

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ СОСТЯЗАТЕЛЬНО–ИГРОВЫХ ТРАДИЦИЙ РУССКОГО НАРОДА

**В.В. ПОНОМАРЕВ<sup>1</sup>, О.В. ЛИМАРЕНКО<sup>2</sup>, А.П. ЛИМАРЕНКО<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Сибирский государственный технологический университет,*

*г. Красноярск, Российская Федерация*

<sup>2</sup>*Полесский государственный университет,*

*г. Пинск, Республика Беларусь*

**Введение.** Современный мир ставит перед человечеством новые ориентиры, направленные на совершенствование содержания образовательных программ, подготовки компетентных и физически подготовленных специалистов к высокопродуктивному профессиональному труду. Важное значение в этом направлении приобретает применение в образовательном процессе высшей школы народных традиций воспитания и образования молодого поколения [6, 7].

Великие педагоги истории и современности склонны к мнению, что народные (традиционные) средства воспитания, в том числе физического, являются наиболее эффективными. Именно на их базе строятся передовые современные педагогические системы. Очень содержательно и ёмко об этом сказал великий педагог К.Д. Ушинский: «Воспитание и образование, созданное самим народом и основанное на народных традициях имеет ту воспитательно–образовательную силу, которой нет в самых лучших педагогических системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у других народов» [8].

Президент России В.В. Путин в своем обращении к российскому народу поставил задачу сохранения и развития народной культуры, ценностей и традиций воспитания и образования молодежи, в том числе формирования здорового поколения страны на основе народных традиций «физической закалки».

Традиционная физическая культура русского народа, как и любого другого, выполняет функции воспитания, развлечения, компенсаторную, коммуникативную и ряд других. В связи с этим, активизация и повышение двигательной (физической) активности студентов в вузе на основе использования в физическом воспитании молодежи состязательно–игровых традиций русского народа приобретает в настоящее время особое значение [1 – 5].

Теоретический анализ программно–методического обеспечения современной образовательной практики физического воспитания студентов в вузе показал, что, к сожалению, специалисты, педагоги, ученые не в полной мере используют в учебном процессе и повседневной жизнедеятельности многовековые наработки, традиции и опыт народа для физического воспитания молодого поколения.

Данная педагогическая ситуация обусловила следующее противоречия:

во–первых, между необходимостью подготовки здоровых, гармонически развитых компетентных специалистов, и недостаточно эффективными педагогическими условиями физического воспитания студентов в вузе;

во–вторых, повышением продуктивности физического воспитания студентов на основе использования русских национальных традиций и недостаточным его программно–методическим обеспечением.

Проблема интеграции опыта физического воспитания русского народа (русские в России являются доминирующей, образующей нацией) и современной системы физической культуры обусловила тему исследования: «Состязательно–игровая технология в физическом воспитании студентов в вузе».

Гипотезой нашего исследования явилось предположение о том, что физическое воспитание студентов вуза будет более продуктивным и динамичным, если адаптировать состязательно–игровые традиции физического воспитания молодого поколения русского народа в процесс физического воспитания студентов вуза. Это позволит повысить мотивации молодежи на занятиях физической культурой и спортом, укрепить физическое здоровье, сохранять и поддерживать традиции русского народа, направленные на физическую закалку молодежи.

**Методика и объекты исследования.** В процессе исследования применялись следующие методы: анализ и обобщение научно–методической литературы; анкетирование, тестирование двига-

тельных способностей, медицинское исследование, педагогический эксперимент в естественной среде, математической статистики.

Педагогический эксперимент производился в три этапа с 2010 по 2013 года на базе Сибирского государственного технологического университета (г. Красноярск). В эксперименте приняло участие 120 юношей первого курса, из которых 60 человек были включены в экспериментальную группу, в которой студенты занимались по программе, которая включала состязательно–игровые упражнения русского народа, и 60 человек были включены в контрольную группу, где занимались физическим воспитанием по традиционной программе.

На первом этапе исследования (2010–2011) проводился анализ литературы, формировались методы исследования, определялись гипотеза и задачи исследования, осуществлялось теоретическое обоснование работы.

На втором этапе исследования (2011–2012) проводился непосредственно педагогический эксперимент в естественной среде, где студенты первого курса Сибирского государственного технологического университета занимались по опытной программе, основанной на состязательно–игровых традициях русского народа, а студенты контрольной группы – по федеральной программе.

На третьем этапе исследования (2012–2013) проводился теоретический и математический анализ результатов проведенного педагогического эксперимента.

**Результаты и их обсуждение.** В процессе разработки содержания состязательно–игровых традиций и адаптации их в современный процесс физического воспитания студентов в вузе нами было дано свое авторское определение данного нетрадиционного педагогического направления. Состязательно–игровые традиции в физическом воспитании современной молодежи – это упорядоченная совокупность педагогических воздействий в форме состязательно–игровых упражнений студентов, в процессе физического воспитания, основанных на интеграции народной системы физических упражнений и состязаний с современными физическими упражнениями, направленными на укрепление и поддержание физического здоровья молодежи в вузе.

Разработана вся структурная цепочка реализации в процессе физического воспитания студентов программно–методического содержания состязательно–игровой технологии. Показано распределение базовых разделов учебно–практического материала состязательно–игровой технологии в учебном процессе физического воспитания студентов в течение учебного года по семестрам. Описаны средства, с помощью которых выполняются задачи и достигаются цели физического воспитания студентов.

Для внедрения состязательно–игровых традиций физического воспитания русского народа была разработана опытная учебно–практическая программа, которая включала теоретический и методико–практический разделы.

Теоретический раздел содержал следующий учебный материал: история, назначения, правила, методика проведения русских народных игр и состязаний у славян; древние физические упражнения других народов, населяющих Россию; русские народные пляски, хороводы, коляды и др.

Методико–практический раздел включал: народные подвижные игры, состязания с различными предметами, рукопашные схватки, единоборства, кулачные бои и др. Распределение базовых разделов учебно–практического материала (табл.), основанного на состязательно–игровых традициях физического воспитания студентов в вузе в учебном году, было следующее:

#### 1–й семестр

– сентябрь–октябрь – занятия на открытом воздухе. Основная задача этого учебного периода – формирование фундамента общефизической подготовки, закаливание организма, разучивание двигательных действий с помощью элементов русской пляски, накопление положительных эмоций с помощью естественных сил природы и народных упражнений на открытом воздухе;

– ноябрь–декабрь – занятия проходят дифференцированно в спортивном зале и на открытом воздухе; основная задача – обучение традиционным русским воинским состязаниям, формирование базы профессионально–прикладной подготовки с использованием элементов упражнений с тяжестями славянского народа.

Таблица – Распределение содержания учебно–практического материала состязательно–игровых традиций в физическом воспитании студентов вуза, в часах.

№ п/п	Разделы программы по дисциплине «Физическая культура», содержащая состязательно–игровые упражнения	С Е М Е С Т Р Ы			
		осенне–зимний		зимне–весенний	
		курсы			
		1	2	1	2
1	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
1.1	История развития народной физической культуры	0,5	0,5	–	–
1.2	Физическая культура народов России	0,5	0,5	–	–
1.3	Состязания и игры славянских народов	2	–	2	1
1.4	Прикладное значение народной физической культуры	0,5	0,5	0,5	–
1.5	Воспитательно–патриотическое значение народной физической культуры для молодежи	0,5	0,5	0,5	–
2	МЕТОДИКО–ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>65</b>	<b>67</b>
2.1	Игры с неявным боевым сюжетом:	30,5	21,5	20	16
2.1.1	– игры с метанием предметов в цель	6	4	4	3
2.1.2	– игры со скоростным преодолением препятствий	10	6	5	3
2.1.3	– комбинированные игры	14,5	11,5	11	10
2.2	Русские традиционные воинские состязания и игры с явным боевым сюжетом:	31	42	39,5	45,5
2.2.1	– кулачный бой	6	4	3,5	5,5
2.2.2	– игры с использованием кулачного боя	2	6	2	5
2.2.3	– традиционная русская борьба: «в схватку», «не в схватку», «в одноручку», «на поясах», «рука в руку»	6	4	3	6
2.2.4	– игры с использованием борьбы	2	6	2	4
2.2.5	– палочный бой	6	4	8	6
2.2.6	– игры «в войну»	2	8	9	8
2.2.7	– игра в мяч с элементами рукопашного противоборства	1	5	6	5
2.2.8	– парные противоборства, имитирующие конные состязания	6	5	6	6
2.3	Гимнастика с использованием плясовых элементов	6,5	6,5	5,5	5,5
Всего часов:		<b>72</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

### 2–й семестр

– февраль–март – занятия в спортивном зале. Основная задача – поддержание необходимого уровня физической подготовленности, профилактика простудных заболеваний, формирование профессионально–прикладных навыков средствами русских традиционных воинских состязаний: рукопашка, народный бокс, плясовые упражнения и др.

– апрель–май – занятия проходят на открытом воздухе; основная задача – совершенствование навыков различных видов единоборств, поддержание эмоционального и психофизического потенциала студентов, профилактика простудных заболеваний, повышение уровня физической подготовленности, оценка результатов физического воспитания на основе применения состязательно–игровых упражнений русского народа.

Наиболее эффективная система состязательно–игровых средств для применения на занятиях по физическому воспитанию – система соревнований. Занятия проводились в форме спортивных состязаний. Основные методы физического воспитания, применяемые в этом направлении, – игровой и соревновательный. Если позволяли погодные условия, то занятия проводились на открытом воздухе. Для общей разминки мышечного аппарата студентов, а также как способ обучения новым двигательным действиям, мы использовали элементы русских игровых плясок. Эти элементы обязательно выполнялись на так называемом притопе – дробном попеременном пристукивании ногами в пол. Это позволяло повысить ЧСС, артериальное давление и подготовить организм студентов к дальнейшей интенсивной работе так же, как при ходьбе и беге. Еще один немаловажный эффект такого способа общей разминки мышечного аппарата студентов – улучшение эмоционального со-

стояния, повышение положительных эмоций. В качестве плясовых элементов, кроме традиционных, использовались игровые приемы и состязательные упражнения, которые применялись в основной части занятия. Тем самым разучивались и формировались состязательно-игровые навыки физических упражнений русского народа. При этом обязательно соблюдалось условие – все плясовые действия выполнялись с ритмичным притоном и прямой осанкой, когда специально не требовалось наклонных положений. Задания, выполняющиеся в парах, проводились как состязания – кто из студентов более качественно и технично выполнит плясовые элементы. По сумме правильно выполненных действий определялся победитель. За победу присуждалось 2 очка, за ничью – 1, за проигрыш – 0. Если состязание командное, то очки в таком же порядке присуждались каждому участнику команды. В конце занятия подчитывались очки, заработанные каждым студентом, суммировались и определялся общий победитель.

В основную часть занятия включались несколько блоков состязательно-игровых упражнений, способствующих проявлению базовых физических качеств у студентов в следующей последовательности: 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.

Анализ физической подготовленности студентов в ходе педагогического эксперимента позволил выявить стойкую динамику прироста показателей в подтягивании на перекладине как в экспериментальных, так и в контрольных группах, далее в прыжках в длину с места, в беге на 100м и на 3000м. В тоже время у студентов экспериментальных групп наблюдались высокие коридоры прироста показателей физической подготовленности, в контрольных группах была зафиксирована тенденция значительного снижения прироста показателей физической подготовленности у юношей, что, на наш взгляд, было обусловлено низким интересом к занятиям физической культурой по сравнению со студентами экспериментальных групп.

Анализ показателей функциональных измерений (по А.Г. Апанасенко) позволил зафиксировать высокий прирост уровней соматического здоровья у студентов экспериментальных групп, что объяснялось, прежде всего, проведением большинства занятий на свежем воздухе и высоким эмоциональным уровнем студентов во время проведения занятия.

Частота заболеваний ОРЗ за учебный год у студентов первого курса составляла 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 ( $p < 0,05$ ).

Теоретический анализ знаний студентов об истории развития и становления народной физической культуры показал, что 30% студентов отвечали на контрольные вопросы по билетам на «отлично», 60% – «хорошо» и 10% – «удовлетворительно».

#### **Заключение.**

1. Анализ научно-исследовательской работы и учебно-методической литературы показал, что в программах по физическому воспитанию студентов не проработаны вопросы использования богатых традиций и потенциала народной физической культуры, где на примерах истории необходимо формировать отношение молодежи к прошлому, беречь его и эффективно использовать в традиционном физическом воспитании.

2. Обоснована и предложена состязательно-игровая технология на основе использования культурного наследия русской народной физической культуры в интеграции с современной системой физического воспитания студентов в вузе.

3. Определена структура состязательно-игровой технологии в процессе физического воспитания студентов, включающая блоки физических упражнений, критерии контроля, задачи и этапы реализации экспериментальной технологии.

4. Разработано программно-методическое обеспечение состязательно-игровой технологии, состоящее из следующих нетрадиционных средств физического воспитания студентов: русских традиционных воинских игр и состязаний, русских народных подвижных игр, русских народных танцев и аналогов таких игр и танцев других народов, населяющих Россию.

5. Анализ результатов проведенной опытно-экспериментальной работы показал эффективность разработанной состязательно-игровой технологии, которая выразилась в следующих статистических цифрах: физическая подготовленность за учебный год у студентов экспериментальных групп повысилась в среднем на 17,3% ( $p < 0,5$ ), в контрольных группах – на 2,9% ( $p < 0,05$ ); частота заболеваний ОРЗ за учебный год в экспериментальных группах составила 0,8 раза ( $p < 0,05$ ), в контрольных группах – 1,9 раза ( $p < 0,05$ ); функциональная подготовленность у студентов эксперимен-

тальных групп улучшилась за учебный год на 9,4% ( $p < 0,05$ ), в контрольных группах – на 0,5% ( $p < 0,05$ ); знания студентов истории развития народной физической культуры были следующие: на «отлично» – 30%, «хорошо» – 60% и «удовлетворительно» – 10%.

Положительная динамика результатов проведенного педагогического эксперимента показала высокую практическую эффективность и воспитательную значимость состязательно-игровых традиций в физическом воспитании студентов в вузе.

Результаты работы можно успешно использовать в лекционных курсах для студентов специальности «Физическая культура» вузов, а также на факультетах повышения квалификации для преподавателей и специалистов физического воспитания.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Демин, М.В. Труд и игры как виды и аспекты человеческой деятельности / М.В. Демин // Вестник Моск. ун-та, Сер. 7, Философия. – 1983. – №1. – С. 44–49.
2. Красильников, В.П. Игры и состязания в традиционном физическом воспитании хантов / В.П. Красильников. – Екатеринбург. – 2002. – С. 97–103.
3. Маркелов, А.В. Роль танца и народной игры в разучивании двигательных действий в спортивных единоборствах / А.В. Маркелов // Современные проблемы физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры, безопасности жизнедеятельности и оздоровления : сборник статей Всероссийской итоговой студенческой научно-практической конференции. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2008. – С.43–44.
4. Олимова, В. Люди и игры : у истоков современного спорта / В. Олива ; Пер. с чешск. – М.: Физкультура и спорт. – 1985. – С. 180–200.
5. Пономарев, В.В. Состязательно-игровая технология в физическом воспитании студентов в вузе / В.В. Пономарев // Физкультурное образование, спорт и здоровье: Материалы межрегиональной научно-практической конференции Усть-Илимского филиала ГОУ ВПО «ВСГАО». – Иркутск; Изд-во ГОУ ВПО «Восточно-Сибирская государственная академия образования». – 2011. – С. 61-65.
6. Пономарев, Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н.И. Пономарев. – Санкт-Петербург. – 1996. – С. 146-152.
7. Савчук, А.Н. Использование традиций физического воспитания русского народа в вузах / А.Н. Савчук // Вестник Томского государственного педагогического университета – Томск: ТГПУ. – 2009. – С. 68-71.
8. Ушинский, К.Д. Избранные педагогические произведения / К.Д. Ушинский. – М.: Просвещение. – 1968. – 371 с.

## DESIGNING OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF HIGH SCHOOL ON THE BASIS OF COMPETITION AND GAME TRADITIONS OF RUSSIAN PEOPLE

*V.V. PONOMAREV, O.V. LIMARENKO, A.P. LIMARENKO*

### *Summary*

An important point of activation of youth on occupations by physical culture and sport are nonconventional pedagogical technologies and especially traditions of occupation by physical culture of the people. The Russian people have a rich cultural, educational and educational heritage which carefully passes from father to son. The rich heritage of the Russian people is available and in physical training of the younger generation based on competitive and game exercises of preparation of youth for future activity. Acquaintance of youth to traditions of physical training of the Russian people allows to motivate them on sports activities and to impart this culture in itself. In the work we offer the adapted program based on competitive and game traditions of the Russian people in physical training of students of higher education institution. Physical exercises and games of the Slavic people outdoors, fist and hand-to-hand competitions, exercises with various subjects (a sword, a stick, a rope, etc.), dance tunes elements, etc. are the basis for this program. All this allows not only to motivate students on sports activities, strengthening and maintenance of physical fitness, but also to form cultures of strengthening of physical health on the basis of competitive and game traditions of the Russian people.

**Keywords:** National traditions of physical training of youth, single combat, fisticuffs, dancing with games, hand-to-hand exercises.

© Пономарев В.В., Лимаренко О.В., Лимаренко А.П.  
*Поступила в редакцию 14 октября 2014г.*