Э. Баумана, студенты экспериментальной группы занимаются по той же программе с добавлением спортивных игр в конце занятия. Также проводили наблюдения за адаптацией студентов к работе в команде и определяли влияние на общение студентов с одногруппниками и преподавателями [4].

Для определения динамики развития физических способностей у студентов проводили контрольные тестирования, утвержденные программой МГТУ им. Н.Э. Баумана [5]. Контрольные тестирования проводили в начале (октябрь 2022) и в конце эксперимента (май 2023).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В рамках педагогического эксперимента, для определения динамики развития физических способностей студентов были проведены контрольные тестирования, направленные на определение динамики прироста результатов. Данные, полученные в ходе эксперимента, представлены в таблице 1 для студентов контрольной группы и в таблице 2 для студентов экспериментальной группы.

Таблица 1 – Результаты тестирования контрольной группы

Контрольные тесты	Результаты в начале эксперимента	Результаты в конце эксперимента	Прирост %
Бег 60м, сек	8,9	8,6	3,3%
Бег 3000м, мин/сек	14:31	13:48	5%
Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	8	11	37%
Наклон вперед на скамейке, см	5	9	80%
Отжимания, кол-во раз	23	25	8,6%
Прыжок в длину с места, см	212	227	7%
Приседания за 60сек, кол-во раз	53	58	9,4%

Из таблицы 1 видно, что у студентов контрольной группы наблюдается положительная динамика во всех контрольных тестированиях, наибольший прирост наблюдается в подтягиваниях на высокой перекладине (37%) и в наклоне вперед (80%). Самый низкий прирост выявлен в беге на 60 м и 3000 м, 3,3% и 5% соответственно. Данные результаты обусловлены, прежде всего, физическими возможностями студентов; добиться высокого прироста результатов в выносливости и скорости, не выполняя специальной работы, очень сложно.

В таблице 2 представлены результаты экспериментальной группы. Как и в контрольной группе, наибольший прирост наблюдается в подтягиваниях и наклоне вперед 59% и 86%, что на 22% и 6% больше, чем в аналогичных тестированиях у контрольной группы. Наименьший прирост в беге на 3000 м и прыжке в длину. Результат в беге на 60 м составил 6,8%, что на 3,5% больше, чем в контрольной

группе. Также у студентов экспериментальной группы улучшились коммуникативные навыки, появилась уверенность в общении со своими одногруппниками и с преподавателями.

Таблица 2 – Результаты тестирования экспериментальной группы

Контрольные тесты	Результаты в начале эксперимента	Результаты в конце эксперимента	Прирост %
Бег 60м, сек	8,8	8,2	6.8%
Бег 3000м, мин/сек	14:39	13:51	5.5%
Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	7	11	59%
Наклон вперед на скамейке, см	7	13	86%
Отжимания, кол-во раз	22	30	37%
Прыжок в длину с места, см	210	221	5.2%
Приседания за 60сек, кол-во раз	54	62	14.8%

ВЫВОДЫ. В ходе исследования было выявлено положительное влияние использования спортивных игр на занятиях со студентами. Помимо развития основных физических способностей у студентов также развиваются коммуникативные навыки и умение работать в коллективе. Студентам в современных реалиях необходимо научиться адаптироваться к изменяющимся внешним воздействиям, в том числе и стрессорного характера. В свою очередь задача преподавателя – направить студентов в правильное русло и научить самостоятельно преодолевать различные трудности и адаптироваться к ним.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Борисова О. А., Бойко А. И., Колдашов А. И., Стеценко М. В., Колдашова А. А. Использование проектной деятельности студентов как одно из условий повышения мотивации к занятиям физической культурой в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 34–36.
2. Чернова Е. А., Чибрикова М. Э., Чибриков Э. А., Якушин С. А. Занятие спортом вырабатывает положительные качества, применимые в жизни // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ "Направитие" : материалы научных конференций. Санкт-Петербург, 2019. С. 204–207.
3. Крякина Е. В., Разова Е. В. Педагогическая практика как интегрирующий фактор в профессиональной подготовке студентов факультета физической культуры // Актуальные вопросы теории и практики физического воспитания и спорта в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании. Москва, 2016. С. 142–145.
4. Крякина Е. В., Кулишенко И. В., Разова Е. В. Формирование профессиональной готовности студентов факультета физической культуры МГОУ (уровень бакалавриат) к реализации компетенции "физическая культура, спорт и фитнес" по стандартам worldskills russia // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании. Москва, 2020. С. 120–125.
5. Колдашов А. И., Князева Ю. С., Горячкин Д. Б., Горячина В. В., Симаков В. В., Симаков Д. В. Изучение уровня подготовленности студентов на основании контрольных нормативов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 187–190.

REFERENCES

1. Borisova O. A., Boyko A. I., Koldashov A. I., Stetsenko M. V. and Koldashova A. A. (2021), «The use of students' project activity as one of the conditions for increasing motivation to engage in physical culture at the University», *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 12 (202), pp. 34–36.
2. Chernova E. A., Chibrikova M. E., Chibrikov E. A. and Yakushin S. A. (2019), «Playing sports produces positive qualities applicable in life», *A collection of selected articles based on the materials of scientific conferences of the Research Institute "National Development", Materials of scientific conferences*, Saint-Petersburg, pp. 204–207.

3. Karyakina E. V. and Razova E. V. (2016), «Pedagogical practice as an integrating factor in the professional training of students of the Faculty of Physical Culture», *Topical issues of theory and practice of physical education and sports in general, additional and professional physical education*, Moscow, pp. 142–145.

4. Kryakina E. V., Kulishenko I. V. and Razova E. V. (2020), «Formation of professional readiness of students of the Faculty of Physical Culture of Moscow State University (bachelor's level) to implement the competence "physical culture, sport and fitness" according to the standards of worldskills Russia», *Integration of theory and practice in general, additional and professional physical education*, Moscow, pp. 120–125.

5. 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», *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 10 (212), pp. 187–190.

Информация об авторах:

Колдашов А.И., старший преподаватель кафедры физического воспитания, koldashov88@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0006-5784-9621>.

Солдатенкова О.А., преподаватель кафедры физического воспитания, olesyache@mail.ru

Колдашова А.И., преподаватель кафедры физического воспитания, koldashova1208@yandex.ru

Щукина Г.Х., старший преподаватель кафедры физического воспитания, simakov43@bk.ru

Нагейкина С.В., доцент кафедры физического воспитания, densimakov70@bk.ru

Поступила в редакцию 06.02.2024.

Принята к публикации 05.03.2024.