

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ (МГТУ ГА)»**

Кафедра физического воспитания

И.А. Родионова, В.И. Шалупин, М.П. Перминов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ К УЧЕБНЫМ НАГРУЗКАМ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

Учебно-методическое пособие

*для студентов
всех направлений и специальностей
очной формы обучения*

Москва
2019

ББК 7А
Р60

Рецензент:

Журбина А.Д. – канд. пед. наук, доцент

Родионова И.А.

Р60 Физическая культура. Адаптация студентов технических вузов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр: учебно-методическое пособие./ И.А. Родионова, В.И. Шалупин, М.П. Перминов. – Воронеж: ООО «МИР», 2019. – 32 с.

Данное учебно-методическое пособие издается в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» по учебному плану для студентов всех направлений и специальностей очной формы обучения.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры 18.02.2019 г.

В авторской редакции

Подписано в печать 12.03.2019 г.

Формат 60х84/16 Печ.л. 3 Усл. печ. л. 3,49

Заказ 433/090432 Тираж 80 экз.

Московский государственный технический университет ГА
125993 Москва, Кронштадтский бульвар, д.20

Отпечатано ООО «МИР»

394033, г. Воронеж, Ленинский пр-т 119А, лит. Я, оф. 215

© Московский государственный
технический университет ГА, 2019

Содержание:

Содержание:	3
Пояснительная записка	4
Введение	4
Актуальность проблемы исследования	5
Учебно-методический раздел	6
Часть I Значение спортивных и подвижных игр в учебном процессе студентов	8
Часть II. Организация учебно-педагогического процесса в условиях адаптации студентов к обучению в техническом вузе	11
Часть III Спортивные и подвижные игры как средство физической культуры	15
3.1 Подвижные игры	15
3.2 Подвижные игры, способствующие подготовке к спортивной специализации	15
3.2.1 Подвижные игры с элементами футбола	15
3.2.2 Подвижные игры с элементами баскетбола	16
3.2.3 Подвижные игры с элементами волейбола	17
3.2.4 Подвижные игры с элементами бадминтона	17
3.2.5 Подвижные игры с элементами настольного тенниса	18
3.3 Спортивные игры	18
3.3.1 Футбол и мини-футбол	20
3.3.2 Баскетбол и стритбол	20
3.3.3 Волейбол	21
3.3.4 Бадминтон	22
3.3.5 Настольный теннис	22
Заключение	23
Приложения	24
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	31

Пояснительная записка

Учебно-методическое пособие «Адаптация студентов технических вузов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр» разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования (ФГОС ВПО).

Учебно-методическое пособие предназначено для преподавателей, ведущих занятия по физической культуре в высшей школе. Одна из основных его целей - способствовать адаптации студентов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр в течении всего периода обучения в вузе, а также подготовить специалистов инженерно-технического состава гражданской авиации к занятиям физической культурой с целью поддержания хорошей физической формы.

В учебно-методическом пособии «Адаптация студентов технических вузов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр» было учтено основополагающие законодательные, инструктивные и программные документы, определяющие содержание, направленность, объем учебных занятий по физической культуре в высших учебных заведениях:

- Федеральным компонентом государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС);

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ;

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009г. №101-Р);

- Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 г. № 777;

- Указ Президента РФ № 172 от 24.03.2014 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Введение

Что такое игра? Это деятельность, определенная условными правилами и направленная на развлечение, отдых, удовольствие, так же это средство физического воспитания. Игра помогает при восстановлении физических и духовных сил, при этом развивает множество полезных навыков и умений.

Игры, используемые в физическом воспитании, очень разнообразны. Их принято разделять на подвижные и спортивные. Известно, что спортивные и подвижные игры положительно влияют на физические и психические, включая морально-волевые качества, необходимые студентам в их будущей профессиональной деятельности.

Игровая деятельность прививает интерес к занятиям физической культурой, при этом, учитывая эмоциональный окрас игр, помогает в решении ряда

специальных задач, в том числе способствует формированию потребности в дальнейших занятиях спортом.

Студенты, регулярно занимающиеся физической культурой, в частности, спортивными играми, быстрее адаптируются к учебному процессу, легче усваивают программу обучения и по другим дисциплинам.

«Студенческий возраст (примерно от 16–17 до 22–23 лет) охватывает в основном юношеский период. Этим объясняется наличие многочисленных противоречий в поведении студентов» [6].

«Молодые люди, поступившие в технический вуз, оказываются в совершенно новой обстановке, у них меняется ритм жизни, плотный график учебы и необходимость усваивать возрастающий поток научно-технической информации вынуждает студентов меньше следить за своим здоровьем, меньше заниматься двигательной деятельностью, при этом требует от них большого умственного напряжения и повышенной затраты физических сил. Введение новых образовательных стандартов так же привело к увеличению объема информации, к повышенным требованиям к студентам, к увеличению интеллектуальной нагрузки. Вследствие этого у молодых людей часто возникают проблемы с адаптацией к учебному процессу, особенно на начальном этапе обучения. Адаптация, то есть приспособление к учебной деятельности, предполагает одновременное воздействие целого ряда мер, которые включают как субъективные, то есть зависящие от самих учащихся, так и объективные, зависящие от внешних факторов» [8].

Актуальность проблемы исследования

Современное российское общество в условиях непрерывного развития политической, социальной, экономической сфер требует высокого качества подготовки специалистов с высшим образованием. Важной целью высшего образования является качественная подготовка молодых людей к профессиональной деятельности, к активной жизни. При этом необходимо создать оптимальные условия для реализации возможностей и способностей каждого будущего специалиста.

В современном мире постоянно совершенствуются различные механизмы, развиваются автоматизированные системы, обслуживающие авиационную технику. Но даже самая совершенная техника не сможет заменить человека. Современные технологии предъявляют повышенные требования к физической и психофизиологической подготовке, к специальным знаниям работников гражданской авиации.

Студенты, обучаясь в вузе, постоянно сталкиваются с проблемой адаптации. Обучение в высшей школе требует не только приобретения определенных знаний, умений и навыков, но и усвоения системы ценностей и установок поведения, принятого в обществе. При этом, у студентов возникают проблемы, связанные с необходимостью самостоятельного планирования не только учебной, но и внеучебной деятельности.

Спортивные и подвижные игры способствуют повышению эффективности адаптации студентов к условиям обучения, влияют на успешность учебы, психологический комфорт и удовлетворенность личности выбором будущей профессии.

В связи с этим представляется актуальным исследование проблемы адаптации студентов технических вузов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр.

Ближайшим социальным окружением для студента является учебная группа, которая способствует формированию и изменению межличностных взаимоотношений, распределению групповых ролей и выдвижению лидеров. Влияние на становление личности студента, его поведение, успех в учебной деятельности оказывают групповые процессы. Известно, что эти же процессы проявляются в игровых видах спорта особенно ярко. «В командных видах спорта взаимосвязанная деятельность проявляется особенно ярко. Очень часто командная победа зависит от умения одних ее участников в определенные моменты брать игру на себя, а других – подчинять свои действия лидеру» [10].

Спортивные и подвижные игры так же оказывают заметное влияние на личность студента, способствуют быстрому распределению ролей в группе, выдвижению лидера и повышают социальное взаимодействие между командами, тем самым формируют навыки в коллективных действиях.

В студенческой среде традиционно популярными видами спорта являются спортивные игры (волейбол, мини-футбол, футбол, баскетбол, стритбол, флорбол, бадминтон, настольный теннис).

Спортивные и подвижные игры включены в учебный процесс, так как они положительно влияют на здоровье студентов, развивают не только физические, но и волевые качества: решительность, настойчивость, находчивость; формируют эффективное взаимодействие в коллективе, снимают эмоциональное напряжение во время учебы.

Не случайно, соревнования по спортивным играм среди студентов являются одним из самых популярных мероприятий.

Известно, что регулярные занятия физической культурой, соблюдение правильного гигиенического режима труда и отдыха помогают предупредить различные заболевания, поддерживать высокий уровень деятельности и работоспособности организма.

Спортивные игры являются наиболее универсальными средствами для эффективной адаптации студентов в вузе, так как формируют полезные двигательные умения и навыки, развивают физические качества. Они создают возможности для самосовершенствования и повышения физической подготовленности студентов, воспитания волевых качеств, приобретения знаний и практического опыта в тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебно-методический раздел

Цель учебно-методического пособия - способствовать адаптации студентов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр в период всего обучения

в вузе, а также подготовить студентов к занятиям физической культурой в техническом вузе.

Направленность учебно-методического пособия – комплексный интегрированный подход с целью успешной адаптации студентов на протяжении всего периода обучения в вузе.

Задачи пособия:

— провести теоретический анализ проблемы адаптации студентов к условиям обучения в вузе;

— сформировать у студентов систему знаний в области физической культуры;

— обеспечить понимание социальной значимости физической культуры для дальнейшей подготовки к профессиональной деятельности;

— подготовить студентов к занятиям физической культурой в техническом вузе;

— совершенствовать двигательные навыки и умения в спортивных играх для использования их в прикладных целях;

— способствовать профилактике заболеваний, связанных с учебной и профессиональной деятельностью;

— дать представление о спортивных соревнованиях и их социальной роли в современном обществе;

— способствовать пониманию роли занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья, повышении общей физической и спортивной подготовленности;

— оптимизировать обучение навыкам и умениям самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Включение спортивных и подвижных игр в занятия физической культурой способствует:

-обеспечению дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности обучающихся в технических вузах;

-высокой моторной плотности и динамичности занятий.

В результате обучения, учащиеся будут:

Знать: составляющие компоненты различных спортивных игр и особенности использования их средств для повышения работоспособности.

Уметь: пользоваться основными приемами техники и тактики различных спортивных игр; использовать средства спортивных игр для повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Владеть: основами методики проведения различных спортивных игр.

Систематические занятия и регулярное проведение спартакиад технических вузов (на примере Спартакиады МГТУ ГА) позволяют осуществлять контроль уровня общефизической и спортивно-технической подготовленности студентов.

Применяются следующие формы контроля:

- текущий контроль (оценка уровня развития физической подготовленности студентов, приложение 1.), осуществляется в форме выполнения контрольных упражнений по ОФП, которые проводятся в ноябре и в апреле;

- промежуточная аттестация осуществляется в форме выполнения контрольных испытаний по технической подготовленности (см. приложения), проводится в конце осеннего семестра обучения и в конце учебного года.

Часть I Значение спортивных и подвижных игр в учебном процессе студентов

Игры с древнейших времен составляли неотъемлемую часть жизнедеятельности человека. С помощью игр, в древности, воины воспитывали в себе силу духа, сноровку, развивали физические качества и прикладные навыки, позволяющие выживать в трудную минуту. Игры использовались как досуг, развлечение и т.д. Трудно переоценить роль и значение игр в современной жизни студенческого сообщества. Они воспитывают в студентах физические и психологические качества. Занятия игровыми видами спорта способствуют сплоченности коллектива, формируют чувство локтя, повышают эмоциональный фон.

Преподаватели, проводящие спортивные и подвижные игры, отмечают повышенный интерес студентов к этим занятиям. Прежде всего, интересен сам процесс двигательных действий. Специфика подвижной и спортивной игры проявляется в постоянной смене обстановки, появляющихся неожиданных ситуациях, необходимости быстро и правильно находить выход из сложных ситуаций, взаимодействовать с товарищами, помогать и страховать напарника.

Как писал известный советский педагог А.С. Макаренко: «Игра причает к тем физическим и психологическим условиям, которые необходимы для работы».

Проведение подвижных игр и эстафет, особенно в подготовительной части занятий, приводит к оптимизации эмоционального фона, что способствует повышению эффективности освоения программного материала, совершенствованию необходимых двигательных умений и навыков студентов в основной части учебного занятия.

Использование спортивных и подвижных игр на занятиях по физической культуре, ввиду своей высокой эмоциональной составляющей способствуют снятию умственной напряженности.

По мнению А.А. Нужного, В.И. Шалупина, В.В. Карпушина, «Переключение с одного вида деятельности на другой (с умственного на физический), способствует повышению профессиональной работоспособности, улучшению работы всех систем организма, что так необходимо в процессе учебы, особенно в период экзаменационной сессии (состояние напряженности, тревоги, повышенного эмоционального фона)» [7].

Большое значение в развитии физических качеств отводится спортивным и подвижным играм (рис.1).



Рис.1. Физические качества человека

Сила. Проявляется в игровых эпизодах с непродолжительным динамическим или статическим мышечным напряжением.

Быстрота. Развитие быстроты происходит в игровых эпизодах, требующих скоротечных моторных реакций на фонетические и зрительные сигналы с краткосрочными действиями, с быстрой реакцией ответа на движущийся объект, принятие моментального решения для выполнения определенного действия при поставленной задаче.

Гибкость. Развитие гибкости происходит в спортивных и подвижных играх, связанных с изменением направления движений, быстрого и точного перемещения, за счет эластичности мышечных волокон, увеличения амплитуды движений до максимально возможных параметров, без патологических изменений.

Ловкость. Проявление ловкости в игровых элементах: переход от одних двигательных действий к другим. Способность быстро сосредоточиться на выполнении того или иного действия для достижения поставленной цели.

Выносливость. Игры требуют длительно выполнять приемы и действия без нарушения технических характеристик и без потери темпового функционирования.

На занятиях по физической культуре, с использованием спортивных игр, решается ряд задач, которые носят воспитательный и образовательный характер. Это коллективизм, взаимовыручка, помощь, чувство соперничества, соревновательный дух игры, проявление упорства при достижении цели, преодоление трудностей.

Спортивные и подвижные игры носят активный, созидательный характер, способствуют повышению тонуса всего организма. Они затрагивают все функциональные системы организма, а также, психические процессы, определяющие личностные качества человека.

Основными психическими качествами в процессе занятий спортивными и подвижными играми являются: интенсивность, устойчивость, переключаемость внимания; объем и адекватность восприятия; адекватность памяти; оперативность мышления (рис. 2).

«В процессе спортивных игр серьезно изменяются ощущения, восприятие, внимание, мышление, воображение, память, речь. Поэтому спортивная деятельность предъявляет высокие требования к их развитости, для улучшения перечисленных личностных особенностей» [1].



Рис.2. Психические процессы, определяющие качества личности.

Внимание. При занятиях спортивными и подвижными играми необходимо длительное время наблюдать за игровой обстановкой.

Восприятие. Спортивные и подвижные игры развивают зрительный анализатор, что помогает формированию способности реагировать движением на одни сигналы и воздерживаться от движения при других.

Память. В игровой практике формируются способы поведения студентов, методы обращения с предметами, закрепляются практические навыки и способы выполнения технических приемов, которые в дальнейшем

переносятся на образовательный процесс. Вместе с тем, важной особенностью развития психических процессов является достаточно высокая степень совершенствования рефлексорной памяти. Чем богаче опыт рефлексорной памяти, тем легче возникает, так называемый, эффект переноса.

Мышление. Спортивные и подвижные игры способствуют развитию таких процессов, как видение новой проблемы и поиск пути решения оперативно и в кратчайшие сроки. Они учат умению самостоятельного принятия решения и действия в соответствии со сложившейся обстановкой, творчеству, самостоятельности, способности в кратчайшие сроки находить правильное, взвешенное решение и реализовывать его при минимальном дефиците времени.

Трудно переоценить роль спортивных и подвижных игр в приобретении студентами новых представлений и понятий. Они расширяют кругозор, способствуют развитию наблюдательности, умению анализировать ситуацию, делать выводы из создавшейся обстановки.

Не секрет, что чем больше и интенсивнее выполняются различные движения, тем существеннее происходят изменения в функциональном и физиологическом состоянии органов и систем организма.

Проведение спортивных и подвижных игр, в сочетании с другими разделами физической культуры (легкая атлетика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), способствует повышению эффективности воспитания личностных качеств студенческой молодежи.

Такое многогранное влияние игровой деятельности на молодой организм и личность студента очень значимо. Так, например, у студентов, которые регулярно занимаются физическими упражнениями и в особенности спортивными и подвижными играми, потребление тканями кислорода в разы больше, чем у студентов, ведущих пассивный образ жизни. Работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем становится более экономичной, улучшается максимальное потребление кислорода.

Таким образом, применение спортивных и подвижных игр на учебных занятиях по физической культуре, способствует решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, а также, адаптации к учебному процессу. Активное использование этих видов физической культуры в образовательном процессе, весьма актуально, и соответствует Федеральным государственным образовательным стандартам нового поколения.

Часть II. Организация учебно-педагогического процесса в условиях адаптации студентов к обучению в техническом вузе

В организации учебно-педагогического процесса большая роль отводится физической культуре. При эффективном проведении занятий по физической культуре с использованием спортивных и подвижных игр повышаются эффективность адаптации студентов к учебе и усвоение профессиональных навыков и умений.

Возникающие при поступлении в вуз новые условия обучения, незнакомый коллектив сверстников, высокие требования вузовских преподавателей, значительные интеллектуальные нагрузки могут оказать значительное негативное влияние на психическое и физическое состояние студентов, затягивая адаптационный период.

Как студенту успешно адаптироваться к сложным условиям обучения в высшей школе, и при этом избежать негативного влияния гиподинамии, сохранить устойчивость к эмоциональным нагрузкам, избежать чрезмерного утомления? Важным условием для формирования адаптации к умственным нагрузкам студента является двигательная активность. При этом спортивные игры являются наиболее универсальным средством для эффективной адапта-

ции студентов в вузе, так как формируют двигательные умения и навыки, развивают физические качества. Они создают возможности для самосовершенствования и повышения физической подготовки студентов, воспитания морально-волевых качеств, приобретения знаний и практического опыта в тренировочной и соревновательной деятельности.

Рациональные физические нагрузки способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности, помогают решить одну из главных проблем - усвоению большого объема нового материала в вузе, поддержанию высокой и устойчивой учебно-трудовой активности студентов, формируя условия для учебного труда без чрезмерного переутомления.

«Позитивные изменения умственной работоспособности достигаются при адекватном для каждого студента использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия. Чтобы обеспечить высокую работоспособность у студентов во время учебного процесса, необходимо использование различных средств физической культуры» [12].

Правильно подобранные физические упражнения оказывают положительное влияние на повышение и сохранение умственной работоспособности. Поэтому рекомендуется использовать физические упражнения как средство восстановления умственной работоспособности.

Известно, что «основными средствами физической культуры являются:

- физические упражнения,
- естественные силы природы,
- факторы личной и общественной гигиены». [3].

Использование всего многообразия упражнений из подвижных и спортивных игр на занятиях физической культурой не только в спортивном зале, но и на открытом воздухе позволяет снять напряжение учебного дня, успокоить чрезмерно возбужденные нервные центры, стабилизировать дыхание, повысить работоспособность, закалить организм. Занятия, проводимые на открытом воздухе, являются дополнительным оздоровительным фактором, который, на наш взгляд, ускоряет процессы адаптации к учебному процессу.

Для студента целесообразно во время всего периода обучения следить за факторами личной гигиены — соблюдение рационального режима труда и отдыха, правильное питание, гигиена тела, отказ от вредных привычек.

Физические упражнения, развивающие двигательные способности студентов, являются главным средством воздействия на процесс развития, как отдельных двигательных качеств, так и их взаимосвязи.

«Известно, что главная цель физической культуры – разностороннее развитие, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья» [11]. Спортивные и подвижные игры отвечают этим целям, развивая физические качества, повышая функциональные возможности и укрепляя здоровье и обеспечивая успех в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.

Природой заложено то, что человек должен постоянно держать свои мышцы в тонусе. Одним из таких звеньев, улучшающим работу мышечного

аппарата, являются спортивные и подвижные игры. Они являются универсальным катализатором в развитии человеческого организма. Игры способствуют восстановлению нервной системы, росту и укреплению костной и мышечной ткани. В процессе занятий повышается выносливость, усиливается сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, снимается напряжение и улучшается работоспособность, особенно у людей умственного труда, что так важно для студентов высших учебных заведений.

«Необходимый минимум суточных энергозатрат (для нормальной жизнедеятельности организма), приблизительно 12-16 МДж, что соответствует 2880-3840 ккал. Удельный вес мышечной работы для выработки энергии, необходимой человеку, уменьшился практически в 200 раз, поэтому энергозатраты на мышечную деятельность существенно снизились. При современном образе жизни, человеку необходимо расходовать энергию, выполняя физические упражнения, приблизительно 2000 – 3000 ккал в неделю, тогда не будет недостатка в энергозатратах.

В современных развитых странах приблизительно 20 % населения достаточно занимаются различной физической работой, которая обеспечивает тот минимум энергозатрат, который необходим для поддержания здоровья» [9].

Возникает угроза гипокинезии. Так же и у студентов технических вузов двигательная активность резко снижается вследствие малоподвижного образа жизни и повышения учебной нагрузки при поступлении в ВУЗ.

«Студенты-спортсмены лучше переносят физические и нервно-психические нагрузки, успешнее адаптируются в коллективе и осваивают профессию, существенно превосходят своих сокурсников по объему и интенсивности общения и самоопределения в студенческом коллективе. Таким образом, высокий и разносторонний уровень физической подготовленности студентов и методически правильно организованная физкультурно-спортивная деятельность студенческой молодежи на начальном этапе обучения - основные факторы, обеспечивающие ее успешную адаптацию в вузе». [15].

«Исследования, проведенные в Московском государственном техническом университете гражданской авиации (МГТУ ГА) показали, что у студентов, мало посещающих учебные занятия по физической культуре и ведущих, в основном, малоподвижный образ жизни, эффективность умственной деятельности уже со второго месяца обучения снижается практически на 50%. Вследствие этого, у студентов уменьшается концентрация внимания, ухудшается память, растет нервное напряжение, быстро наступает период утомления, человек становится вспыльчивым, раздражительным» [13].

В процессе занятий физкультурой импульсы, поступающие от опорно-двигательного аппарата в кору головного мозга, существенно улучшают состояние нервных клеток за счет улучшения обменных процессов.

В то же время увеличивается количество гормонов эндокринных желез, выбрасываемых в кровь, что в существенной мере улучшает обменные процессы во всех органах. В конечном итоге, при активной работе мышечного аппарата, улучшается кровообращение, работа почек и печени по высвобождению из крови токсичных шлаков, улучшаются процессы газообмена за счет активности дыхательной системы. Двигательная активность студентов, повышая обменные и окислительные процессы в организме, способствует задержке развития атеросклероза.

Все это показывает, что регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности, спортивными или подвижными играми, ведут к адаптации студентов к учебной деятельности, улучшению профессиональной работоспособности и долголетию, творческой активности, физическому совершенству, здоровому образу жизни.

Педагогическое сопровождение студентов в процессе адаптации – это также важный воспитательно-образовательный процесс, направленный на повышение адаптационного потенциала личности, на формирование психически здоровой и развитой личности.

Студенты технических вузов должны подготовить себя физически и психологически, чтобы переносить учебные, а впоследствии – и профессиональные нагрузки.

Стоит так же сказать о возникающих трудностях экзаменационного периода, где возрастают эмоциональные нагрузки, нарушается режим труда и отдыха, возникает нарушение сна, общее утомление. Все эти отрицательные факторы затягивают адаптационный период. При этом, в спортивных играх развиваются те свойства личности, необходимые для адаптации к новой среде.

Современным студентам необходимы разнообразные знания и навыки по различным видам двигательной деятельности. Плотный график учебы, необходимость усваивать возрастающий поток научно-технической информации вынуждает студентов меньше заниматься двигательной деятельностью, меньше следить за своим здоровьем, при этом студент находится часто в состоянии умственного напряжения. В то же время, современная молодежь стремится разнообразить свои знания, не ограничиваясь только учебой. Студенты участвуют в научных конференциях, в волонтерском движении, в многочисленных спортивных соревнованиях. Быстрый темп жизни современного студента не позволяет углубленно изучать только один вид спорта, как например, футбол. Учащиеся хотят выполнять не только различные упражнения для развития физических качеств, но и упражнения технической направленности по многим игровым видам спорта, чтобы в дальнейшем использовать приобретенные навыки. При этом, давно известно, что регулярные занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима помогают не только предупредить многие заболевания, но и поддержать нормальный уровень деятельности и работоспособности организма.

Часть III Спортивные и подвижные игры как средство физической культуры

Спортивные и подвижные игры очень разнообразны. Они направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки, быстроту принятия решений, воспитание настойчивости, решительности, инициативности и находчивости. Они помогают не только поддержанию умственной и физической работоспособности, но и снятию эмоционального напряжения учебной деятельности.

3.1 Подвижные игры

Подвижные игры возникли для передачи опыта от одного поколения к другому. Ведь в процессе игры можно было научить элементам охоты и другой трудовой деятельности. Поэтому можно с уверенностью сказать, что подвижные игры – это народные игры. В игре появилось состязание между игроками, что впоследствии превратилось в спортивные соревнования.

Современные подвижные игры проходят по упрощенным правилам, для дальнейшего решения определенных технических и тактических задач. Упрощение правил способствует постепенному усвоению техники и тактики по тому виду спортивных игр, к которому подвижная игра адаптирована, не теряя общей и моторной плотности занятия.

Подвижные игры можно разделить на те, что направлены на развитие физических качеств и на те, что способствуют освоению конкретной спортивной специализации.

3.2 Подвижные игры, способствующие подготовке к спортивной специализации

3.2.1 Подвижные игры с элементами футбола

Игра «Эстафета». Игра проводится на футбольном поле. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному за средней линией, каждая лицом к противоположным воротам. Перед первыми номерами команд лежит по футбольному мячу. По сигналу руководителя, первые номера ведут мяч к воротам и производят по ним удар из-за пределов штрафной площадки, подбирают мяч и ведут в направлении своей команды. Доведя мяч до своей колонны, передают его вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, которая раньше завершит эстафету. Игроки не начинают бег до того момента, когда получают передачу мяча от своего напарника. При непопадании мяча в ворота следует подобрать его за лицевой линией и оттуда начать ведение в сторону своей команды.

Игра «Передвижения с передачей мяча». Студенты делятся на две команды. Эти команды, разбившись на две группы, становятся напротив друг друга в колонну по одному на расстоянии десять метров. По команде «марш», первый в колонне игрок ногой отдает мяч своему партнеру, стоящему напротив, в другой колонне, на расстоянии десяти метров и сам бежит в эту колонну

и становится последним в противоположной колонне. Игрок, принимает мяч, бросает его игроку, стоящему напротив, а сам двигается в «хвост» колонны и так далее, до последнего игрока. Победу одерживает та команда, игроки которой быстрее займут место своих напарников в другой колонне.

Игра «Меткий удар». С расстояния десять – двенадцать метров игроки наносят удар ногой по мячу с целью попасть в круг-мишень диаметром 1 метр отмеченной на стене. Все игроки команды, поочередно выполняют по три-пять ударов ногой с целью попасть в мишень. Победу одерживает та команда, которая нанесет больше точных ударов.

3.2.2 Подвижные игры с элементами баскетбола

Игра «Эстафета с ведением мяча». Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лцевая линия. Первые игроки встают у стартовой линии и получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией. По сигналу первые игроки бегут вперед, стуча мячом о пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, забрасывают мяч в корзину, возвращаются обратно, ведя мяч, и передают его из рук в руки очередному игроку, которые продолжают выполнять то же задание. Выигрывает команда, быстрее всех закончившая игру. Игрокам нельзя начинать бег до получения мяча. Мяч обязательно надо вести, ударяя его о пол.

Игра «Выполнил передачу – сделай упор присев!». Игроки выстраиваются в две или три колонны. На расстоянии два-четыре метра от колонны находятся капитаны команд с мячом в руках. По команде «вперед» капитан передает игроку, стоящему в колонне, мяч двумя руками от груди. Игрок, принявший мяч, посылает его обратно капитану и принимает положение упора присев. Затем капитан передает мяч следующему, стоящему в колонне игроку. Игрок, возвращая мяч, так же принимает положение упора присев. И так до последнего игрока. Последний игрок, получив мяч от капитана, поднимает его над головой, сообщая, тем самым, об окончании игры. Команда, которая раньше поднимет мяч над головой, считается победительницей.

Игра «Ведение мяча и бросок в корзину». Формируются две команды игроков и выстраиваются в колонну по одному, за стартовой линией, каждая напротив баскетбольного кольца. По команде «вперед» игрок производит ведение мяча к баскетбольному кольцу и старается попасть в него (попадание обязательно). После попадания мяча в корзину, ловит его и ведет в обратном направлении, после стартовой линии передает следующему игроку, а сам становится в конец колонны. Выигрывает та команда, у которой последний игрок приведет мяч и поднимет над головой в начале колонны.

3.2.3 Подвижные игры с элементами волейбола

Игра «Мини-волейбол». «Игроки делятся на две команды. В каждой команде игроки выполняют по три подачи подряд с переходом. Если подача игроком не выполнена или мяч попал в сетку, подача передается противоположной команде. Игра продолжается до момента касания мяча пола, с другой стороны сетки, или если произведено больше трех передач в команде. Команде засчитывается три очка, если мяч на противоположной стороне упадет на пол без касания его соперником (мяч на вылет), два очка, когда игрок принял мяч, но не смог передать партнеру и одно очко, если при приеме или розыгрыше мяча была допущена ошибка. Прием мяча и удары могут выполняться как одной, так и двумя руками. Не возбраняется переходить и наступать на среднюю линию, а также, выполнять неограниченное количество замен в любой команде. Игра длится не более 15 мин с интервалом отдыха не более пяти минут. Победу одерживает та команда, которая по истечении времени набирает больше очков. В случае ничейного результата назначается дополнительно три минуты игры». [5].

Игра «Над сеткой». Команды выстраиваются в колонну по одному с противоположной стороны сетки лицом друг к другу. По команде «вперед» игрок команды перебрасывает мяч через сетку игрокам противоположной команды, а сам отходит в «хвост» колонны. Игрок противоположной команды принимает мяч и посылает ее через сетку на половину соперника, уходя в «хвост» своей команды. Победа присуждается той команде, которая правильно первой закончит игру.

Игра «Мяч над головой». Команды формируются с равным количеством игроков. Рекомендуется играть 2 – 2,5 мин. В игре могут принимать участие две и более команды. Если мячей недостаточно, то команды играют по очереди. Игроки противоположной команды располагаются на площадке в произвольном порядке. Команды отделяются друг от друга линией. Если отсутствует стандартная линия на площадке, то ее можно нарисовать мелом. У каждого игрока в руках по волейбольному мячу. Команда делегирует одного игрока для контроля за игрой противоположной команды. По команде «начали» игроки каждой команды начинают выполнять верхнюю передачу над головой. Игрок команды, который выронил мяч или поймал его в руки, выбывает из игры. Победа присуждается команде, у которой по окончании времени останется больше игроков. Игру можно повторить несколько раз.

3.2.4 Подвижные игры с элементами бадминтона

Игра «Челнок с элементами бадминтона». Первый подает волан коротко, принимающий должен так же передать через сетку коротко, далее следует длинная передача, игрок принимает и передает длинной передачей. Далее чередуются передачи друг другу со сменой дальности передачи (короткая, длинная).

Игра «Летающие воланы». Игроки становятся парами друг против друга на расстоянии три – пять метров. Каждый в руках имеет волан. По команде

игроки перебрасывают воланы друг другу стараясь не выронить. Победа присуждается той команде, которая дольше сможет удержать воланы в воздухе без потери.

Игра «Баскетбол с воланом». Игра длится два тайма по 5 мин. Игроки команды, передавая волан друг другу, стараются забросить его в баскетбольную корзину команды соперницы. Разрешено передвигаться по площадке только без волана. Запрещается отбирать волан у соперника из рук. Можно только постараться перехватить в полете. Победу одерживает та команда, которая забросит больше воланов в корзину соперника.

3.2.5 Подвижные игры с элементами настольного тенниса

Игра «Кто дольше удержит мяч на ракетке». По сигналу игроки выполняют передачу самому себе мячом на ракетке. Побеждает та команда, которая дольше не уронит свой мяч.

Игра «Жонглирование в движении». Игрок жонглирует мячом в беге до флажка, возвращается обычным бегом.

Игра «Солнышко». Играть можно до 8 человек. Игроки распределяются равномерно вокруг стола. Первый игрок выполняет передачу мяча на сторону соперника, затем сразу начинает движение в противоположную сторону стола и становится за последним игроком. Ближайший игрок на противоположенной стороне принимает мяч и отбивает его обратно, выполняя передвижение вокруг стола. Игроки, допустившие ошибку, выбывают из игры. Играют до тех пор, пока не останется два игрока. Два оставшихся игрока разыгрывают победу между собой.

Игра «Волейбол через сетку». Игроки с помощью ракеток передают теннисный мяч по волейбольным правилам.

3.3 Спортивные игры

Спортивные игры являются универсальным средством для физического воспитания студентов.

Во время занятий спортивными играми развиваются все физические качества. Создаются условия для успешной учебной деятельности, так как студент, занимающийся спортивными играми, старается быть первым, ведет здоровый образ жизни, выделяет время для тренировочных занятий в плотном графике учебы. Особенно помогает справиться с негативным периодом во время экзаменационной сессии динамичный и эмоциональный фон игровых видов спорта. Но для успешного освоения спортивной игры необходим определенный уровень не только физической подготовленности, но и технической, тактической, психологической, теоретической. «Процесс обучения и совершенствования подготовленности в игровых видах спорта предполагает применение системного подхода, содержащего последовательность освоения базовой техники, теоретических и практических знаний, которые соответствуют этапам подготовки, возрасту и квалификации спортсменов. Процесс этот дол-

жен обеспечиваться набором методов и способов реализации задач подготовки. Важную роль в этом процессе играет многоуровневый и оперативный контроль результатов подготовки и соревнований». [2].

Спортивные игры схожи по многим параметрам между собой. Очень важна не только правильная стойка спортсмена, но и правильная техника передвижения. Во многих спортивных играх есть подачи, передачи, приемы мяча, нападающие удары.

Схема 1

Виды подготовки студента-спортсмена



Вначале необходимо познакомить студентов с основными правилами спортивной игры, рассказать о размере площадки, необходимом оборудовании, инвентаре. Далее, на следующих занятиях – начинается изучение приёмов техники и начальной тактики спортивной игры.

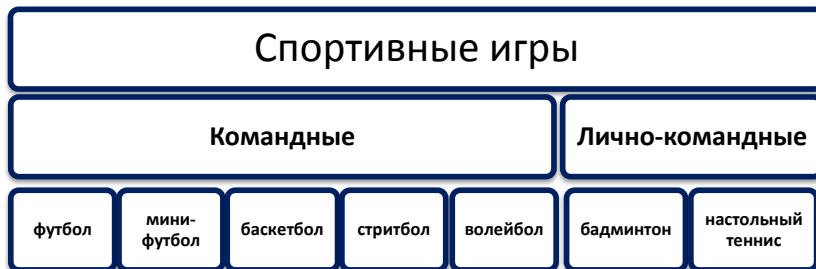
Обучение приемам техники в спортивных играх невозможно без должного развития физических качеств. «Известно, что физические качества и технические навыки тесно взаимосвязаны. Нельзя реализовать физический потенциал без хорошей техники движений – в противном случае все физические усилия «уйдут в воздух» и не помогут решить технические задачи» [11]. В подготовительной части занятия рекомендуется использовать физические упражнения для развития общей физической подготовленности, чтобы подготовить организм к предстоящей нагрузке. Далее, в основной части, можно переходить к упражнениям на развитие и совершенствование техники в избранном виде спортивных игр. «При обучении движениям, полученные умения и навыки и связанные с ними знания, доводятся до определенной степени совершенства, что способствует дальнейшему рациональному использованию их человеком в жизненной практике» [4]. В начале обучения разучиваются стойки и способы передвижения в различных спортивных играх. Далее разучиваются способы подач, передач, ведения, ловли и бросков мяча, нападающие удары, блоки, заслоны. Технические приёмы можно разучивать в целом, по частям, с помощью подводящих упражнений, используя такие методы тренировки, как поточный, сопряжённый, круговой.

«Обучение тактическим действиям рекомендуется начинать одновременно с совершенствованием технических приёмов. Двухсторонние учебные игры вначале проводятся по упрощённым правилам (увеличение или уменьшение числа игроков в

командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры). По мере же овладения занимающимися техническими приёмами и тактическими действиями, игры проводятся по официальным правилам соревнований» [11].

Рассмотрим основные виды спортивных игр, используемые в МГТУ ГА.

Схема 2



3.3.1 Футбол и мини-футбол

Футбол – традиционно одна из самых популярных и массовых спортивных игр не только в России, но и в мире. По количеству игроков одной команды в футболе самый большой состав. Именно коллективный характер игры делает футбол таким популярным и у студенческой молодежи. Современный футбол воспитывает морально-волевые качества, такие, как ответственность, смелость, решительность, проявление уважения к соперникам, взаимовыручка партнеров по команде.

Различные элементы футбола используют и в других видах спорта, как дополнительное средство подготовки.

Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом.

В период обучения на занятиях физкультурой проводятся различные тесты для определения технического уровня студента по футболу и мини-футболу. (Приложение 2,3).

3.3.2 Баскетбол и стритбол

Баскетбол и стритбол давно прижились в студенческой среде. Часто стритбол называют «баскетбол 3x3». Техника в обоих видах практически одинакова, отличается тактика и правила соревнований.

Техника баскетбола и стритбола включает два основных раздела: технику нападения и технику защиты. Техника нападения состоит из техники пе-

редвижения и техники владения мячом. Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Для владения мячом необходимо владеть техникой ведения, бросков, передач и ловли. В технике защиты помимо понятия «техника передвижения» добавляется «техника овладения мячом и противодействия».

Баскетбол и стритбол всегда привлекал студентов технических вузов. Ведь здесь помимо разнообразной физической нагрузки, добавляется противодействие между соперниками, скорость принятия решения и быстрое чередование действий защиты и нападения. Такая многоплановая игра способствует не только смене умственной деятельности на физическую для переключения и восстановления работоспособности, но и привычна для студентов технических вузов, которые привыкли решать задачи с множественными составляющими.

В данном учебно-методическом пособии мы предлагаем батарею тестов, чтобы студенты могли не только повышать свой технический уровень для дальнейшего роста, но и поддерживать интерес к спортивным и подвижным играм на протяжении всей учебы в вузе. (Приложение 4,5).

3.3.3 Волейбол

Волейбол давно зарекомендовал себя как один из самых зрелищных видов спортивных игр. Волейбол одинаково популярен как у студентов, так и у студенток. Свою популярность эта спортивная игра получила благодаря простоте правил и доступности инвентаря. Постепенно образовались различные варианты волейбола: пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол, постепенно распространяется волейбол на снегу.

Во время волейбольных игр можно избирательно воздействовать на различные физические качества, на воспитание морально-волевых качеств, при этом высокий положительный эмоциональный фон позволяет сделать эти занятия не монотонными. Можно смело рекомендовать этот вид спортивной игры как в адаптационном периоде, так и в любой период обучения студентов в вузе.

Техника в этих видах волейбола практически одинакова, отличается тактика и правила соревнований.

Техника игры в волейбол включает два основных раздела: технику нападения и технику защиты.

В нападении существуют передачи, подачи и атакующие удары. В защите – прием и блокировка. При обоих вариантах используются техника стойки и перемещения.

Техника стойки и перемещения: стойка, бег, ходьба, скачок, прыжок, падение.

В период обучения на занятиях физкультурой проводятся различные тесты для определения технического уровня студента по волейболу. (Приложение 6,7).

3.3.4 Бадминтон

Бадминтон первый из видов спорта, представленный в МГТУ ГА как лично-командный. Бадминтон знаком каждому с детства. Захватывающая, динамичная, в то же время, простая игра для начинающих, бадминтон завоевал популярность среди всех слоев населения, любого возраста и пола, а по вовлеченности населения является вторым после футбола. В то же время, бадминтон считается одним из самых энергозатратных видов спорта. В течении одного часа бадминтонист может пробежать около десяти километров, а по количеству прыжков в высоту набирается дистанция около километра. Необходимо иметь не только хорошую выносливость, но также и высокий уровень силы, координации движений, быстроты и гибкости. Все эти физические качества развиваются на занятиях по физической культуре. Игрок должен развивать как общую физическую подготовленность, так и специальную для совершенствования всех этих качеств.

Начальное обучение игре в бадминтон начинается с правильного передвижения по площадке, стойки при подачах и ударах. Затем начинается изучение различных способов хватов ракетки. Обучение подаче, ударам, замаху при ударах, ударам по волану.

В период обучения на занятиях физкультурой проводятся различные тесты для определения уровня технической подготовленности уровня студента по бадминтону (Приложение 8,9).

3.3.5 Настольный теннис

Настольный теннис - лично-командный вид спорта. Играют два игрока между собой или две команды по два человека. Основные правила просты, поэтому играть в настольный теннис нравится практически всем. Любой желающий, взяв в руки теннисную ракетку, способен начать играть. При этом, далеко не все обучены элементарным техническим приемам. В настольном теннисе очень важны все виды подготовки игроков. Но главенствующую роль следует отдать технической подготовке. Ведь без должного владения всеми техническими приемами, невозможно прогрессировать в этом виде спорта.

Начинается обучение с правильного хвата ракетки. Горизонтальный хват ракетки распространен в Европе, ракетка вкладывается в ладонь, как при рукопожатии. При правильном положении ракетка является продолжением руки. Правой стороной считается та сторона, на которой лежит большой палец, левой на которой лежит указательный.

Так же, как и во многих игровых видах спорта, в настольном теннисе важно начать обучение с ознакомлением со стойкой теннисиста и техникой передвижения.

В настольном теннисе, так же, как и во многих игровых видах спорта есть подачи, прием, передача, удар.

Подача осуществляется с применением различных вращений и скоростей. В настольном теннисе популярностью пользуется подача с нижним и смешанным вращением, что затрудняет быструю атаку противника.

В период обучения на занятиях физкультурой проводятся различные тесты для определения технического уровня студента по настольному теннису (Приложение 10,11).

Заключение

Для успешной адаптации к учебным нагрузкам и качественного обучения в высшей школе необходимо преодолевать негативные факторы, вызывающие переутомление студента.

Данное учебно-методическое пособие наглядно показывает, что регулярные занятия спортивными играми помогают студентам быстрее адаптироваться к новым условиям учебы в высшей школе, повышают способность поддерживать высокий уровень жизнедеятельности и работоспособности организма. Спортивные и подвижные игры являются наиболее универсальными средствами для эффективной адаптации студентов в вузе, так как обеспечивают высокий уровень развития физических и психических качеств и формирования двигательных умений и навыков.

Применяя различные средства и формы физической культуры, студенты легче переносят учебные нагрузки, быстрее восстанавливаются после учебы.

Для успешной адаптации к учебной нагрузке необходимо постоянно повышать эффективность физических занятий в высшей школе. Для этого необходимо решать следующие задачи:

1. Создание условий для систематической работы студентов с целью улучшения физического развития своего организма во время всего периода обучения.
2. Использование традиционных и нетрадиционных средств и методов физического воспитания.
3. Воспитание бережного отношения к своему организму, заботе о нем, его укреплении, повышении его функциональных возможностей.

Решения этих задач, на наш взгляд, позволит в кратчайший срок повысить эффективность занятий физическим воспитанием студентов в ВУЗе, что создаст предпосылки для успешного овладения профессионально важными качествами для будущей профессии.

Приложения

Приложение 1

Тесты определения физической подготовленности студентов

№	Нормативы	I курс									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 1000 м (мин.)						3.25	3.35	4.05	4.35	4.55
2	Бег 500 м (мин.)	1.55	2.0	2.10	2.20	2.30					
3	Бег 100 м (мин.)	16.3	17.6	18.0	18.5	19.0	13.8	14.8	15.1	15.5	16.0
4	Челночный бег 3x10 (сек.)	9,0	8,8	8,2	7,8	7,5	8,0	7,7	7,1	6,7	6,5
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	19	13	11	7	5	13	10	8	6	3
6	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						35	25	15	10	7
7	КСУ комплексное си- ловое упр. (кол-во раз)						50	48	44	42	38
8	Сгибание и разгиба- ние рук в упоре лежа (кол-во раз)	16	10	9	7	3					
9	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160	140	110	230	210	200	195	185
10	Поднимание туло- вища из положения лежа за 1 мин.	40	30	20	10	8	50	40	30	20	15
11	Упражнение на гиб- кость (наклоны впе- ред)	16	9	7	5	3	13	8	6	4	2
12	Упражнение на гиб- кость (подвижность плечевых суставов)	55	60	65	70	80	80	85	90	95	100
13	Лыжная гонка 3 км /5 км	17.30	18.45	19.15	19.45	20.30	23.40	25.00	25.40	26.00	27.00

Примечание: тесты проводятся для определения уровня развития физической подготовленности студентов, это осуществляется в форме выполнения контрольных упражнений.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ПО ФУТБОЛУ И МИНИ-ФУТБОЛУ**

Зачетные тесты	Мужчины		
	Оценка		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Передача мяча на расстоянии 5 метров в паре (30 сек., кол-во раз)	17/18	18/19	19/20
2. Жонглирование мяча (30 сек., кол-во раз)	17/ 19	19/21	21/23
3. Удар по мячу на точность (10 попыток)	6/7	7/8	8/9
4. Ведение мяча змейкой с последующим ударом по воротам (20м)	12.1/11.1	11.1/10.1	10.1/9.1
5. Ведение мяча змейкой (сек) дистанция (15x15 м)	11.1/10.1	10.1/9.1	9.1/8.1

Примечание: со второго семестра все нормативы выполняются с повышенными требованиями.

Условия выполнения упражнений спортивно-технической подготовки по футболу и мини-футболу

Передача мяча на расстоянии 5 метров в паре. Выполняется передача мяча на скорость партнеру. Считается количество передач каждого игрока.

Жонглирование мяча. Выполняется жонглирование мяча. Мяч не должен упасть на землю. Считается общее количество, можно использовать обе ноги.

Удар по мячу на точность. Выполняется 10 ударов в стену с расстояния 5 м в круг диаметром 2 м.

Ведение мяча змейкой с последующим ударом по воротам. По команде "Вперед"-выполняется ведение футбольного мяча змейкой между стоек поочередно правой и левой ногой, без остановки выполнить удар мяча по воротам. Секундомер включается в момент первого касания мяча и выключается в момент попадания мяча по воротам.

Ведение мяча змейкой (сек) дистанция (15x15 м). Выполняется бегом ведение мяча змейкой, далее разворот вокруг стойки, обратно так же бегом с ведением мяча змейкой.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ПО БАСКЕТБОЛУ И СТРИТБОЛУ**

	Мужчины			женщины		
	Оценка			Оценка		
Зачетные тесты	Удовлетворительно	Хорошо	отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Передача от груди на расстоянии 5 метров в паре (30 сек., кол-во раз)	14/16	16/18	18/20	12/14	14/16	16/18
2. Передача от груди в стену на расстоянии 2,5 метра (30 сек., кол-во раз)	17/ 19	19/21	21/23	15/17	17/19	19/21
3. Штрафные броски 10 попыток	3/4	4/5	5/6	3/4	4/5	5/6
4. Броски в корзину с 5 точек, с 7 точек	4/5	5/6	6/7	4/5	5/6	6/7
5. Ведение мяча змейкой с последующим броском	12.1/11.1	11.1/10.1	10.1/9.1	13.1/12.1	12.1/11.1	11.1/10.1
6. Ведение мяча змейкой (сек) дистанция (15x15 м)	14.1/13.1	13.1/12.1	11./10.1	15.1/14.1	14.1/13.1	12./11.1

Примечание: со второго семестра все нормативы выполняются с повышенными требованиями.

Условия выполнения упражнений спортивно-технической подготовки по баскетболу и стритболу

Ведение мяча змейкой (сек) дистанция (15x15 м). Выполняется бегом ведение мяча змейкой со сменой рук, на развороте смена руки, обратно так же бегом ведение мяча змейкой со сменой рук.

Штрафные броски 10 попыток. Выполняются подряд 10 бросков со штрафной линии. Засчитывается количество попаданий.

Броски в корзину с 5 точек, со второго семестра с 7 точек. Выполняются 5 бросков с 5 точек, 7 бросков с 7 точек, по одному броску с каждой точки. Засчитывается количество попаданий.

Ведение мяча змейкой с последующим броском (сек). И.П.- мяч находится в руках студента. По команде "Вперед"- выполняется ведение баскетбольного мяча змейкой между стоек поочередно правой и левой рукой (мяч находится с дальней стороны от стойки), без остановки сделать два шага и выполнить бросок мяча по кольцу. Секундомер включается в момент первого касания мяча пола и выключается в момент касания мяча пола после броска по кольцу. Дается две попытки. В случае непопадания в кольцо добавляется штрафное время - 3 сек.

Передача мяча от груди в стену. Передача выполняется в стену с расстояния 2,5 метра. Считается количество передач за 30 секунд.

Передача от груди в паре. Передача выполняется от груди партнеру с расстояния 5 метров. Считается количество передач за 30 секунд.

Приложение 6

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Зачетные тесты	Мужчины			женщины		
	Оценка			Оценка		
	Удовлетворительно	Хорошо	отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Передача сверху двумя руками над собой	14/16	18/20	20/22	14/16	18/20	20/22
2. Передача снизу двумя руками над собой	8/10	12/14	14/16	8/10	12/14	14/16
3. Чередование передач двумя руками сверху и двумя руками снизу	10/12	14/16	18/20	10/12	14/16	18/20
4. Прием и передача мяча в парах через сетку	18/20	24/26	28/30	18/20	24/26	28/30
5. Прямая подача снизу (кол-во попаданий) 5 попыток	1/2	2/3	3/4	1/2	2/3	3/4
6. Прямая подача сверху (кол-во попаданий) 5 попыток	1/2	2/3	3/4	1/2	2/3	3/4

Примечание: со второго семестра все нормативы выполняются с повышенными требованиями.

Приложение 7

Условия выполнения упражнений спортивно-технической подготовки по волейболу

Передача сверху двумя руками над собой. Передача выполняется на высоту не менее 1-го метра, не выходя за границы центрального круга баскетбольной площадки.

Передача снизу двумя руками над собой. Передача выполняется на высоту не менее 1-го метра, не выходя за границы центрального круга баскетбольной площадки.

Чередование передач двумя руками сверху и двумя руками снизу. Передача выполняется на высоту не менее 1-го метра, не выходя за границы центрального круга баскетбольной площадки.

Прием и передача мяча в парах через сетку. Передачи выполняются через волейбольную

сетку любым способом (сверху или снизу). Считается количество передач каждого игрока.

Нельзя выполнять передачу одной рукой и выполнять нападающий удар.

Прямая подача снизу. Выполняется подача за лицевой линией волейбольной площадки.

Засчитываются попадания в 1 и 5 зоны.

Прямая подача сверху. Выполняется подача за лицевой линией волейбольной площадки.

Засчитываются попадания в 1 и 5 зоны.

Приложение 8

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО БАДМИНТОНУ

Зачетные тесты	Мужчины			женщины		
	Оценка			Оценка		
	Удовлетворительно	хорошо	отлично	Удовлетворительно	хорошо	отлично
1. Набивание волана (30 сек., кол-во раз)	14/16	16/18	18/20	12/14	14/16	16/18
2. Удар сверху через сетку (30 сек., кол-во раз)	17/ 19	19/21	21/23	15/17	17/19	19/21
3. Короткая подача (кол-во раз из 10)	3/4	4/5	5/6	3/4	4/5	5/6
4. Высокая подача (кол-во раз из 10)	4/5	5/6	6/7	4/5	5/6	6/7
5. Двусторонняя игра в парах через сетку (30 сек., кол-во раз)	18/20	24/26	28/30	18/20	24/26	28/30
6. Прием подачи в передней зоне (кол-во раз из 10)	4/5	5/6	6/7	4/5	5/6	6/7

Примечание: со второго семестра все нормативы выполняются с повышенными требованиями.

Приложение 9

Условия выполнения упражнений спортивно-технической подготовленности по бадминтону

Набивание волана. Выполняются передачи себе в течении 30 сек.

Удар сверху через сетку. Партнер накидывает высокую передачу для удара сверху.

Короткая подача. Необходимо подать волан в ближний край площадки соперника.

Высокая подача. Необходимо подать волан в дальний край площадки соперника.

Двусторонняя игра в парах через сетку. Выполняются передачи через сетку в течении 30 сек. любым способом. Считается количество передач каждого игрока.

Прием подачи в передней зоне. Поддачи выполняются подряд.

Приложение 10

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Зачетные тесты	мужчины			женщины		
	Оценка			Оценка		
	Удовлетворительно	хорошо	отлично	Удовлетворительно	хорошо	отлично
Удар накатом						
Справа направо по диагонали	15/16	16/17	17/18	14/15	15/16	16/17
Слева налево по диагонали	15/16	16/17	17/18	14/15	15/16	16/17
Комбинация "треугольник" справа	15/16	16/17	17/18	14/15	15/16	16/17
Комбинация "треугольник" слева	15/16	16/17	17/18	14/15	15/16	16/17
Комбинация восьмерка по диагонали	15/16	16/17	17/18	14/15	15/16	16/17
Комбинация восьмерка по прямой	15/16	16/17	17/18	14/15	15/16	16/17
Удар подрезкой						
Подрезка справа направо	15/16	16/17	17/18	14/15	15/16	16/17
Подрезка слева налево	15/16	16/17	17/18	14/15	15/16	16/17
Комбинация восьмерка по диагонали	13/14	14/15	15/16	12/13	13/14	14/15
Комбинация восьмерка по прямой	13/14	14/15	15/16	12/13	13/14	14/15
Подачи с нижним вращением						
Подачи справа	2/3	3/4	4/5	2/3	3/4	4/5
Подачи слева	2/3	3/4	4/5	2/3	3/4	4/5

Примечание: со второго семестра все нормативы выполняются с повышенными требованиями.

Приложение 11

Условия выполнения упражнений спортивно-технической подготовленности по настольному теннису

Все упражнения даны для правшей. Упражнения выполняются парами. Подачи выполняются подряд одним игроком.

Удар накатом справа направо по диагонали. Игроки стоят в правом углу стола и принимают мяч только с правой стороны.

Удар накатом слева налево по диагонали. Игроки стоят в левом углу стола и принимают мяч только с левой стороны.

Удар накатом комбинация "треугольник" справа.

Удар накатом комбинация "треугольник" слева.

Удар накатом комбинация восьмерка по диагонали.

Удар накатом комбинация восьмерка по прямой.

Удар подрезкой справа направо.

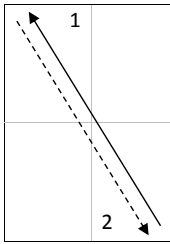
Удар подрезкой слева налево.

Удар подрезкой комбинация восьмерка по диагонали.

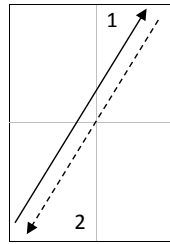
Удар подрезкой комбинация восьмерка по прямой.

Подачи с нижним вращением справа.

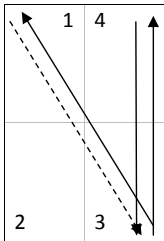
Подачи с нижним вращением слева.



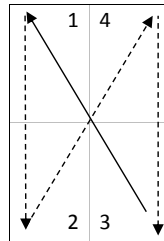
Игра справа направо по диагонали



Игра слева налево по диагонали



Игра в треугольник
(1-начало цикла, 4-окончание)



Игра в восьмерку

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вдовина О. С. Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей студентов, занимающихся различными видами спорта // Молодой ученый. — 2015. — №11. — С. 584-587.
2. Гераськин А.А., Рогов И.А., Сокур Б.П., Колупаева Т.А. Основы обучения технике игры в волейбол. Учебное пособие. Издательство: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта"(Омск) - 2014. – 280 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для студентов вузов М.: Гардарики, 2007. — 448 с.
4. Куманцова Е.С., Ханафина Н.В., Родионова И. А. Формирование двигательных умений и навыков в физическом воспитании студента.
5. Литвинов С.А. Физическое воспитание в вузе. Поурочные планы: учебное пособие. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2016. – 362 с
6. Морозова Т.Ю., Ступницкая М.А. Адаптационный тренинг для первокурсников психологических и педагогических факультетов // Образовательные технологии (г. Москва). 2018. № 2. С. 117-143.
7. Нужный А.А., Шалупин В.И., Карпушин В.В. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов ГА Москва, 2011. Учебно-методическое пособие. - М.:, - 2015. – 28 с
8. Родионова И.А., Шалупин В.И., Болдин А.С. «Адаптация студентов I курса к обучению в техническом вузе средствами физической культуры» Физическая культура: учебно-методическое пособие по изучению раздела дисциплины. - М.: ИД Академии Жуковского, 2018-36 с.
9. Психология детско-юношеского спорта. Психофизиологические основы физической подготовки в детско-юношеском спорте, под об. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова М.: Физическая культура, 2013. – 191-211 с.-277с.
10. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта. Учебное пособие под об. ред. В.А. Родионова – М.: МГПУ, 2017. С. – 212.
11. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под об. ред. Родионова В.А., Родионова А.В., Сивицкого В.Г. - М.: Издательство Юрайт, 2015. – С. 367.
12. Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации. Учебник под редакцией В.И. Шалупина. М., ИД Академии Жуковского. 2018. – 484 с.
13. В.И. Шалупин, Д.В. Морщинина, В.В. Карпушин Физическая культура. Спортивные игры. Учебное пособие. Рекомендовано Минобрнауки РФ. МГТУ ГА, 2012 г.– С. 96.
14. Шалупин В.И., Карпушин В.В. Средства и методы повышения эффективности учебного процесса по физической культуре студентов вузов ГА: Учебно-методическое пособие. – М.:, - 2015. – 32 с.
15. Черешнева А.Ю., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П. Адаптация студентов технических вузов к учебной деятельности с помощью

средств физической культуры // Успехи современного естествознания. – 2012.
– № 5. – С. 107-107.