

**ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
В ИНТЕГРИРОВАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ****М.В. Гаврилик, В.А. Шамич, А.Р. Павлович**

Полесский государственный университет

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по разработке и апробации в образовательном процессе учреждения высшего образования методического обоснования интегрированной физкультурно-спортивной среды.

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

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. 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 [2,3].

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» [3]. Вхождение в физкультурно-спортивную среду вполне реально и объективно важно для каждого обучающегося.

Цель проведенного исследования – повышение качества физического воспитания студентов в условиях интегрированной физкультурно-спортивной среды.

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 этой связи 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.

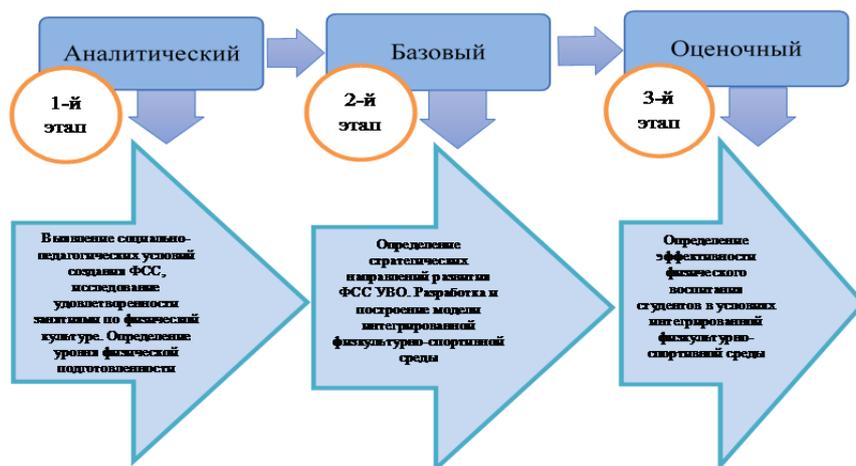


Рисунок 1. – Схема методики создания интегрированной физкультурно-спортивной среды

Обозначены негативные факторы организации физического воспитания: отсутствие индивидуального, лично-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 удовлетворенность 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 физиче-

ской 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 студентов в условиях созданной интегрированной физкультурно-спортивной среды, 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 4×9 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).

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

| Тесты | КГ/ю до эксп. ($\bar{x} \pm \sigma$) | КГ/ю после эксп. ($\bar{x} \pm \sigma$) | Прирост, % | ЭГ/ю до эксп. ($\bar{x} \pm \sigma$) | ЭГ/ю после эксп. ($\bar{x} \pm \sigma$) | Прирост, % | Wэмп до эксп. | p | Wэмп после эксп. | p |
|--|--|---|------------|--|---|------------|---------------|-------|------------------|-------|
| Прыжок в длину с места, см | 228,14 ± 14,95 | 232,63 ± 14,63 | 2,0 | 231,19 ± 16,37 | 245,34 ± 14,00 | 6,1 | 1,95 | >0,05 | 7,28 | ≤0,05 |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 11,74 ± 5,43 | 12,72 ± 5,34 | 8,4 | 11,99 ± 5,80 | 14,09 ± 5,56 | 17,4 | 0,56 | >0,05 | 2,27 | ≤0,05 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 37,58 ± 9,03 | 41,28 ± 9,08 | 9,8 | 37,53 ± 10,18 | 45,39 ± 8,79 | 20,9 | 0,67 | >0,05 | 4,57 | ≤0,05 |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | 7,59 ± 3,65 | 10,21 ± 2,92 | 34,4 | 7,65 ± 4,25 | 11,05 ± 3,42 | 44,4 | 0,51 | >0,05 | 2,13 | ≤0,05 |
| Поднимание туловища из положения лежа за 60 с, раз | 47,30 ± 7,30 | 52,89 ± 7,57 | 11,8 | 48,26 ± 7,28 | 57,36 ± 7,47 | 18,8 | 1,11 | >0,05 | 4,95 | ≤0,05 |
| Челночный бег 4×9 м, с | 10,06 ± 0,51 | 9,97 ± 0,50 | 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 | 4,90±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 | 849,75 ± 41,20 | 822,80 ± 42,77 | 3,2 | 853,68 ± 47,94 | 758,69 ± 50,18 | 11,1 | 1,09 | >0,05 | 10,50 | ≤0,05 |

*используется статистический критерий ВМУ, Wкрит (при $\alpha = 0,05$) = 1,96.

По окончании 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 Wэмп >1,96, достоверность различий равна 95 % ($p \leq 0,05$), что доказывает эффективность физического воспитания в условиях интегрированной физкультурно-спортивной среды.

Результаты физического воспитания в условиях созданной интегрированной физкультурно-спортивной среды, 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 4×9 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). По завершении эксперимента выявлены достоверно значимые различия между ЭГ/д и КГ/д, достоверность различий равна 95 % ($p\leq 0,05$) во всех исследуемых показателях.

Таблица 2. – Динамика показателей девушек контрольной и экспериментальной групп

| Тесты | КГ/д до эксп. ($\bar{x}\pm\sigma$) | КГ/д после эксп. ($\bar{x}\pm\sigma$) | Прирост, % | ЭГ/д до эксп. ($\bar{x}\pm\sigma$) | ЭГ/д после эксп. ($\bar{x}\pm\sigma$) | Прирост, % | Wэмп до эксп. | p | Wэмп после эксп. | p |
|--|--------------------------------------|---|------------|--------------------------------------|---|------------|---------------|-------|------------------|-------|
| Прыжок в длину с места, см | 169,75 ± 13,21 | 173,81 ± 12,51 | 2,4 | 170,70 ± 13,16 | 180,83 ± 11,25 | 5,9 | 0,79 | >0,05 | 8,18 | ≤0,05 |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 17,30 ± 6,37 | 19,01 ± 5,85 | 9,9 | 17,14 ± 6,16 | 21,65 ± 4,87 | 26,3 | 0,46 | >0,05 | 6,47 | ≤0,05 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 7,55 ± 3,69 | 9,54 ± 3,47 | 26,3 | 7,52 ± 3,63 | 10,57 ± 2,97 | 40,6 | 0,31 | >0,05 | 5,17 | ≤0,05 |
| Поднимание туловища из положения лежа за 60 с, раз | 45,08 ± 7,21 | 47,65 ± 6,41 | 5,7 | 45,19 ± 7,63 | 50,25 ± 7,29 | 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 ± 0,30 | 5,59 ± 0,27 | 0,9 | 5,64 ± 0,30 | 5,48 ± 0,25 | 2,9 | 0,25 | >0,05 | 6,29 | ≤0,05 |
| Бег 1500 м, с | 501,67 ± 17,67 | 483,05 ± 16,81 | 3,7 | 503,45 ± 17,77 | 465,40 ± 16,33 | 7,6 | 1,62 | >0,05 | 13,02 | ≤0,05 |

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 достоверно значимые положительные сдвиги по исследуемым показателям, при этом достоверно значимые положительные изменения выявлены в уровне физической подготовленности экспериментальных групп [1,4, 5].

Полученные результаты свидетельствуют, что создание интегрированной физкультурно-спортивной среды в УВО повысило эффективность физического воспитания студентов.

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.

Список использованных источников

1. 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.
2. 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.

3. Гаврилик, М. В. Методика создания интегрированной физкультурно-спортивной среды УВО / М. В. Гаврилик, В. А. Коледа // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Социально-экономические и общественные науки: педагогика, право, экономика : науч. и произв.-практ. журнал. – Гомель, 2021. – № 5 (128). – С. 14–20.

4. Гаврилик, М. В. Создание интегрированной физкультурно-спортивной среды УВО для повышения эффективности физического воспитания студентов / М. В. Гаврилик // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук: науч.-практ. Журнал. – Пинск, 2021. – № 2. – С. 47–59.

5. Гаврилик, М. В. Методические основы физического воспитания студентов в интегрированной физкультурно-спортивной среде / М. В. Гаврилик // Мир спорта. – 2021. – № 4 (85). – С. 73–78.