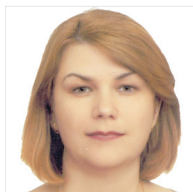


МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ИНТЕГРИРОВАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ

**Гаврилиук М.В.**

Полесский
государственный
университет

В статье представлены результаты исследования по разработке и апробации в образовательном процессе учреждения высшего образования методического обоснования интегрированной физкультурно-спортивной среды. Методика создания интегрированной физкультурно-спортивной среды заключается в последовательной реализации трех этапов: аналитического, базового и оценочного. В статье отражены результаты физического воспитания студентов в интегрированной физкультурно-спортивной среде на основе: анализа эффективности физического воспитания студентов в условиях интегрированной физкультурно-спортивной среды, который выражается в изменении показателей физической подготовленности экспериментальных групп девушек ЭГ/д и юношей ЭГ/ю и контрольных групп юношей КГ/ю и девушек КГ/д; результатов динамики уровня физической подготовленности экспериментальных групп и контрольных групп, полученных в ходе педагогического эксперимента.

Ключевые слова: методика; физическое воспитание; интегрированная физкультурно-спортивная среда; физкультурно-спортивная деятельность; физическая культура; физическая подготовленность.

METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN AN INTEGRATED PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ENVIRONMENT

The article presents the results of research on the development and testing in the educational process of a higher education institution of the methodological foundations for an integrated physical culture and sports environment. The methodology for creating an integrated physical culture and sports environment includes the sequential implementation of the following three stages: analytical, basic, and evaluative. The article reflects the results of physical education of students in an integrated physical culture and sports environment. The analysis of the effectiveness of physical education of students in an integrated physical culture and sports environment is presented. The analysis is expressed in the changes in the indicators of physical fitness for both female and male students experimental groups from the EG/f and the EG/m and control groups CG/f and CG/m. The results of the study of the dynamics of the level of physical fitness of the experimental groups and control groups obtained in the course of the educational experiment are presented.

Keywords: methodology; physical education; integrated physical culture and sports environment; physical culture and sports activity; physical culture; physical fitness.

Система образования в Республике Беларусь эволюционировала фундаментальными преобразованиями, которые обусловлены конкретизацией целей и задач, ценностей, качеством подготовки специалистов, осознанием необходимости перехода к непрерывному образованию и инновационным

концептуальным подходам, в том числе и в организации физического воспитания в учреждениях образования [1]. Данная проблема актуальна в отношении функционирования физической культуры в учреждениях высшего образования (УВО), которые призваны содействовать эффективности образования

специалистов различного профиля, формирования у них физической культуры личности как целеполагающей установки государственного образовательного стандарта. Критериями сформированности физической культуры личности выступают объективные и субъективные показатели. К ним относятся: степень сформированности потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения; участие в физкультурно-спортивной деятельности; выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность); степень удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности; проявление самостоятельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре; уровень физического совершенства и отношение к нему; владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования; системность усвоения и регулярность использования научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности; использование знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации учебной и профессиональной деятельности. Таким образом, о сформированности физической культуры личности можно судить по тому, как и

в какой конкретной форме проявляются личностные отношения к физической культуре, ее ценностям.

Особое внимание уделяется повышению эффективности физического воспитания студентов, что предопределено различными, не всегда позитивными тенденциями в молодежной среде: снижением уровня физического здоровья и двигательной активности студентов, отсутствием у них осознанного и устойчиво мотивированного стремления к занятиям физической культурой и спортом. Интеграция инновационных форм, средств, методов, технологий в сферу физического воспитания студентов предполагает востребованное современностью нововведение и преобразование образовательного процесса [6].

В последние годы некоторые авторы (Н.С. Бутыч, 2012; И.В. Манжелей, 2005; С.И. Филимонова, 2004; О.В. Шинкаренко, 2009; С.Ю. Щетинина, 2010, 2013 и др.) качественное улучшение физического воспитания обучающихся связывают с созданием физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения как совокупности условий и возможностей для саморазвития и самовыражения личности в сфере физической культуры и спорта. По определению «Физкультурно-спортивная среда – совокупность различных условий и возможностей физического и духовного формирования и саморазвития личности, содержащихся в природном и социокультурном окружении» [7]. Вхождение в физкультурно-спортивную среду вполне реально и объективно важно для каждого обучающегося [5].

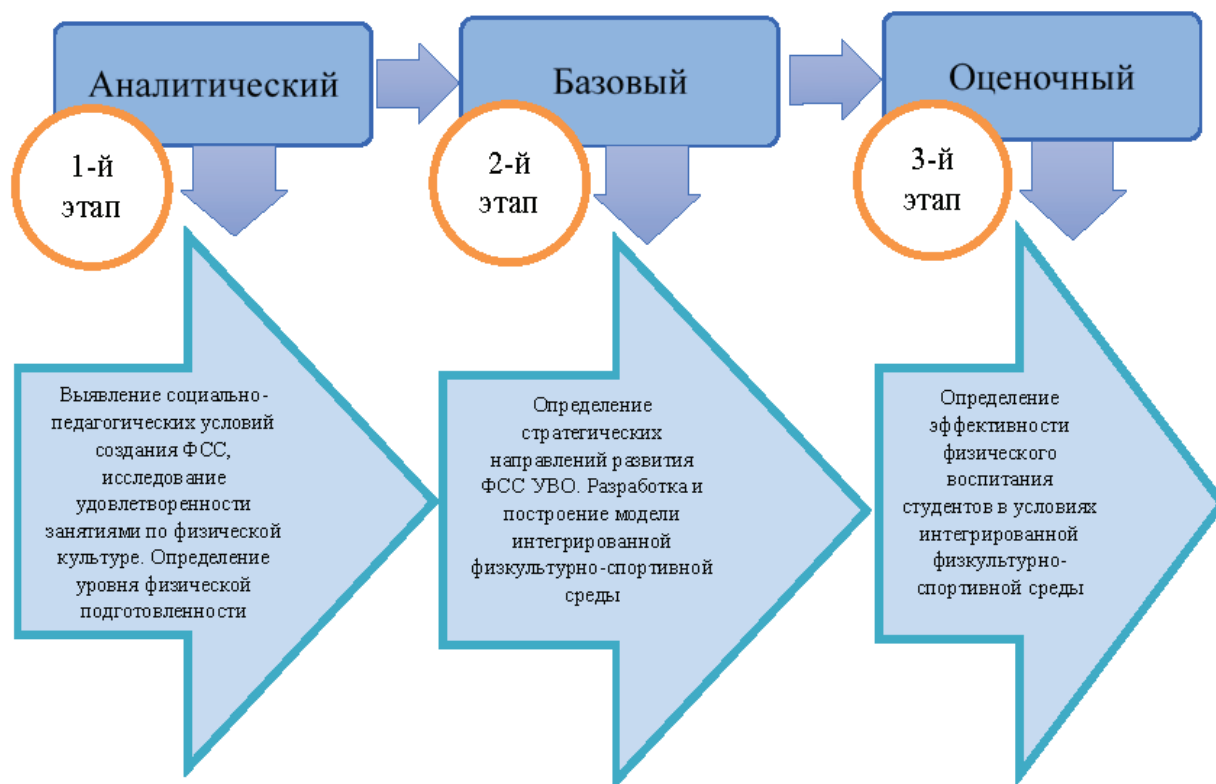


Рисунок 1. – Схема методики создания интегрированной физкультурно-спортивной среды

Цель проведенного исследования – теоретико-экспериментальное обоснование эффективности интегрированной физкультурно-спортивной среды в физическом воспитании студентов.

Для достижения поставленной цели одной из главных задач была разработка методики создания интегрированной физкультурно-спортивной среды и обоснование ее эффективности на основе результативности показателей физической культуры студента.

Методика создания интегрированной физкультурно-спортивной среды предполагает последовательную реализацию трех этапов: аналитического, базового и оценочного.

На *первом этапе* анализировалось состояние физического воспитания в УВО. Изучена научно-методическая литература и нормативные документы, определялись основные подходы и пути повышения эффективности физического воспитания студентов. Проведено анкетирование студентов ПолесГУ на предмет их удовлетворенности организацией занятий по дисциплине «Физическая культура».

Установлено, что социально-педагогическими условиями повышения эффективности физического воспитания студентов являются: внедрение инновационного подхода в организацию образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура»; изменение содержательной сущности физического воспитания студентов, направленной на раскрытие личностного потенциала каждого студента, с учетом индивидуальных особенностей и мотивационно-потребностных установок [2]. В данном контексте осуществлялась реализация личностно-ориентированного подхода для формирования физической культуры личности через создание в УВО условий для освоения ценностей физической культуры, основанных на индивидуальной траектории физического развития студентов, педагогической поддержке и сопровождении. В связи с этим вариативность выбора видов физкультурно-спортивной деятельности, комплексное применение форм и средств физического воспитания студентов в процессе обучения, соответствие ресурсного (кадрового и материально-технического) обеспечения новым подходам к организации и содержанию физического воспитания взаимосвязано и определено повышением эффективности физического воспитания на основе удовлетворенности основных субъектов образовательного процесса – студентов.

Обозначены негативные факторы организации физического воспитания: отсутствие индивидуального, личностно-ориентированного подхода к студентам, невозможность выбора вида спорта или вида физической активности во время занятий, излишняя регламентация физического воспитания. Поэтому для целенаправленного использования средств физической культуры выявлены приоритетные для студентов виды двигательной активности, определены факторы, влияющие на удовлетворен-

ность студентов организацией физического воспитания в УВО [2]. Экспериментальные данные составили основу сущности и содержания физкультурно-спортивной среды УВО.

Второй этап определил базовые факторы содержания физкультурно-спортивной среды ПолесГУ.

Разработаны стратегические направления развития физкультурно-спортивной среды ПолесГУ. Системное содержание интегрированной физкультурно-спортивной среды, предусматривающее вариативность и многообразие форм физического воспитания обучающихся как узловых механизмов системы, позволяет организовывать физкультурно-спортивную деятельность студентов в соответствии с их ценностными ориентациями, личностными интересами и потребностями.

Повышение эффективности физического воспитания предусматривалось исследовательским подходом к решению изучаемой проблемы. Это дает возможность обосновать средовые факторы и представляет интегрированную физкультурно-спортивную среду как динамическую целостность, в которой создаются условия для гармоничного развития личности студента и его самореализации в физической культуре [1, 3].

На основе предварительного исследования нами построена модель интегрированной физкультурно-спортивной среды. Модель соответствует сущностным характеристикам физического воспитания студентов и отражает следующие позиции и положения: интегрированная физкультурно-спортивная среда объединяет пространственно-предметную, педагогическую, социальную среды УВО, продуцирует интеграционный эффект воспитания в единый образовательный процесс, выражающийся в содержательно-технологическом, организационном и деятельностном аспектах [1, 3].

При проведении педагогического эксперимента физическое воспитание студентов в экспериментальных группах осуществлялось по плану реализации модели интегрированной физкультурно-спортивной среды.

На *третьем этапе* определялась эффективность физического воспитания студентов в условиях созданной интегрированной физкультурно-спортивной среды по показателям динамики физической подготовленности обучающихся. Проводился анализ учебной документации, журналов посещаемости занятий, медицинских справок о допуске к занятиям физической культурой в контрольных и экспериментальных группах [4]. Изучены степень и характер влияния пропущенных занятий на физическую подготовленность студентов. Анализировались результаты педагогического эксперимента, формулировались выводы.

С целью апробации методики создания интегрированной физкультурно-спортивной среды УВО и определения эффективности физического воспитания проводился формирующий педагогический

эксперимент. Участники распределялись по группам с учетом гендерного признака. Количество девушек, принявших участие в эксперименте, составило 760 человек, из которых сформированы экспериментальная группа, 382 человека – ЭГ/д (n=382), и контрольная группа, 378 человек – КГ/д (n=378). Количество юношей составило 318 человек, из которых были сформированы экспериментальная группа, 163 человека – ЭГ/ю (n=163), и контрольная группа, 155 человек – КГ/ю (n=155).

На начальном и заключительном этапах эксперимента проводилось исследование уровня физической подготовленности по тестам, предложенным в типовой программе учебной дисциплины «Физическая культура».

Результаты тестирования юношей, полученные в ходе проведения экспериментального исследования, позволили определить, что на начальном этапе исследования у юношей по показателям: прыжка в длину с места; подтягивания на высокой перекладине; сгибания и разгибания рук в упоре лежа; бега 30 м; челночного бега 4x9 м; бега 3000 м; поднимания туловища из положения лежа на спине за 60 с; наклона вперед из положения сидя ноги врозь достоверно значимых различий между ЭГ/ю и КГ/ю не выявлено (p<0,05) (таблица 1).

После завершения эксперимента результативность физического воспитания в интегрированной физкультурно-спортивной среде выразилась в повышении показателей физической подготовленности в экспериментальной группе, так как наблюдаются значимые различия во всех исследуемых показателях между ЭГ/ю и КГ/ю $W_{эмп} > 1,96$, достоверность различий равна 95 % ($p > 0,05$), что доказывает эффективность физического воспитания в

условиях интегрированной физкультурно-спортивной среды.

Исследование уровня физической подготовленности показало, что на начальном этапе эксперимента достоверно значимых различий между юношами ЭГ/ю и КГ/ю не выявлено (p<0,05) (рисунок 2).

После проведения эксперимента имеются достоверные различия в уровне физической подготовленности ЭГ/ю и КГ/ю (p>0,05).

Следовательно, результативность физического воспитания в условиях реализации методики создания интегрированной физкультурно-спортивной среды выразилась в повышении уровня физической подготовленности юношей экспериментальной группы ЭГ/ю, что доказывается статистически достоверно различимыми результатами после проведения эксперимента.

Результаты физического воспитания студенток, полученные в ходе проведения экспериментального исследования, позволили определить, что на начальном этапе исследования по тестам: прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; челночный бег 4x9 м; бег 30 м; бег 1500 м; поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с; наклон вперед из положения сидя ноги врозь достоверных различий у девушек экспериментальных и контрольных групп не имелось (p<0,05) (таблица 2).

После завершения эксперимента выявлены достоверно значимые различия между ЭГ/д и КГ/д, достоверность различий равна 95 % (p>0,05) во всех исследуемых показателях.

Исследование уровня физической подготовленности показало, что на начальном этапе эксперимента достоверно значимых различий между девушками ЭГ/д и КГ/д не выявлено (p<0,05) (рисунок 3).

Таблица 1. – Динамика показателей физической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп

Тест	КГ/ю до эксп. (±σ)	КГ/ю после эксп. (±σ)	Прирост, %	ЭГ/ю до эксп. (±σ)	ЭГ/ю после эксп. (±σ)	Прирост, %	Wэмп до эксп.	p	Wэмп после эксп.	p
Прыжок в длину с места, см	228,1±14,9	232,6±14,6	2	231,2±16,4	245,3±14	6,1	1,95	<0,05	7,28	>0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	11,7±5,4	12,7±5,3	8,4	12±5,8	14,1±5,6	17,4	0,56	<0,05	2,27	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	37,6±9	41,3±9,1	9,8	37,5±10,2	45,4±8,8	20,9	0,67	<0,05	4,57	>0,05
Подтягивание на высокой перекладине, раз	7,6±3,6	10,2±2,9	34,4	7,7±4,2	11±3,4	44,4	0,51	<0,05	2,13	>0,05
Поднимание туловища из положения лежа за 60 с, раз	47,3±7,3	52,9±7,6	11,8	48,3±7,3	57,4±7,5	18,8	1,11	<0,05	4,95	>0,05
Челночный бег 4x9 м, с	10,06±0,51	9,97±0,5	0,9	10,06±0,55	9,75±0,48	3,1	0,33	<0,05	3,85	>0,05
Бег 30 м, с	5,02±0,27	4,9±0,22	2,4	5,01±0,28	4,83±0,19	3,6	0,36	<0,05	2,44	>0,05
Бег 3000 м, с	849,8±41,2	822,8±42,8	3,2	853,7±47,9	758,7±50,2	11,1	1,09	<0,05	10,5	>0,05

Примечание – *используется статистический критерий Вилкоксона – Манна – Уитни (далее – ВМУ), $W_{крит} (0,05) = 1,96$.

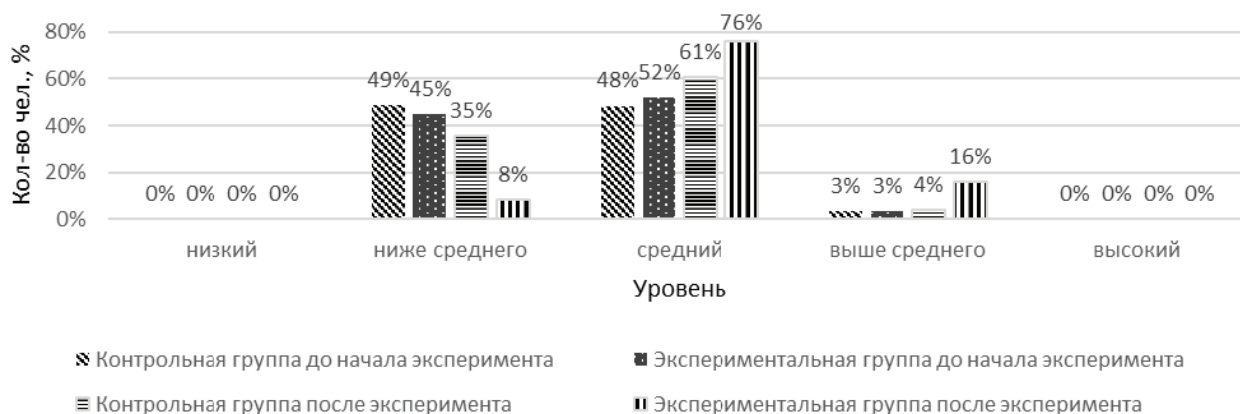


Рисунок 2. – Динамика уровня физической подготовленности юношей контрольной и экспериментальной групп

Таблица 2. – Динамика показателей физической подготовленности девушек контрольной и экспериментальной групп

Тест	КГ/ю до эксп. (±σ)	КГ/ю после эксп. (±σ)	Прирост, %	ЭГ/ю до эксп. (±σ)	ЭГ/ю после эксп. (±σ)	Прирост, %	Wэмп до эксп.	Р	Wэмп после эксп.	Р
Прыжок в длину с места, см	169,8±13,2	173,8±12,5	2,4	170,7±13,2	180,8±11,2	5,9	0,79	<0,05	8,18	>0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	17,3±6,4	19±5,8	9,9	17,1±6,2	21,6±4,9	26,3	0,46	<0,05	6,47	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7,6±3,7	9,5±3,5	26,3	7,5±3,6	10,6±3	40,6	0,31	<0,05	5,17	>0,05
Поднимание туловища из положения лежа за 60 с, раз	45,1±7,2	47,6±6,4	5,7	45,2±7,6	50,3±7,3	11,2	0,44	<0,05	5,74	>0,05
Челночный бег 4×9 м, с	11,29±0,46	11,16±0,42	1,1	11,28±0,46	11,07±0,44	1,9	0,07	<0,05	2,82	>0,05
Бег 30 м, с	5,65±0,3	5,59±0,27	0,9	5,64±0,3	5,48±0,25	2,9	0,25	<0,05	6,29	>0,05
Бег 1500 м, с	501,7±17,7	483,1±16,8	3,7	503,4±17,8	465,4±16,3	7,6	1,62	<0,05	13,02	>0,05

Примечание – *используется статистический критерий ВМУ, Wкрит (0,05) = 1,96.

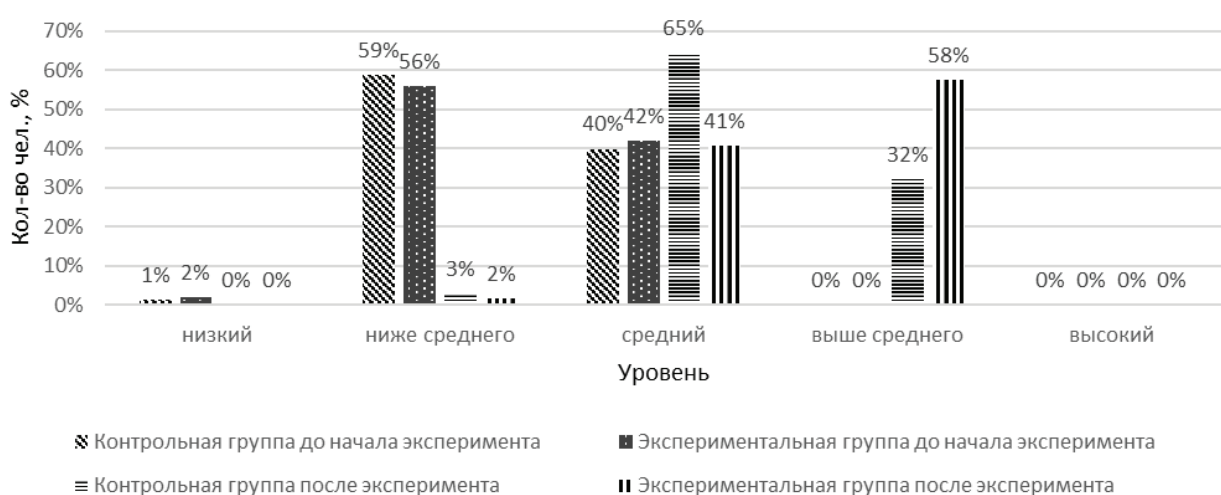


Рисунок 3. – Динамика уровня физической подготовленности девушек контрольной и экспериментальной групп

После проведения эксперимента имеются достоверные различия в уровне подготовленности ЭГ/д и КГ/д ($p > 0,05$).

Следовательно, результативность физического воспитания в условиях реализации методики создания интегрированной физкультурно-спортивной среды выразилась в повышении уровня физической подготовленности девушек экспериментальной группы ЭГ/д, что доказывается статистически достоверно различимыми результатами после проведения эксперимента.

Полученные результаты свидетельствуют, что интегрированная физкультурно-спортивная среда способствовала повышению эффективности физического воспитания студентов. В данных условиях достоверно улучшились показатели физической подготовленности экспериментальных групп ЭГ/д и ЭГ/ю по отношению к контрольным КГ/ю и КГ/д. Анализ итоговых результатов педагогического эксперимента показал, что у студентов экспериментальных групп произошли значимые положительные сдвиги в уровне физической подготовленности экспериментальных групп.

Таким образом, одним из наиболее эффективных путей повышения качества физического воспитания является формирование физической культуры студента через построение интегрированной физкультурно-спортивной среды учреждения высшего образования, обеспечивающей всем его субъектам условия и возможности для самосовершенствования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаврилик, М. В. Интегрированная физкультурно-спортивная среда учреждения высшего образования / М. В. Гаврилик // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук : науч.-практ. журнал. – 2020. – № 1. – С. 55–61.
2. Гаврилик, М. В. Социально-педагогические условия удовлетворенности студентов физическим воспитанием / М. В. Гаврилик // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі: педагогіка, псіхалогія, мэтадыка : науч.-метод. журнал. – 2019. – № 1 (53). – С. 40–45.
3. Гаврилик, М. В. Организационные основы интегрированной физкультурно-спортивной среды и эффективность физического воспитания студентов / М. В. Гаврилик // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук : науч.-практ. журнал. – 2019. – № 2. – С. 48–54.
4. Гаврилик, М. В. The results of the organization of physical educational of students in the integrated educational physical culture and sports environment / М. В. Гаврилик // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук : науч.-практ. журнал. – 2020. – № 2. – С. 46–52.
5. Коледа, В. А. Педагогика физического воспитания студентов / В. А. Коледа, В. И. Новицкая // Журнал Белорусского государственного университета. Журналистика. Педагогика. – 2019. – № 2. – С. 74–82.
6. Коледа, В. А. Направления актуализации содержания физкультурно-спортивной деятельности учреждений высшего образования / В. А. Коледа, В. И. Новицкая // Мир спорта. – 2021. – № 1. – С. 68–72.
7. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бим-Бад. – М. : Большая рос. энцикл., 2002. – С. 125.

04.10.2021

План проведения цикла научно-практических мероприятий «СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА И СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ» на 2022 год

Сроки проведения	Формат	Тема мероприятия
Сентябрь	<i>Обучающий семинар</i>	Современные критерии определения перспективности спортсменов: с позиций спортивной антропологии
Октябрь	<i>Мастер-класс</i>	Контроль уровня физической подготовленности спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта
Ноябрь	<i>Круглый стол</i>	Медико-биологическое сопровождение в танцевальном спорте
Декабрь	<i>Мастер-класс</i>	Инновационные технологии тестирования физических способностей спортсменов