

МОДЕРНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Г. М. Перова, О. А. Обидова

Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия
PerovaGM@mail.ru

В статье рассматриваются вопросы влияния современных средств и методов физической культуры на физическое развитие и функциональную подготовленность студенток высшей школы.

The article examines the impact of modern means and methods of physical training on physical development and functional readiness of students of the Graduate School.

К л ю ч е в ы е с л о в а: образование; физическая культура; физическое воспитание; модернизация; мотивация.

Key words: education; physical education; physical education; modernization; motivation.

Введение. Вопрос эффективности организации процесса обучения в высшей школе сегодня по-прежнему актуален. Одна из важнейших задач образования — воспитание гармонично развитого, морально и физически здорового поколения.

Дисциплина «Физическая культура» призвана оказывать содействие в совершенствовании физической подготовленности студентов вуза, обеспечивать функциональную, двигательную и мотивационную готовность к будущей профессиональной деятельности.

Обзор работ ряда специалистов в области физической культуры и собственный многолетний опыт работы утвердительно констатируют факт снижения уровня интеллектуальной и физической подготовленности студенческой молодежи. Все это происходит на фоне увеличения объема информации, компьютеризации учебного процесса, умственных и психоэмоциональных перегрузок, низкой двигательной активности. В свою очередь прогрессирование дефицита двигательной активности зачастую приводит к низким показателям физического

и функционального развития, которые являются основополагающими причинами снижения общей работоспособности, вызывают различные отклонения здоровья студентов [1–3].

Таблица 1

Виды контрольных испытаний	Период испытаний	М ± м	t	P
Бег на 100 м, сек	сентябрь – май	18,1 ± 0,1 17,8 ± 0,1	2,12	< 0,05
Бег на 2000 м, сек	сентябрь – май	765 ± 5,7 748 ± 7,8	1,35	> 0,05
Прыжок в длину с места, см	сентябрь – май	159,0 ± 2,6 165,0 ± 1,3	2,06	< 0,05
Челночный бег (3 × 10), сек	сентябрь – май	8,5 ± 0,1 8,1 ± 0,1	2,83	< 0,01
Сгибание, разгибание рук в упоре (к-во раз)	сентябрь – май	6,4 ± 1,4 9,3 ± 0,9	2,04	< 0,05
Поднимание и опускание туловища из положения лежа (к-во раз)	сентябрь – май	26,8 ± 3,1 35,6 ± 2,9	2,07	< 0,05
Наклоны вперед из положения стоя, см	сентябрь – май	8,3 ± 0,3 10,5 ± 0,5	3,1	< 0,01

Планирование учебного материала рассредоточенным методом предусматривало одновременное использование в педагогической деятельности материала различных видов спортивных упражнений. В большинстве занятий материал комплектовался из нескольких разделов программы (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, подвижных игр, лыжной подготовки) с поочередным преимущественным распределением времени.

Планирование учебного материала блочным методом учитывало однородное содержание занятия, где все разделы концентрировались в блоки по видам спорта.

Для оценки двигательной подготовленности студенток ЭГ и КГ применялся комплекс испытаний, в который вошли упражнения, определяющие степень развития основных физических качеств: бег на 100 и 2000 м; прыжок в длину с места; сгибание, разгибание рук в упоре; челночный бег 3 × 10; поднимание и опускание туловища из положения лежа; наклон вниз из положения стоя на скамейке. Тестирование проводилось во время занятий в зале и на стадионе при соблюдении стандартных условий.

Педагогические наблюдения позволили установить, что за учебный год у студенток экспериментальной группы в результате проведения занятий рассредоточенным методом и целенаправленного воздействия физических упражнений улучшились показатели двигательной подготовленности (табл. 1).

Результаты контрольных испытаний студенток ЭГ за год обучения представлены в табл. 2.

Учет преемственности переноса физических качеств и разносторонняя направленность физических упражнений в учебном году явились предпосылкой существенных сдвигов в результатах.

Таблица 2

Результаты контрольных испытаний студенток КГ за год обучения

Виды контрольных испытаний	Период испытаний	М ± м	t	P
Бег на 100 м, сек	сентябрь – май	18,1 ± 0,5 18,0 ± 0,4	1,32	> 0,05
Бег на 2000 м, сек	сентябрь – май	765 ± 5,7 762 ± 5,8	1,35	> 0,05
Прыжок в длину с места, см	сентябрь – май	159,0 ± 2,1 161,0 ± 1,8	1,26	> 0,05
Челночный бег (3x10), сек	сентябрь – май	8,4 ± 0,5 8,1 ± 0,1	2,86	< 0,01
Сгибание, разгибание рук в упоре (к-во раз)	сентябрь – май	6,4 ± 1,4 6,8 ± 0,9	0,24	> 0,05
Поднимание и опускание туловища из положения лежа (к-во раз)	сентябрь – май	26,8 ± 3,1 29,6 ± 2,9	0,77	> 0,05
Наклоны вперед из положения стоя, см	сентябрь – май	8,3 ± 0,3 8,5 ± 0,5	0,61	> 0,05

Достоверно ($P < 0,05$; $t = 2,12$) на 0,3 сек улучшился средний результат в беге на 100 м. Стали лучше результаты в челночном беге, прыжках в длину с места; в сгибании и разгибании рук в упоре; поднимании и опускании туловища из положения лежа; наклоне вперед из положения стоя. В беге на 2000 м ($P > 0,05$; $t = 1,35$) результат достоверно не изменился.

В контрольной группе практически все показатели достоверно не изменились, кроме челночного бега (табл. 2).

Выводы. 1. Результаты контрольных испытаний девушек-первокурсниц за год обучения в вузе констатируют эффективность рассредоточенного метода распределения учебного материала. По данным тестирования студентки экспериментальной группы в сравнении со студентками контрольной улучшили показатели физической подготовленности.

2. В течение учебного года у студенток экспериментальной группы произошло перераспределение мотивов с желания получить зачет по предмету «Физическая культура» на стимул приобретения необходимых умений и навыков в физкультурной деятельности, повышения уровня своей физической подготовленности.

Библиографические ссылки

1. *Аникина Т. С.* Подвижные игры как эмоциональный компонент на занятиях по физической культуре в вузе // Инновационные технологии в физическом воспитании и физической реабилитации : материалы I Междунар. науч.-практ. (очно-заочной) конф. МГОГИ, 2015.

2. *Нечаев А. В.* Эффективность обучения студентов физической культуре в МГОСГИ // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы I Междунар. науч.-практ. (очно-заочная) конф. Орехово-Зуево : МГОГИ, 2015.

3. *Чайченко М. В., Галанова Л. В., Галанов В. Ф.* Использование инновационных технологий в процессе занятий физической культуре в вузе // Современные проблемы развития образования и воспитания молодежи : материалы 7-й Междунар. науч.-практ. конф. Махачкала, 2014. С. 40–41.