

ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796.011

Н. В. Арнт

СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Формирование спортивной культуры через занятия одним или несколькими видами спорта позволяет раскрыть и реализовать реальные и потенциальные возможности, является перспективным средством приобщения студентов к физкультурно-спортивной деятельности, здоровому образу жизни.

Ключевые слова: спортивная культура, физическая подготовленность, легкая атлетика, учебно-тренировочный процесс.

Формирование спортивной культуры, повышение физической подготовленности студентов, систематические занятия спортом являются важными составляющими конкурентоспособности молодежи в условиях социума и выступают главными критериями на всех возрастных этапах его развития. В то же время ухудшение состояния здоровья и уровня физической подготовленности студенческой молодежи в условиях социальных, экономических и экологических проблем свидетельствует о необходимости коррекции существующего традиционного подхода в физическом воспитании студентов в вузе. Отсутствие у большинства студентов необходимой мотивации к занятиям физическими упражнениями еще больше усугубляет создавшееся положение.

В связи с вышесказанным назрела проблема активизации двигательной деятельности и формирования устойчивой мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе.

Анализ последних исследований показал, что в большинстве вузов организация процесса физического воспитания и распределение студентов в учебно-тренировочные группы проходят без учета интересов и потребностей в двигательной деятельности самих студентов, что приводит к снижению мотивации и часто сопровождается ухудшением динамики двигательной подготовленности. В связи с этим увеличивается количество пропущенных занятий без уважительных причин и по болезни, что значительно снижает показатели общей успеваемости студентов и качество физической подготовки [1].

Проблемы, связанные с формированием спортивной культуры студентов в вузе, изучались Н. П. Абалаковой (2001), В. К. Бальсевичем (2003), Н. И. Волковым (1967), В. М. Зацюрским (1970), П. Кунат (1973), Л. П. Матвеевым (1977), М. Я. Набатниковым (1982), Ж. К. Холодовым, В. С. Кузнецовым (2000) и др. Нужно отметить, что причин

негативного влияния на показатели физической подготовленности студенческой молодежи много. Это и снижение уровня жизни, ухудшение условий труда и отдыха, состояние окружающей среды, качество и структура питания. Следует учитывать и тот факт, что 90 % молодежи ориентированы на умеренную по объему и интенсивности физкультурную деятельность, но не на спорт. Как следствие, уровень развития физических качеств снижается. Наряду с этим уменьшение количества часов в учебной программе вузов на старших курсах также приводит к снижению физической активности студенческой молодежи [2].

Цель данной работы – ориентация студентов в выборе физкультурной деятельности в соответствии с индивидуальной предрасположенностью к занятиям физическими упражнениями определенной направленности.

Задача работы – повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями определенной направленности студентов в вузе на примере занятий легкой атлетикой, выявление положительной динамики в совершенствовании индивидуальных двигательных возможностей студентов вуза.

Учеба в вузе – важный этап в становлении будущего специалиста, приобретении им не только специальных знаний, но и постижении смысла физического воспитания, этики физических упражнений, знания основ спортивной гигиены, выработки устойчивых привычек к регулярным занятиям физическими упражнениями [3].

Исследования, проведенные в Сибирском государственном технологическом университете, показывают, что для большинства выпускаемых специальностей профессионально важными являются такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота. Развитию этих качеств на занятиях по физическому воспитанию в вузе уделяется большое внимание. Выносливость – единственное из качеств, которое имеет прямую зависимость от

состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тесно связана с выносливостью умственная и физическая работоспособность. Сила мышц связана с функциями органов и систем организма человека, с его эмоциями и энергетикой. Мышцы связаны с центральной и периферической нервной системой, железами внутренней секреции. Тренированная мышца имеет больше возможностей для предохранения всего организма человека от вредных воздействий учебной и производственной деятельности. Быстрота непосредственно связана с профессиональной готовностью, так как уровень ее развития влияет на подвижность нервных процессов, оперативность мышления, умственную работоспособность.

Для воспитания этих профессионально важных качеств наибольшие возможности имеют такие виды спорта, как легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры и др.

В начале учебного года студентам была предложена возможность определиться в выборе конкретного вида спорта или какой-либо системы физических упражнений для регулярных занятий на протяжении всего курса обучения в вузе. На вводных занятиях со студентами 1-х курсов было проведено анкетирование по теме «Отношение студентов к физическому воспитанию и спорту». На вопрос анкеты «Каким видом спорта Вы хотели бы заниматься в вузе?» 78 % респондентов выбрали легкую атлетику.

Легкая атлетика – один из наиболее массовых видов спорта, способствующий всестороннему развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению.

Из желающих заниматься легкой атлетикой была сформирована экспериментальная группа в количестве 35 человек, контрольная группа состояла из студентов, которые посещали учебные занятия по общей программе.

Учебная программа для экспериментальной группы была разработана на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, обобщения передового опыта работы тренеров по легкой атлетике с учетом специфики учебы в вузе.

В учебно-тренировочном процессе решались следующие основные задачи:

– гармоничное физическое развитие студентов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;

– подготовка спортсменов массовых разрядов по легкой атлетике;

– подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике;

– теоретическая подготовка с основами педагогики, физиологии, лечебной физической культуры.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показали, что для достижения гармоничного физического развития необходимо использовать широкий комплекс средств и методов учебно-тренировочного процесса. Особое место в системе подготовки студентов-спортсменов должны занять упражнения специального и общеразвивающего характера, а также упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

При построении учебно-тренировочного процесса руководствовались принципами:

– целевой направленности;

– соразмерности в развитии основных физических качеств;

– ведущих факторов, определяющих уровень развития мастерства.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; методы оценки и контроля физической подготовленности студентов; анкетирование; статический анализ результатов проведенной опытно-экспериментальной работы.

Для оценки и контроля физической подготовленности студентов использовались тесты по физической подготовленности, рекомендованные Федеральной программой 2000 г.: бег на 100 м (юноши и девушки); прыжок в длину с места (юноши и девушки); подтягивания на высокой перекладине (юноши); поднятие туловища из положения лежа (девушки) и бег на 3 000 и 2 000 м (соответственно юноши и девушки).

Учебно-тренировочный процесс рассматривался как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы учебно-тренировочного процесса.

Весь учебно-тренировочный процесс делился на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в вузе.

Первый этап – проведение медицинского и педагогического обследования.

Важно определить возможности студентов и их индивидуальные особенности, так как тренер-преподаватель должен знать своих воспитанников, их характер и склонности, условия учебы, жизни. К занятиям легкой атлетикой допускаются лишь студенты, отнесенные к основной медицинской группе. В нее входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Второй этап – этап начальной спортивной специализации. Задачи – укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, обучение различным физическим упражнениям, привитие интереса к занятиям легкой атлетикой.

Перед началом учебно-тренировочного года и затем через каждые полгода проводятся антропометрические измерения. Физическая подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования.

Третий этап – этап углубленного учебно-тренировочного процесса. Направлен на создание необходимых предпосылок для исключительно напряженной подготовки с целью максимальной реализации индивидуальных возможностей. Работа направлена на формирование фундамента специальной подготовленности и устойчивой мотивации достижения высоких результатов. Этот этап приходится на 2-й курс обучения в вузе. Сдача зачетов и экзаменов создает стрессовую ситуацию с активизацией всех адаптивных сил организма. Была выбрана такая мера тренировочных и соревновательных нагрузок, чтобы, с одной стороны, создав предпосылки для начальной реализации индивидуальных возможностей, оставить резервы для усложнения тренировочного процесса, а с другой – вовремя, без задолженностей проводить учебный процесс.

Четвертый этап – этап спортивного совершенствования. Основная задача – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать активное протекание адаптационных процессов. В связи с этим увеличивается доля специальных упражнений в общем объеме тренировочной нагрузки, а также соревновательная практика. Этап спортивного совершенствования совпадает с учебой на 3–5-м курсах. В этот период от студентов-спортсменов требуется повышенная умственная и физическая активность. Корректируется тренировочный процесс в соответствии с учебными планами.

Результаты исследования свидетельствуют о приросте всех показателей физической подготовленности в экспериментальной группе. Физическая подготовленность у юношей экспериментальной группы повысилась: 1-й курс на 3.6 % ($p < 0.05$); 2-й курс – на 4.95 % ($p < 0.05$); 3-й курс – на 6.87 % ($p < 0.05$); 4-й курс – на 5.3 % ($p < 0.05$); у девушек соответственно: 3.4 % ($p < 0.05$), 3.5 % ($p < 0.05$), 3.1 % ($p < 0.05$), 4.2 % ($p < 0.05$). В то же время у юношей контрольной группы наблюдается изменение показателей физической подготовленности: на 1-м курсе понижение уровня физической подготовленности –1.95 % ($p < 0.05$), на 2-м курсе – повышение на 1.6 % ($p < 0.05$), на 3-м курсе – повышение на 3.1 % ($p < 0.05$), на 4-м курсе – повышение на 0.9 % ($p > 0.05$). У девушек контрольной группы: на 1-м курсе незначительное повышение – 0.6 % ($p > 0.05$), на 2-м курсе – 1.2 % ($p > 0.05$), на 3-м курсе – 0.8 % ($p > 0.05$), на 4-м курсе – 0.7 % ($p > 0.05$) (табл. 1–4).

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о большем приросте показателей физической подготовленности в экспериментальной группе. Одной из причин этого выступает стимулирование к максимальному проявлению физических качеств, а также физическая подготовка, осуществляемая с помощью легкоатлетических упражнений.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности девушек 1-го и 2-го курсов

Контрольное упражнение	Группа	1-й курс, 2002/2003 г.		Прирост, %	p	2-й курс, 2003/2004 г.		Прирост, %	p
		Осень	Весна			Осень	Весна		
Бег 100 м, с	Э	14.6±0.1	14.3±0.1	2.1	$p < 0.05$	14.5±0.05	14.2±0.05	2.1	$p < 0.05$
	К	17.9±0.3	18.0±0.3	-0.5	$p > 0.05$	18.0±0.4	18.1±0.4	-0.5	$p > 0.05$
Прыжок в длину с места, см	Э	186.0±9.7	194.0±7.8	4.3	$p < 0.05$	192.0±3.4	196.0±1.9	2.6	$p < 0.05$
	К	173.0±0.03	173.0±0.02	0		166.0±0.04	170.0±0.03	2.4	$p < 0.05$
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	Э	44.0±0.5	45.0±0.5	2.3	$p < 0.05$	47.0±0.5	49.0±0.5	4.3	$p < 0.05$
	К	43.0±1.8	44.0±1.6	2.3	$p < 0.05$	41.0±1.7	42.0±1.3	2.4	$p < 0.05$
Бег 2000 м, мин	Э	10.08±0.1	9.59±0.1	4.9	$p < 0.05$	10.05±0.02	9.5±0.02	5.1	$p < 0.05$
	К	11.35±0.1	11.3±0.2	0.5	$p > 0.05$	11.57±0.3	11.5±0.3	0.7	$p > 0.05$

Примечание. Здесь и в табл. 2–4: Э – экспериментальная группа; К – контрольная группа.

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности девушек 3-го и 4-го курсов

Контрольное упражнение	Группа	3-й курс, 2004/2005 г.		Прирост, %	p	4-й курс, 2005/2006 г.		Прирост, %	p
		Осень	Весна			Осень	Весна		
Бег 100 м, с	Э	14.3±0.05	13.9±0.1	2.8	p<0.05	14.0±0.0	13.6±0.2	3.1	p<0.05
	К	18.0±0.1	17.9±0.2	0.6	p>0.05	18.1±0.4	18.0±0.3	0.6	p>0.05
Прыжок в длину с места, см	Э	195±1.0	202.0±5.8	3.6	p<0.05	200.0±1.9	215.0±3.4	7.5	p<0.05
	К	170.0±0.06	169.0±0.05	-0.6	p>0.05	168.0±0.05	171.0±0.1	1.8	p<0.05
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	Э	50.0±1.0	53.0±1.0	3.9	p<0.05	53.0±1.0	55.0±1.5	3.8	p<0.05
	К	42.0±3.3	43.0±2.7	2.4	p<0.05	40.0±5.2	40.0±5.3	0	
Бег 2000 м, мин	Э	9.5±0.02	9.3±0.02	2.2	p<0.05	9.28±0.02	9.05±0.05	2.5	p<0.05
	К	12.1±0.4	12.0±0.03	0.9	p>0.05	12.34±0.6	12.3±0.4	0.4	p>0.05

Таблица 3

Динамика показателей физической подготовленности юношей 1-го и 2-го курсов

Контрольное упражнение	Группа	1-й курс, 2002/2003 г.		Прирост, %	p	2-й курс, 2003/2004 г.		Прирост, %	p
		Осень	Весна			Осень	Весна		
Бег 100 м, с	Э	12.5±0.2	12.3±0.1	1.2	p<0.05	12.4±0.05	12.1±0.05	2.4	p<0.05
	К	14.2±0.2	14.2±0.1	0		14.1±0.3	14.1±0.3	0	
Прыжок в длину с места, см	Э	249.0±9.7	255.0±0.1	2.4	p<0.05	252.0±0.08	258.0±9.7	2.3	p<0.05
	К	228.0±0.03	229.0±0.04	0.4	p>0.05	233.0±0.05	234.0±0.04	0.4	p>0.05
Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	Э	12.0±0.5	13.0±0.1	8.3	p<0.05	12.0±1.0	13.0±0.5	8.3	p<0.05
	К	10.7±1.2	10.0±0.8	-7.9	p>0.05	10.0±0.7	10.5±0.8	5.4	p>0.05
Бег 3000 м, мин	Э	12.3±0.1	12.0±0.2	2.5	p<0.05	12.1±0.2	11.28±0.01	6.8	p<0.05
	К	13.15±0.1	13.19±0.1	-0.3	p>0.05	13.19±0.5	13.14±0.5	0.4	p>0.05

Таблица 4

Динамика показателей физической подготовленности юношей 3-го и 4-го курсов

Контрольное упражнение	Группа	3-й курс, 2004/2005 г.		Прирост, %	p	4-й курс, 2005/2006 г.		Прирост, %	p
		Осень	Весна			Осень	Весна		
Бег 100 м, с	Э	12.1±0.05	11.8±0.05	2.5	p<0.05	11.9±0.05	11.6±0.1	2.6	p<0.05
	К	14.4±0.5	14.3±0.4	2.1	p<0.05	134.3±0.03	14.2±0.4	0.7	p>0.05
Прыжок в длину с места, см	Э	256.0±0.09	262.0±9.7	2.3	p<0.05	260.0±9.7	266.0±8.2	2.3	p<0.05
	К	226.0±0.06	228.0±0.07	0.9	p>0.05	223.0±0.07	228.0±0.1	2.2	p<0.05
Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	Э	13.0±0.5	15.0±1.0	15.3	p<0.05	15.0±0.5	17.0±1	13.3	p<0.05
	К	11.0±0.7	12.0±0.8	9.1	p>0.05	12.0±1.0	12.0±1.2	0	
Бег 3000 м, мин	Э	11.3±0.03	10.46±0.03	7.4	p<0.05	10.35±0.03	10.04±0.03	3.1	p<0.05
	К	13.26±0.3	13.2±0.3	0.5	p>0.05	13.49±0.3	13.4±0.4	0.7	p>0.05

Выводы:

1. Результаты проведенного исследования показали значительно большие приросты физической подготовленности студентов экспериментальной группы в сравнении с контрольной.

2. Студенты, регулярно занимающиеся физическими упражнениями определенной направленности и не прерывающие занятия даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят период студенческой жизни.

3. Среди студентов, занимающихся физическими упражнениями определенной направленности, наблюдается более рациональное использование времени в режиме дня в отличие от студентов, занимающихся по стандартной программе. Это дает основание рекомендовать организацию процесса физического воспитания в вузе с учетом интересов и потребностей студентов в двигательной деятельности определенной направленности, повышая мотивацию и улучшая динамику двигательной подготовленности студентов.

Список литературы

1. Орлан И. В. Методика физического воспитания студентов основного отделения вузов на основе спортивно ориентированной проблемно-модульной технологии обучения: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2002. 172 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. М.: Прометей, 1993. 156 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания: учебник для вузов физкультуры // Олимпийская литература. 2003. 424 с.

Арнст Н. В., доцент.

Сибирский государственный технологический университет.

Ул. Ленина, 80, Красноярск, Красноярский край, Россия, 660049.

E-mail: nina.arnst@mail.ru

Материал поступил в редакцию 10.02.2010.

N. V. Arnst

THE SPORTS CULTURE OF STUDENTS' IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING AT UNIVERSITY

The formation of sports culture through taking up one or a few kinds of sports, helps to discover and implement real and potential abilities, and is the promising means of students access to physical training and sports activities, healthy lifestyle.

Key words: *sports culture, physical training, athletics, study-training process.*

Siberian State Technological University.

Ul. Lenin, 80, Krasnoyarsk, Krasnoyarsk krai, Russia, 660049.