

ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИЕЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

В.А. Горовой

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина,
slava.gorovoi1980@mail.ru

Введение. Физическое воспитание занимает важное место в общекультурной и профессиональной подготовке современных студентов, является органической частью общечеловеческой культуры, ее особой самостоятельной областью. Вместе с тем физическое воспитание - это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Для лучшей реализации подготовки к профессиональной деятельности студентов необходимо знание уровня их физической подготовленности и нахождение эффективных методов ее повышения с учетом индивидуальных наклонностей и способностей студентов.

В литературных источниках мы не встретили данных о применении физической рекреации (ФР) в процессе повышения уровня физической подготовленности студентов.

В общем случае физическое воспитание студентов должно быть направлено на комплексное развитие всех физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости [3,9].

Большинство исследователей рассматривают возможность повышения эффективности учебного процесса за счет рационального планирования способов физического воспитания различной направленности. Вместе с тем, рекомендации которые имеются в литературе, носят противоречивый характер. Так одни авторы [2], считают, что основное внимание на занятиях надо уделять преимущественно развитию скоростно-силовых качеств. Другие [1], что используемые средства физического воспитания должны быть соотнесены с динамикой физической работоспособности на протяжении учебного года.

Исследователи Д.Х. Уилмор и Д.Л. Костил [8], экспериментально подтвердили эффективность организации занятий комплексной направленности на первом курсе, которая предполагает в основной части занятия развитие не более трех физических качеств. На втором курсе занятия должны носить избирательную направленность, при которой около 80 % времени основной части занятия отводится на развитие одного качества, но не более чем четыре занятия подряд.

Что касается анализа уровня физической подготовленности студентов, то большинство исследователей отмечают их невысокую физическую подготовленность [4,5,6,7 и др.].

Чтобы студенческая молодежь успешно адаптировалась к условиям обучения в вузе, повысила уровень физической подготовленности, необходимы регулярная двигательная активность, внедрение в работу специфических форм организации учебного процесса и досуга студентов.

ФР – новое направление в повышении двигательной активности людей, является одной из форм организации досуга, активно развивается как в зарубежных странах, так и в Республике Беларусь. Под ФР студента нами понимается добровольная двигательная активность с использованием средств физической культуры, спорта и туризма, направленная на восстановление работоспособности, организацию активного отдыха и полезного досуга, осуществляемая с учетом особенностей режима учебного процесса.

Целью исследования являлось оптимизация двигательной активности студентов с помощью средств и форм ФР и определение ее влияния на их физическую подготовленность.

Методы. При проведении исследования нами были использованы следующие методы: 1. Теоретический анализ проблемы и обобщение имеющихся в литературе данных. 2. Тестирование физической подготовленности. Обследование уровня физической подготовленности проводилось в соответствии с учебной программой для вузов (№ ТД – СГ. 014 / тип., 2008). В ходе тестирования оценивались: 1) силовая выносливость: поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз в минуту (Пт); 2) быстрота: бег 100 метров, с (Б100); 3) выносливость: бег 500 метров, с (Б500); 4) гибкость: наклон вперед, см (Нк); 5) скоростно-силовые качества: прыжки в длину с места, см (Пр).

Результаты исследования и их обсуждение. В педагогическом эксперименте приняли участие студентки первого курса, основной медицинской группы, обучающиеся на всех факультетах (кроме факультета физической культуры) УО «МГПУ имени И. П. Шамякина».

Экспериментальные группы (ЭГ – 1, n=15; ЭГ – 2, n=15; ЭГ – 3, n=17) составили студентки, занимавшиеся по разработанным нами программам. В ходе экспериментальной работы были использованы следующие формы: утренняя гигиеническая гимнастика; практическое-методические занятия в секциях (настольный теннис ЭГ – 1, ритмическая гимнастика ЭГ – 2, плавание ЭГ – 3); дискотеки; турпоходы выходного дня; спортивно-массовые мероприятия. Объем недельной двигательной активности составил 9-13 часов. И контрольная группа (КГ, n=15), занятия в которой проходили согласно учебной программе для вузов (объем недельной двигательной активности 4 часа).

В таблице 1 представлены результаты тестирования физической подготовленности студенток в начале семестра.

Таблица 1 – Результаты физической подготовленности студенток в начале семестра

№ п/п	Показатели	Группы			
		ЭГ - 1 х±σ	ЭГ - 2 х±σ	ЭГ - 3 х±σ	КГ х±σ
1	Прыжки в длину с места, см (Пр)	160,5±8,9	164,6±7,8	163,5±10,2	161,2±7,9
2	Наклон вперед, см (Нк)	10,2±1,8	10,5±2	9,7±2,6	9,6±2,2
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз (Пт)	47,2±8,0	43,0±6,9	41,0±4,2	39,6±3,9
4	Бег 100 м, с (Б 100)	16,8±0,3	16,6±0,72	16,8±0,82	16,9±0,5
5	Бег 500 м, с (Б 500)	139±8,1	143,7±9,4	139±8,38	145,7±8,1

Так в ЭГ-1 были получены следующие результаты: 1) Прыжки с места (Пр) – 3 балла; 2) наклон вперед (Нк) – 3 балла; 3) поднимание туловища из положения лежа на спине (Пт) – 3 балла; бег 100 м (Б 100) – 3 балла; бег 500 м (Б 500) – 1 балл. В ЭГ-2: 1) Пр – 3 балла; 2) Нк – 3 балла; 3) Пт – 4 балла; 4) Б 100 – 5 баллов; 5) Б 500 – 1 балл. В ЭГ-3: 1) Пр – 3 балла; 2) Нк – 3 балла; 3) Пт – 3 балла; 4) Б 100 – 4 балла; 5) Б 500 – 2 балла. В КГ: 1) Пр – 3 балла; 2) Нк – 3 балла; 3) Пт – 3 балла; 4) Б 100 – 3 балла; 5) Б 500 – 1 балл.

Для более наглядного восприятия полученные результаты представлены на рисунке 1.

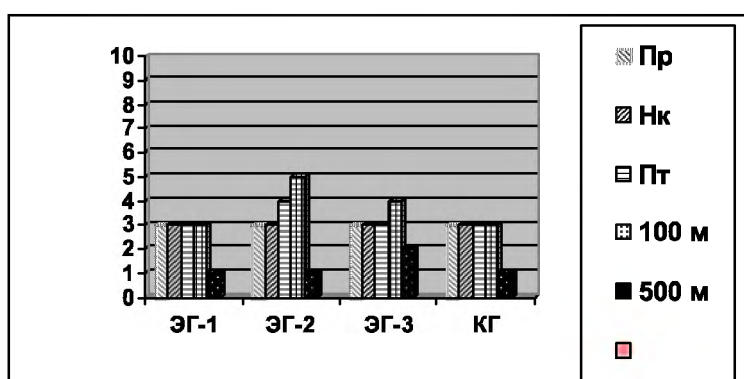


Рисунок 1 – Показатели физической подготовленности студенток в начале семестра

На основе анализа полученных результатов можно констатировать, что уровень физической подготовленности у студенток всех групп находится не на высоком уровне.

В конце семестра мы провели повторное тестирование физической подготовленности студенток. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика уровня физической подготовленности студенток за первый семестр

Показатели	ЭГ-1			ЭГ-2			ЭГ-3			КГ		
	х±σ до	х±σ после	t	х±σ до	х±σ после	t	х±σ до	х±σ после	t	х±σ до	х±σ после	t
Пр	160,5 ±8,9	170,4 ±7,9	*	164,6 ±7,8	175,8 ±10,6	*	163,5 ±10,2	170 ±9,8	*	161,2 ±7,9	162,2 ±7,6	*
Нк	10,2 ±1,8	13,0 ±2,6	*	10,5 ±2	14,1 ±1,7	*	9,7 ±2,6	13,1 ±2,9	*	9,6 ±2,2	10,8 ±2,3	*
Пт	47,2 ±8,0	54,8 ±6,3	*	43,0 ±6,9	55,4 ±10,7	*	41,0 ±4,2	48,5 ±6,9	*	39,6 ±3,9	40,2 ±3,9	*
Б100	16,8 ±0,3	16,1 ±0,4	*	16,6 ±0,72	16,1 ±0,69	*	16,8 ±0,82	16,5 ±0,85	*	16,9 ±0,5	16,8 ±0,4	*
Б500	139 ±8,1	127 ±10,1	*	143,7 ±9,4	126,0 ±12,3	*	139 ±8,3	130 ±8,38	*	145,7 ±8,1	143,3 ±9,4	*

Примечание: t – критерий Стьюдента, * $p \geq 0,95$, ** $p \leq 0,95$, где p надежность счета

Прежде чем перейти к рассмотрению полученных результатов в ходе эксперимента и сделать их сравнительный анализ необходимо выявить динамику уровня физической подготовленности в

течение семестра. Изменения, которые произошли в плане увеличения уровня физической подготовленности за семестр представлены на рисунке 2.

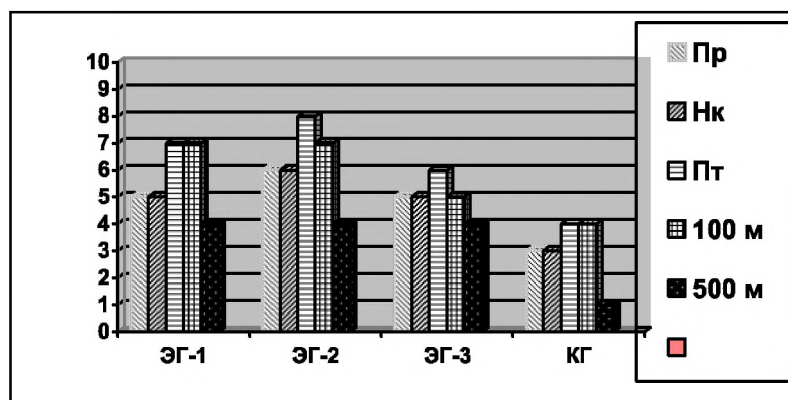


Рисунок 2 – Показатели физической подготовленности студенток в конце семестра

Так показатели физической подготовленности в конце семестра выглядят следующим образом. В ЭГ-1: 1) Пр – 5 баллов (улучшение результата на 6,1%); 2) Нк – 5 баллов (27,4%); 3) Пт – 7 баллов (16,7%); 4) Б 100 – 7 баллов (4,2%); 5) Б 500 – 4 балла (8,7%). В ЭГ-2: 1) Пр – 6 баллов (6,8%); 2) Нк – 6: баллов (34,2%); 3) Пт – 8 баллов (28,8%); Б 100 – 7 баллов (3,1%); Б 500 – 4 балла (12,3%). В ЭГ – 3: 1) Пр – 5 баллов (4,5%); 2) Нк – 5 баллов (35,0%); 3) Пт – 6 баллов (18,2%); 4) Б 100 – 5 баллов (1,8%); Б 500 – 4 балла (6,7%). КГ: 1) Пр – 3 балла (0,6%); 2) Нк – 3 балла (12,5%); 3) Пт – 4 балла (1,5%); 4) Б 100 – 4 балла (0,6%); Б 500 – 1 балл (1,4%).

Выводы. Из результатов эксперимента можно сделать следующие выводы:

1) двигательный режим студентов, при котором они уделяют занятиям 9-13 часов в неделю, наиболее оптимален, и позволяет улучшить уровень физической подготовленности и значительно повысить абсолютные результаты в тестах;

2) при составлении программ занятий необходимо учитывать склонность студентов к различным видам физкультурно-рекреационной деятельности, уровень их физической подготовленности и развития физических качеств;

3) студенты должны уметь правильно составлять и выполнять индивидуальные задания для самостоятельных занятий в свободное время, владеть методикой развития физических качеств.

Литература:

1. Виленский, М.Я. Использование средств и методов физического воспитания в научной организации учебного процесса ВУЗа / М.Я. Виленский // Физическая культура, труд, здоровье и активное долголетие. – М., 1981. – С. 169–170.
2. Ермолаев, В.М. Зачетные требования по физическому воспитанию - на новую основу / В.М. Ермолаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №10. – С. 52–53.
3. Карповский, В.Н. Физическая культура и спорт в повышении работоспособности и учебно-трудовой активности студентов / В.Н. Карповский // Теория и практика физической культуры. – 1987. – №10. – С. 13 – 14.
4. Коледа, В.А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского района / В.А. Коледа, В.А. Медведев. – Гомель: Гомельский ЦНТДИ, 1999. – 214 с.
5. Марченко, В.З. Двигательные переключения в физическом воспитании молодежи / В.З. Марченко. – Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины, 2005. – 206 с.
6. Нарский, Г.И. Особенности занятий по физическому воспитанию студенток подготовительного отделения / Г.И. Нарский, С.Л. Володкович, Л.М. Ярчак // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы VII Международной научно-практической конференции, Гомель, 27-28 сентября 2007 г. / ГГУ им. Ф. Скорины; редкол.: О.М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2007. - С. 186- 188.
7. Филиппов, Н.Н. Научно-педагогические основы физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства / Н.Н. Филиппов. – Мн.: РУП «Минсктипроект», 2001, – 174 с.
8. Уилмор, Д.Х. Физиология спорта и двигательной активности: учеб. издание / Д.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504с.
9. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Под ред. Е. Н. Захарова, А. А. Сафонова. - М.: Лептос, 1994. – 368с.