DOI: 10.17117/na.2015.11.02.118

Поступила (Received): 30.11.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.02.118.pdf>**Грачев А.С.****Игровые упражнения как средство формирования адаптационных механизмов студентов первокурсников****Grachev A.S.****Game exercises as means of formation of adaptive mechanisms first year students**

Статья посвящена изучению влияния игровых упражнений с элементами дартса и настольного тенниса на состояние психо-эмоционального напряжения студентов первокурсников. Полученные результаты свидетельствуют о достоверном улучшении показателей зрительно-моторной координации, концентрации внимания и снижении состояния тревожности. Кумулятивно данные изменения свидетельствуют об улучшении психо-эмоционального состояния студентов первокурсников

Ключевые слова: студенты, психо-эмоциональное напряжение, игровые упражнения

The paper studies the influence of gaming exercises with elements of darts and table tennis on the state of psycho- emotional stress freshmen students. Teachings results show significant improvement in hand-eye coordination, concentration and reduction of anxiety. Cumulatively these changes show an improvement of the psycho- emotional state of freshmen students

Key words: students, psycho-emotional stress, playing exercises

Грачев Александр Сергеевич

Кандидат педагогических наук, доцент
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
г. Белгород, ул. Костюкова, 46

Grachev Alexandr Sergeevich

Candidate of Pedagogic Science, Associate Professor
Belgorod state technological university named V.G. Shukhov
Belgorod, Kostyukov st., 46

Образовательные программы в ВУЗах постоянно модернизируются и направлены на расширение объема знаний у студенческой молодежи. Причем интенсификация образовательного процесса происходит на всех этапах обучения. Особо остро увеличение объема образовательной нагрузки сказывается на студентах первых курсов, имеющих нарушения в состоянии здоровья. Первый семестр обучения для них характеризуется повышенной стрессовой ситуацией, которая с одной стороны обусловлена самой формой обучения в ВУЗе (вместо уроков по 45 мин, учебные занятия по 90 минут), а с другой стороны необходимостью знакомства и общения с новыми людьми.

В свою очередь большинство специалистов [1-5] отмечают, что для данного контингента лиц в рамках дисциплины «Физическая культура» можно эффективно решать следующие задачи: социализация студентов посредством кол-

лективных занятий физической культурой; формирование гармоничной физически развитой личности; обеспечение рекреационного эффекта от практических занятий. По мнению ряда авторов [1, 2, 5] наиболее эффективным средством для решения вышеописанных задач являются игры.

В связи, с чем **целью** нашего исследования является – экспериментальная проверка применения игровых упражнений с элементами дартса, бильярда и настольного тенниса со студентами первого курса специального медицинского отделения.

Поэтому нами в рамках образовательного процесса на занятиях по дисциплине «Физическая культур» со студентами специальных медицинских групп (СМГ) первого года обучения была разработана и апробирована методика, в основу которой легли игровые упражнения с элементами дартса и настольного тенниса.

Таблица 1. Сравнительный анализ показателей психо-эмоционального напряжения студентов-первокурсников

Название теста	Показатели	Ед.	До эксперимента			После эксперимента			Р
			х	±	М	х	±	М	
Простая сенсомоторная реакция	Среднее латентное время	мс	261,62	±	66,88	259,94	±	60,20	
	Среднее моторное время	мс	131,87	±	54,68	146,87	±	47,84	
Сложная сенсомоторная реакция	Среднее латентное время	мс	267,37	±	27,83	275,12	±	40,74	
	Среднее моторное время	мс	153,75	±	42,03	142,81	±	33,57	
Статическая координация	Частота касаний	Гц	0,97	±	0,14	0,69	±	0,89	
	Среднее время касаний	мс	45,31	±	60,70	75,43	±	89,80	
	Интегральное значение	%	9,05	±	16,42	7,20	±	14,43	
Динамическая координация	Время выполнения	мс	14074	±	758	11950	±	886	*
	Частота касаний	Гц	3,19	±	0,59	1,94	±	0,63	*
	Среднее время касаний	мс	154,25	±	38,59	137,94	±	62,70	
	Интегральное значение	%	32,57	±	11,46	31,06	±	16,54	
Корректурная проба	Успешность ответов	%	89,75	±	2,84	97	±	5,36	*
	Количество ошибок	шт	2,19	±	0,4	0,25	±	0,45	*
	Средний темп ответов	мс	2804,25	±	662,56	2845,12	±	664,06	
Тест Люшера	Сумма тревог и компенсаций		5,44	±	1,12	1,94	±	1,62	*
	Вегетативный коэффициент		1,42	±	0,45	1,17	±	0,54	
	Отклонение от аутогенной нормы		17,50	±	2,30	13,2	±	1,95	*

* Достоверность различий по t-критерию Стьюдента

Для проверки эффективности использования игровых упражнений, мы провели эксперимент (сентябрь – декабрь 2013 г.). Нами были изучены показатели психо-эмоционального состояния 86 студентов (37 юношей и 49 девушек) до и после эксперимента. Занятия имели стандартную трехкомпонентную структуру. В основной части занятия до 75% времени уделялось игровым упражнениям. Всего было проведено 60 практических занятий.

Результаты динамики психофизиологических показателей состояния отражены в таблице 1.

Как видно из таблицы 1 достоверное различие выявлено в тестовых упражнениях «Динамическая координация», «Корректирующая проба» и «Тест Люшера». Показатели тестового упражнения «Динамическая координация», характеризуют функционирование зрительно-моторной координации. Тест «Корректирующая проба» дает оценку концентрации внимания у испытуемого, а «Тест Люшера» является субъективным показателем стрессоустойчивости, активности и коммуникативности человека. Таким образом, кумулятивные положительные сдвиги свидетельствуют о нормальном психо-эмоциональном состоянии студентов.

Следовательно, применения игровых упражнений с элементами дартса и настольного тенниса на занятиях по дисциплине «Физическая культура» со студентами СМГ первого года обучения способствует формированию адаптационных механизмов, характеризующихся снижением психо-эмоционального напряжения. Поскольку нами была дана оценка эффективности предложенных игровых упражнений только с позиции изучения влияния предложенной методики на нервно-психическое напряжение студентов, считаем целесообразным продолжить исследования в данном направлении, делая акцент на комплексное рассмотрение данного вопроса, т.е. оценить динамику физического развития, функциональной тренированности, физической подготовленности и общего уровня соматического здоровья занимающихся.

Список используемых источников:

1. Горелов А.А., Грачев А.С., Никитин А.А. Содержание физического воспитания слабовидящих студентов с использованием народных игр и национальных видов спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 4 (110). С. 44-49.
2. Ковалева М.В. Груздева Н.А. Применение игровых упражнений в занятиях со студентами специальных медицинских групп // Социально-гуманитарные знания. № 8. Москва, 2015. С. 173-178.
3. Крамской С.И., Амелеченко И.А. Значение физической культуры в реализации здоровьесберегающих технологий в вузе // Социально-гуманитарные знания. № 8. Москва, 2015. С. 179-184.
4. Крамской С.И., Посохова В.М., Забнин В.В. Пути улучшения процесса физического воспитания студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. № 2. С. 107-112.
5. Кутергин Н.Б., Егоров Д.Е., Олейник Е.Г. Игра как фактор повышения эффективности учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в ВУЗе // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2011. С. 42-44.