

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-

том анкетирование показало, что обычно в свободное время приобщаются к занятиям физическими упражнениями не более 55% респондентов: 46% ответили, что занимаются оздоровительной ФК (в физкультурной группе общей физической подготовки и группе здоровья и др.), 9% ходят в спортивную секцию и занимаются ФУ самостоятельно или с друзьями, соседями или членами семьи. У остальной части респондентов (45%) занятия физическими упражнениями в свободном времени отсутствовали.

Известно, что в возникновении и сохранении у человека активной позиции к своему здоровью и физическому состоянию, соблюдению условий его поддержанию и укрепления важную роль играют физкультурные знания. Именно поэтому знания и возникающие на их основе побудительные силы к занятиям физическими упражнениями и убеждения в целесообразности этих занятий, являются одним из первых компонентов входящих в сложную организационную структуру, так называемой личностной физической культуры индивида.

Анкетирование выявило, что у большей части студенток знания о влиянии средств физического воспитания на организм человека носят декларативный характер, не имеют в своей основе четких представлений о физиологических закономерностях функционирования организма, параметрах нормального физического состояния.

Студентки также не имеют достаточных знаний о способах организации и проведения самостоятельных (или с группой) занятий физическими упражнениями. Лишь 23% опрошенных считают, что знают эти вопросы хорошо. Столь же низкий процент студенток (30%) отмечают у себя хорошие знания о способах контроля над состоянием здоровья и результатами занятий физическими упражнениями, 50% студенток владеют такими знаниями недостаточно, а 20% указывают на их отсутствие.

В ходе анкетирования, мы также исследовали вопрос об источниках приобретения физкультурных знаний, которые безусловно влияют на уровень их сформированности.

Опрос показал, что из большинства студенток (98%), проявляющих интерес к вопросам здорового образа жизни, 18% респондентов получают информацию из передач по телевидению, 16% из газет и журналов, 12% из книг. Остальные узнают новое для себя из передач по радио, от друзей, знакомых, от членов семьи, от медицинских работников поликлиник, преподавателей Вуза.

Среди названных источников, легко заметить доминирование тех, которые не требуют от студенток специально организованного времени по изучению печатных материалов, прочтение книг, пособий раскрывающих вопросы здорового образа жизни. Информация получаемая от друзей, знакомых, в семье и даже от профессиональных медицинских и педагогических работников носит ситуативный характер, знания получаемые данным образом чаще не систематизированы, поверхностны или узконаправленны. Данное обстоятельство может указывать на отсутствие у студенток осознанной необходимости и интереса в более глубоком, исчерпывающем объеме знаний по вопросам здорового образа жизни.

Комплексный анализ всех показателей проведенного анкетирования в призме отражения их в основных компонентах личностной физической культуры студенток, позволяет констатировать у абсолютного большинства респондентов (около 80%) очень низкий уровень её сформированности, несоответствие тех знаний и убеждений, потребностей и практических умений в сфере активного здорового образа жизни, которые предполагает непрерывное (обязательное!) физкультурное образование детей и учащейся молодежи на пути «дошкольное учреждение-школа – Вуз».

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА ПРИ ИЗУЧЕНИИ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Г.Б. Шацкий

Совершенствование учебного процесса по спортивно-педагогическим дисциплинам может осуществляться различными путями [1, 4-7].

Мы предположили, что самым доступным и эффективным способом совершенствования учебного процесса по спортивно-техническим дисциплинам является использование коллективного способа обучения в сочетании со взаимообучением студентов в парах сменного состава. Это позволит использовать преимущества группового обучения и активизировать самостоятельную работу студентов по изучению техники физических упражнений на учебных занятиях.

Цель нашего исследования – совершенствовать технологию обучения студентов факультета физической культуры и спорта спортивно-педагогическим дисциплинам в условиях применения коллективного способа обучения.

Задачи: 1. Определить эффективность группового метода обучения технике видов легкой атлетики и гимнастических упражнений на снарядах в условиях учебного процесса.