

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

А.К. Сучков, В.В. Земко

В условиях современного динамично развивающегося общества особое значение приобретает совершенствование учебного процесса, трансформация его содержания и организации в более качественное состояние [1, 2]. Вместе с тем, в современной литературе по проблемам высшего образования отмечен некоторый консерватизм существующей системы физического воспитания студентов вузов, а многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично [3, 4].

Рассматривая в комплексе указанные проблемы, авторы предлагают один из вариантов их решения в использовании традиционных форм обучения с более полным предоставлением студентам возможности выбора средств физического совершенствования (специализации по видам спорта). Такая программа логически оправдана для студентов основного отделения, которые практически здоровы, но недостаточно подготовлены для занятий в отделении спортивного совершенствования, где осуществляется подготовка сборных команд вуза к участию в студенческих соревнованиях различного уровня.

Система специализированных учебных групп (спортивные отделения) широко применяется в республике, однако, их доля по сравнению с группами общефизической подготовки значительно меньше. Среднее количество специализированных групп составляет около 20% от общего количества учебных отделений и, согласно социологическим исследованиям авторов в ряде вузов республики имеется тенденция к их сокращению. В то же время нельзя не учитывать, что спортивные отделения выступают в сложной системе физического воспитания не только как вид спорта, но главным образом как социальный институт, формирующий личность молодого человека, создающий базу для самосовершенствования. Так, опираясь на знания и умения, приобретённые на занятиях в специализированных группах, студенты получают возможность проведения качественных самостоятельных занятий и, как следствие, при распределении внеучебного времени предпочтение отдаётся физической культуре и спорту.

В ходе исследований указанной проблемы, авторами получены сведения о количестве студентов аграрных вузов, самостоятельно занимающихся физкультурой и спортом во внеучебное время. Обработка данных показала, что 29,7% студентов специализированных отделений не реже 2 раз в неделю посещают спортивные сооружения с целью совершенствования в каком-либо виде спорта и укрепления здоровья. Количество же студентов из основных отделений подобным образом проводящих свободное время гораздо ниже – 13,2% от их общего числа. В специальных медицинских группах данный показатель составляет всего 6,1%.

Изложенные выше положения дают возможность выдвинуть гипотезу: занятия спортивной борьбой в процессе физического воспитания способствуют более эффективному повышению уровня физической подготовленности студентов. Эффективность обеспечивается использованием образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала востребованного у данного контингента вида спорта.

Проверка гипотезы проводилась путём эксперимента, проводимого на кафедрах физического воспитания и спорта УО БГСХА и УО ВГАВМ. Основной формой занятий со студентами экспериментальных групп являлись урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по борьбе согласно учебному расписанию по общепринятой схеме.

Тестирование студентов экспериментальных и контрольных групп, проводимое в течение трёх лет, даёт основание судить о степени решения поставленных задач и достижения цели исследования. Сравнительная оценка уровня физической подготовленности студентов основного отделения (КГ), занимающихся по базовой программе и специализированного отделения борьбы (ЭГ), занимающихся по экспериментальной методике производилась согласно зачетным нормативам по «Физической культуре», утвержденным учебно-методическими советами УО БГСХА и УО ВГАВМ. Результаты тестирований представлены в таблице 1 в виде оценок уровня физической подготовленности в начале и в конце эксперимента.

Приведенные данные указывают на достоверные различия между выборками ($t_{\text{набл}} > t_{\text{крит}}$, $P < 0,05$). $\sigma_y^{\text{ЭГ}} < \sigma_y^{\text{КГ}}$, следовательно, стабильность показаний в экспериментальных группах выше, чем в контрольных. Поскольку оценки уровня физической подготовленности студентов экспериментальных групп достоверно выше соответствующих оценок контрольных групп, экспериментальную методику следует считать более эффективной.

Таблица 1 – Оценки уровня физической подготовленности в начале (x) и в конце (y) эксперимента

Контингент испытуемых	n	$x \pm \sigma_x$	m_x	$y \pm \sigma_y$	m_y	$t_{\text{набл}}$	$t_{\text{крит}}$	P <
ЭГ БГСХА	16	$3,06 \pm 0,60$	0,15	$3,81 \pm 0,16$	0,04	2,09	2,04	0,05
КГ БГСХА	16	$3,06 \pm 0,33$	0,09	$3,69 \pm 0,23$	0,06			
ЭГ ВГАВМ	14	$3,00 \pm 0,62$	0,17	$3,86 \pm 0,13$	0,04	2,16	2,06	0,05
КГ ВГАВМ	14	$3,06 \pm 0,53$	0,15	$3,43 \pm 0,42$	0,12			

Таким образом, резюмируя изложенные в работе теоретические выкладки и приведенные результаты эксперимента, можно сделать следующие выводы.

1. Занятия в спортивных отделениях борьбы способствуют более эффективному повышению общего уровня физической подготовленности студентов (по сравнению с показателями в основных отделениях).

2. Увеличение доли спортивных отделений в процессе физического воспитания предоставляет возможность более широкого выбора средств физического совершенствования, приводящего к более полной реализации личных возможностей и потребностей студентов.

Литература

1. Николаев, Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ю.М. Николаев // [Теория и практика физ. культуры](#). – 2003. – № 8. – С. 15 – 18.
2. Шилько, В.Г. Методология построения личностно ориентированного содержания физкультурно – спортивной деятельности студентов / В.Г. Шилько // [Теория и практика физ. культуры](#). – 2003. – № 9. – С. 33 – 36.
3. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // [Теория и практика физической культуры](#). – 1999. – № 4 – С. 21 – 26.
4. Алькова, С.Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов / С.Ю. Алькова // [Теория и практика физической культуры](#). – 2003. – №4 – С. 10 – 12.

ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОК УНИВЕРСИТЕТА

Т.В. Чепелева, А.И. Новицкая, П.И. Новицкий

Физическая культура, массовый спорт и туризм - универсальные средства укрепления и сохранения здоровья человека, профилактики заболеваний, продления творческого и физического долголетия. Будущий потенциал государства, во всех сферах человеческой деятельности, во многом зависит от проводимых среди детей и учащейся молодежи мероприятий, направленных на повышение их физической активности и работоспособности, закаливание и усиление сопротивляемости организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и производственных (учебных) факторов.

Не смотря на универсальную роль и значение физической культуры для учебного процесса и студенческой жизни в целом, проблема отношения студентов к организованным в Вузе и самостоятельным (вне учебного процесса) занятиям физическими упражнениями, иными словами ведению активного здорового образа жизни, остается по-прежнему актуальной.

С целью изучения состояния данной проблемы в отношении будущих специалистов социальной и образовательной сфер нами были проведены социологические исследования среди студенток 1-4 курсов, обучающихся на факультете социальной педагогики и психологии и педагогическом факультете университета. Используемые нами анкеты, включающие от 40 до 60 вопросов, позволяли широко охватить спектр различных факторов (причин), обуславливающих запросы и потребности студенток в занятиях физической культурой, углубленно исследовать их взаимосвязь и проявление в конкретно заданном рассмотрении.

Проведенное нами исследование понимания студентками, какие условия жизни позволяют человеку длительное время сохранить крепкое здоровье, высокую работоспособность, творческое долголетие показали правильное понимание большинством студенток (80%) роли в этом активных систематических занятий физическими упражнениями. Хотя немалая часть респондентов (20%) к такому их не относят.

О проявлении студентками организованной двигательной активности в свободное время, их отношении и заинтересованности к различным формам занятий физической культурой и спор-