

умений и навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта на следующей образовательной ступени.

Использованная литература

1. Лопатин, В. В., Лопатина Л. Е. Малый толковый словарь русского языка: ок. 35 000 слов. – М.: Рус. яз., 1990. – 704 с. – (Малая б-ка словарей рус. яз.).
2. Ожегов, С. И. Словарь русского языка: Ок 57 000 слов / Под ред. чл.-корр. АН СССР Н.Ю. Шведовой. – 18-е изд., стереотип. – М.: Рус. яз., 1987. – 797 с.
3. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов ВУЗов [текст] – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 216 с.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

*Д.А. Бортнев, Р.В. Шуткин*

Колледж Воронежского государственного института  
физической культуры, г. Воронеж, Российская Федерация  
e-mail: Bortnev@autoshinavr.ru

**Актуальность.** В настоящее время назрела острая необходимость рассмотреть важную проблему, которая почти не обсуждалась ранее, а именно сложившийся дефицит времени на дополнительные занятия по физической подготовке при обучении в колледжах и необходимость освоения в короткие сроки большого количества технических, гуманитарных и других дисциплин [4, 5].

Физическое воспитание как педагогический процесс – это деятельность, направленная на решение гигиенических, образовательных и воспитательных задач путем применения системы физических упражнений. Физическое воспитание учащейся молодежи – важнейший критерий потенциала личности, ее физического и духовного развития. По мнению многих авторов, понимание физического воспитания личности как общественной и индивидуальной ценности способствует выявлению резервов развития различных видов физической культуры [1].

В основе физической подготовки лежит взаимосвязанное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости учащихся и совершенствование их умений эффективно использовать эти качества в различных условиях [1, 2, 3].

В связи с этим, **целью** нашего исследования явилось проанализировать динамику профессионально важных физических качеств.

В ходе предварительного педагогического эксперимента был получен фактический материал, характеризующий динамику профессионально важных физических качеств у студентов колледжа за период обучения.

В исследовании приняли участие 107 студентов колледжа в возрасте 16-18 лет, учащиеся I-III курсов.

**Результаты и их обсуждение.** Для оценки динамики профессионально важных физических качеств за период обучения в колледже нами были рассмотрены результаты в тестах, показанные одними и теми же студентами на  $I^{OM}$  (в начале года),  $II^{OM}$  (в середине года) и  $III^{EM}$  (в конце года) курсах. Экспериментальные данные представлены в таблице 1.

Оказалось, что наибольший уровень развития основных физических качеств отмечается у студентов второго года обучения. Так, среднее время в беге на 100 м курсантов второго года обучения составило  $13,4 \pm 0,21$  сек, что на 2,2 % ниже, чем у них же на первом курсе ( $\Delta_{I-II} = 0,3$  сек;  $t = 1,995$ ) и на 3,6 % ниже, чем на третьем курсе ( $\Delta_{II-III} = 0,5$

сек;  $t=2,511$ ), в челночном беге 10x10 м –  $25,4\pm 0,65$  сек, что на 2,8 % лучше, чем на первом курсе ( $\Delta_{I-II}=0,7$  сек;  $t=1,364$ ) и на 5,6 %, чем на третьем курсе ( $\Delta_{II-III}=1,5$  сек;  $t=2,160$ ), в беге на 1000 м – 3 мин 09 сек  $\pm 27$  сек, что на 6,5 % ниже, чем на первом курсе ( $\Delta_{I-II}=20$  сек;  $t=1,165$ ) и на 11,4 %, чем на третьем курсе ( $\Delta_{II-III}=41$  сек;  $t=1,562$ ).

В лыжной гонке на 5 км – 26 мин 26 сек  $\pm 3$  мин 28 сек, что на 3,4 % лучше, чем на первом курсе ( $\Delta_{I-II}=56$  сек;  $t=1,236$ ) и на 8,0 %, чем на третьем курсе ( $\Delta_{II-III}=2$  мин 35 сек;  $t=1,097$ ). В тесте отжимания из упора лежа результат у учащихся на втором и третьем курсах был практически одинаковым и составил  $68,6\pm 9,70$  раз и  $68,5\pm 10,65$  раз соответственно, что на 1,3 % больше, чем на первом курсе по сравнению со вторым ( $\Delta_{I-II}=0,9$  раз;  $t=0,243$ ) и на 1,2 % по сравнению с третьим ( $\Delta_{I-III}=0,8$  раз;  $t=0,299$ ).

Таблица 1 – динамики профессионально важных физических качеств у студентов колледжа I–III годов обучения

Исследуемые показатели	Бег 100 м (сек)	Челночный бег 10x10 м (сек)	Бег 1000 м (мин. сек)	Отжимания (раз)	Подтягивание (раз)	Лыжная гонка 5 км (мин. сек)	
I курс	13,7 $\pm$ 0,19	26,1 $\pm$ 0,48	3.29 $\pm$ 0.06	67,7 $\pm$ 10,02	14,4 $\pm$ 4,03	27.22 $\pm$ 3.52	
II курс	13,4 $\pm$ 0,21	25,4 $\pm$ 0,65	3.09 $\pm$ 0.27	68,6 $\pm$ 9,70	15,0 $\pm$ 3,82	26.26 $\pm$ 3.28	
III курс	13,9 $\pm$ 0,21	26,9 $\pm$ 0,67	3.50 $\pm$ 0.35	68,5 $\pm$ 10,65	16,2 $\pm$ 3,73	29.01 $\pm$ 4.02	
I–II	$\Delta$ абсол.	0,3	0,7	0.20	-0,9	-0,6	0.56
	$\Delta$ отн. (%)	2,2	2,8	6,5	1,3	4,0	3,4
	t – расч.	1,995*	1,364	1,165	0,243	1,388	1,236
II–III	$\Delta$ абсол.	-0,5	-1,5	-0.41	0,1	-1,2	-2.35
	$\Delta$ отн. (%)	3,6	5,6	11,4	0,1	7,4	8,0
	t – расч.	2,511**	2,160**	1,562	1,294	1,194	1,097
I–III	$\Delta$ абсол.	-0,2	-0,8	-0.21	-0,8	-1,8	-1.39
	$\Delta$ отн. (%)	1,4	3,0	5,7	1,2	11,1	4,9
	t – расч.	2,649**	2,286**	2,087*	0,299	1,829*	1,964*

**Условные обозначения:** \* – различия статистически достоверны на уровне значимости 0,1; \*\* – 0,05; \*\*\* – 0,01

Что же касается результата в подтягивании в висе на перекладине, то он возрастал от года к году и составил на первом курсе  $14,4\pm 4,03$  раза, что на 4,0% меньше, чем на втором курсе –  $15,0\pm 3,82$  раза ( $\Delta_{I-II}=0,6$  раз;  $t=1,338$ ) и на 11,1%, чем на третьем курсе –  $16,2\pm 3,73$  раза ( $\Delta_{I-III}=1,8$  раз;  $t=1,829$ ) (табл. 1).

Как видно из динамики показателей физической подготовленности за период обучения в колледже практически все результаты в тестах возрастают от первого курса ко второму и снижаются от второго курса к третьему, за исключением результатов в подтягивании в висе на перекладине. Кроме того, можно констатировать, что результаты, показанные студентами колледжа на третьем году обучения ниже, чем при поступлении, т.е. на первом курсе. На наш взгляд это произошло из-за увеличения объема часов на теоретические дисциплины.

**Заключение.** Таким образом, полученные данные свидетельствуют, о некоторой проблеме физической подготовки студентов колледжа на различных этапах профессионального обучения. Так, результаты в тестах, характеризующих уровень физической подготовленности студентов колледжа, изменяются волнообразно, улучшаясь от перво-

го курса ко второму и ухудшаясь от второго курса к третьему. Причем результаты у выпускников в тестах, оценивающих физическую подготовленность, хуже, чем у первокурсников на уровне значимости  $p < 0,05-0,01$ .

#### Использованная литература

1. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. Учебное пособие. / В.П. Губа, О.С. Морозов – М.: Советский спорт, 2008. – 206 с.
2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.
3. Семенов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательном учреждении: монография / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.
4. Столяров В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. – М.: Советский спорт, 2015. – 464с.
5. Тютюков В.Г. Современные проблемы образования: учеб. пособие для студентов высших и средних проф. учеб. заведений Госкомспорта России. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2002. – 161 с.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ШКОЛЬНИКОВ

*Т.Ю. Крестьянинова, И.О. Березун*

Учреждение образование «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь  
e-mail: auta@bk.ru

**Актуальность.** Технический прогресс, информатизация окружающего пространства с одной стороны, облегчают жизнь, с другой стороны могут лишать детей условий формирования коммуникативных компетенций.

Цель настоящего исследования: проанализировать роль игры в жизни ребенка, а также возможность их влияния на взаимоотношения детей среднего школьного возраста.

**Материалы и методы.** Было использованы следующие методы: анализ литературных источников, наблюдение, беседа, анкетирование, опрос, анализ.

В опросе приняло участие 22 ребенка в возрасте 11–12 лет (12 девочек и 10 мальчиков), обучающихся во 5 классе ГУО «СШ № 19, г. Орши». В анкету входили следующие вопросы:

1. Какое место подвижные игры занимают в твоей жизни?
2. Сколько времени ты отдаешь компьютерным играм?
3. В какие подвижные игры ты играешь?
4. В какие компьютерные игры ты играешь?
5. Где ты чаще играешь в подвижные игры, в городе или во время выходных и каникул за городом?
6. Где ты чаще играешь в компьютерные игры, в городе или во время выходных и каникул за городом?

**Результаты и обсуждение.** В результате поведенного опроса выяснилось, что младшие школьники мало времени уделяют подвижным играм и много времени уделяют компьютерным играм; в подвижные игры играют во время каникул, находясь в детских оздоровительных лагерях; в городе предпочитают компьютерные игры; из подвижных игр предпочитают игры с простыми правилами, малым количеством участников: из компьютерных игр предпочитают игры, созданные по принципу «супергерой».

Между тем, в игровой деятельности развивается потребность в общении. Ребенок сталкивается с необходимостью: