

DOI 10.54596/2958-0048-2024-2-75-79

УДК 796.011.3

МРНТИ 77.03.05

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Семенов С.П.^{1*}, Глывяк А.Я.¹, Рогачева О.И.¹

^{1*} *НАО «Северо-Казахстанский университет имени Манаша Козыбаева»*

Петропавловск, Казахстан

* *Автор для корреспонденции: sergei_74_07@mail.ru*

Аннотация

В статье дается описание исследования по определению используемых способов применения легкоатлетического инвентаря на занятиях физической культуры в ВУЗе. Проведённое исследование показало, что наиболее часто данный спортивный инвентарь используется на занятиях физической культуры для разминки, способствует развитию силы и координационных навыков, скорости, а также для совершенствования конкретных навыков.

Ключевые слова: спортивный инвентарь, физическая культура, легкоатлетический инвентарь, барьер.

УНИВЕРСИТЕТТЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДА СПОРТ ЖАБДЫҚТАРЫН ПАЙДАЛАНУ

Семенов С.П.^{1*}, Глывяк А.Я.¹, Рогачева О.И.¹

^{1*} *«Манаш Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті» КеАҚ*

Петропавл, Қазақстан

* *Хат-хабар үшін автор: sergei_74_07@mail.ru*

Андатпа

Мақалада ЖОО-да дене шынықтыру сабақтарында жеңіл атлетика құралдарын пайдалану әдістерін анықтауға арналған зерттеу сипатталған. Зерттеу көрсеткендей, бұл спорттық құрал дене шынықтыру сабақтарында дене шынықтыру сабақтарында дене шынықтыру, күш пен координация дағдыларын, жылдамдықты дамытуға, сондай-ақ нақты дағдыларды жетілдіруге ықпал ету үшін жиі қолданылады.

Түйін сөздер: спорттық құрал-жабдықтар, дене шынықтыру, жеңіл атлетика құралдары, шлагбаум.

USE OF SPORTS EQUIPMENT IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT UNIVERSITY

Semenenko S.P.^{1*}, Glyvyak A.Ya.¹, Rogachyova O.I.¹

^{1*} *«Manash Kozybayev North Kazakhstan University» NPLC*

Petropavlovsk, Kazakhstan

* *Corresponding author: sergei_74_07@mail.ru*

Abstract

The article describes a study to determine the methods used for using athletics equipment in physical education classes at a university. The study showed that this sports equipment is most often used in physical education classes for warming up, promoting the development of strength and coordination skills, speed, as well as for improving specific skills.

Key words: sports equipment, physical training, athletics equipment, barrier.

Введение

Физическое воспитание является отправной точкой, полностью определяющей его направление и содержание. Его смысл должен вытекать из объективных потребностей личности и общества.

Процесс физического воспитания в вузе должен быть построен так, чтобы студент как главный объект отношений стал его центральной фигурой.

Исходя из этого правила, содержание занятий должно соответствовать интересам, мотивам и потребностям молодежи, ее представлениям об идеале современного физически подготовленного человека. Мотивом становится действенный идеал, если его достижение является одной из жизненных целей личности. На основе идеала, под влиянием педагогических воздействий, образовательных требований и других общественных отношений формируется отношение личности к физическому воспитанию и спортивной деятельности, направленное на его достижение.

В свою очередь, успешность физкультурно-спортивной деятельности определяется уровнем физической подготовленности личности, который характеризуется определенным уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленности, мотивов, потребностей и ценностей ориентации.

Исходя из вышеизложенного, цель физического воспитания в вузе можно определить, как процесс формирования физической культуры личности студента.

Для определения задач физического воспитания студентов необходимо определить конкретные характеристики уровня физического воспитания личности студента. Уровень физической культуры личности студента характеризуется следующими показателями:

- эмоционально-ценностная значимость и уверенность в необходимости использования физической культуры и спорта для всестороннего и гармоничного развития личности, готовность к полной реализации своих возможностей в целях формирования социально и профессионально важных личностных качеств;

- фундаментальность образования в области физической культуры, позволяющая работать с общими понятиями, законами, принципами и правилами использования физических упражнений, формирующими научно-практическое мышление выпускников средней школы;

- умение ставить и решать творческие задачи при выполнении производственной, организационной, управленческой и воспитательной работы с использованием средств физического воспитания;

- практическое приобретение навыков и умений физической подготовки и использование их в повседневной жизни во время военной службы; уметь правильно с методической точки зрения организовать здоровый образ жизни, самостоятельно освоить спортивные и профессионально-прикладные методы тренировки;

- возможность использования физкультурных средств для восстановления после заболеваний или высоких нервно-эмоциональных нагрузок;

- творческое внедрение физического воспитания в трудовую и воспитательную деятельность производственного коллектива, жизнь семьи.

На основании этих показателей цель физического воспитания студентов определяется следующими задачами, обеспечивающими достижение необходимого уровня физической культуры:

- формирование у студента личного идеала физически современного человека;

- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;

- создание системного комплекса теоретических основ и практических навыков для реализации потребностей в физическом воспитании в повседневной жизни, семье, производстве и рациональной организации свободного времени, творчески развивая все ценности физического воспитания у студентов, составляющая общей культуры будущего высококвалифицированного специалиста;

- обеспечение всесторонней физической подготовки студентов и овладения ими одним из видов физкультурно-спортивной деятельности;

- содействие оптимальному физическому развитию студентов;

- снижение негативного воздействия интенсивного режима обучения в вузах, повышение умственных способностей посредством физических тренировок;

- обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности с учетом будущей профессии;

- формирование профессиональных прикладных навыков и умений;

- сохранять и укреплять здоровье студентов посредством физического воспитания, развивать навыки и потребности формирования здорового образа жизни;

- снижение заболеваемости;

- обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности с учетом будущей профессии;

- формирование фонда профессиональных прикладных навыков и умений;

- сохранять и укреплять здоровье студентов посредством физического воспитания, развивать навыки и потребности формирования здорового образа жизни; снижение заболеваемости;

- студенты, приобретающие теоретические знания в области современных специальных технологий, теории и методики физического воспитания;

Расширенный подход к процессу обучения по дисциплине «Физическая культура» определяет овладение и развитие у студентов широкого спектра двигательных умений, формирование познавательной, информационной и коммуникативной компетентности.

Большинство инноваций в фитнесе и здоровье, появившихся в текущий период, связаны с развитием некоторых современных технологий и новых методик.

Физическое воспитание не только развивает моторику учащихся посредством различных упражнений, но и способствует сохранению и укреплению здоровья. Повышение уровня увлеченности занятиями физической культурой является основной целью предметного опыта. Специалисты в области физического воспитания постоянно ищут новые средства физического воспитания, исходя из потребностей младших школьников.

Популярность оздоровительных мероприятий стремительно растет с каждым годом. С появлением новых видов техники возрастает мотивация и потребность в активном образе жизни. Повышается качество уроков, совершенствуются методики обучения, меняются требования к тем, кто участвует в системе образования. Учащиеся хотят знать, понимать, управлять и применять то, чему они научились в области физического воспитания.

Спортивный инвентарь ВУЗа является важным средством в физическом развитии студентов, способствующий разнообразному развитию студентов. С использованием спортивного инвентаря на занятиях физической культуры в ВУЗе открывается множество преимуществ, которые способствуют более эффективному обучению и

развитию студентов. Спортивный инвентарь предоставляет возможность для разнообразных видов физической активности и спорта, что способствует не только поддержанию физической формы, но и развитию навыков взаимодействия в команде, улучшению координации движений и укреплению здоровья. Если преподаватели физической культуры при проведении занятий имеют современный и качественный спортивный инвентарь, то у них возникает возможность подбирать наиболее эффективные физические упражнения, которые бы учитывали особенности каждого студента.

Целью нашего исследования является определение часто используемых способов применения легкоатлетических барьеров на занятиях физической культуры в ВУЗе.

Некоторые авторы утверждают, что спортивный инвентарь, используемый на занятиях физической культуры, следует рассматривать как мобильные конструкции с большой степенью функциональности, то есть у них есть и другие способы применения, кроме классических [1].

Легкоатлетические барьеры – неотъемлемый инструмент на занятиях физической культуры. Они представляют собой специальные конструкции, созданные для тренировки координации движений, развития скорости и гибкости [2]. Использование легкоатлетических барьеров помогает студентам освоить различные легкоатлетические навыки, а также вносит разнообразие и интенсивность в занятия физической культуры.

Легкоатлетические барьеры могут быть изготовлены из различных материалов, таких как дерево, пластик или металл. Они должны быть достаточно прочными и стабильными, чтобы студенты могли совершать прыжки без опасности для своей жизни и здоровья. Барьеры могут иметь различные высоты и настройки, что позволяет педагогам адаптировать занятия для разного возраста и уровня подготовки студентов.

Использование данного спортивного инвентаря на занятиях физической культуры в ВУЗе возможно на всех этапах проведения занятий.

Методы и организация исследования.

Чтобы выявить насколько эффективно используется спортивный инвентарь в виде легкоатлетических барьеров при проведении занятий физической культуры в ВУЗе, мы обратились к педагогам, ведущим занятия по физической культуре по неспортивным образовательным программам в Северо-Казахстанском университете им. М. Козыбаева. Нами были посещены 15 занятий в 2023-2024 учебном году у студентов 1 курса.

По результатам всех посещенных занятий мы заполняли бланки взаимопосещения занятий, а также листы наблюдения, в которых отображали курс, группу, количество студентов, тему и цели занятий, этапы занятий, используемые средства и методы обучения, которые использовали преподаватели на занятиях физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждения.

При проведении наблюдений за занятиями физической культуры в ВУЗе, нам было важно определить, на каких этапах занятия и для каких упражнений использовался спортивный инвентарь. Из проведенных наблюдений стало ясно, что во время разминки не был задействован инструмент в виде легкоатлетических барьеров при выполнении фронтальных и групповых упражнений.

Однако педагоги физической культуры активно использовали спортивный инвентарь для развития двигательных навыков, координации, выносливости и силы.

На 10 из наблюдаемых занятий (72,61%) этот инвентарь применялся в индивидуальных и парных упражнениях для общего физического развития. Также они использовались в рамках определенных прикладных задач, которые выполнялись на 4

занятиях (19,36%), включая упражнения на прыжки (9,68%) и бег (9,56%). В рамках развития навыков выносливости, эти инструменты использовались на 3 уроках (22,19%), где педагоги проводили упражнения для обучения навыкам растяжки, включая использование легкоатлетических барьеров 5 уроках (16,17%). Кроме того, легкоатлетические барьеры использовались для выполнения упражнений на развитие скорости и подвижности (11,23%). Однако наблюдения показали, что эти инструменты не применялись для развития скорости или выносливости. Процент занятий, на которых использовался спортивный инвентарь для обучения и закрепления общеподготовительных упражнений к специфическим требованиям избранного вида спорта, составлял лишь 18,32% от наблюдаемых занятий.

Они применялись для обучения различным элементам, таким как прыжки через барьеры на 2-х ногах и броски набивного мяча через барьер 2-мя ногами.

Легкоатлетический барьер также использовался в отдельных случаях на 2 занятиях (9,48%) для обучения приземлению и фазе прыжков. Ни одно из этих средств обучения не использовалось во время заключительного этапа занятия.

Выводы

Использование спортивного инвентаря на занятиях физической культуры в ВУЗе играет важную роль в развитии студентов и обеспечении их здоровья. Они позволяют студентам развивать различные физические качества, а также предоставляют возможность проводить увлекательные и интересные упражнения. Внедрение легкоатлетических барьеров в образовательный процесс способствует разностороннему физическому развитию студентов и стимулирует их активность и вовлеченность в занятия физической культуры.

Благодаря использованию спортивного инвентаря в ВУЗе создаются условия для полноценного и всестороннего развития студентов, что является одной из важных составляющих процесса образования.

Литература:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. – 312 с.
2. Легкая атлетика. Учебник. / Под ред. Н.Г. Озолина. – М.: ФИС 2019. – 532 с.

References:

1. Bishaeva A.A., Malkov A.A. Fizicheskaya kul'tura. Uchebnik. - M.: KnoRus, 2020. – 312 s.
2. Legkaya atletika. Uchebnik. / Pod red. N.G. Ozolina. – M.: FIS 2019. – 532 s.

Information about the authors:

Semenenko S.P. – corresponding author, master, senior lecturer, Kozybayev University, Petropavlovsk, Kazakhstan; e-mail: sergei_74_07@mail.ru;

Glyvyak A.Ya. – master, senior lecturer, Kozybayev University, Petropavlovsk, Kazakhstan; e-mail: master-802@mail.ru;

Rogacheva O.I. – student, Kozybayev University, Petropavlovsk, Kazakhstan; email: rogachyovaoksana@mail.ru.