

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА ОСНОВЕ ВЫБОРА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Обоснованы условия, при которых спортивные специализации повысят эффективность физического воспитания студентов. Определено, что в результате реализации программы предпочтения студентами выбора спортивной специализации, весьма положительно влияет на уровень физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивные специализации, студенты.

Постановка проблемы. Анализ последних источников и публикаций. В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для их успешной трудовой деятельности, что поставило перед высшей школой задачу всестороннего повышения уровня физического воспитания будущих специалистов. Целевая направленность физического воспитания сводится к формированию физической культуры личности, улучшению качества обучения, разработке новых педагогических и организационных основ и положений, касающихся личностно ориентированного обучения и воспитания студенческой молодежи [3; 5; 8]. В связи с этим важнейшим направлением в подготовке будущих специалистов является создание условий для занятий физкультурой и спортом, стимулирующих способность к саморазвитию, самосовершенствованию своих физических кондиций и спортивного мастерства на основе учета мотивов и интересов студентов. Этому способствует введение в учебные занятия по физической культуре специализаций по различным видам спорта как наиболее прогрессивной формы совершенствования физического воспитания человека.

В действующей в настоящее время программе по физической культуре для высших учебных заведений ставится задача формирования у студента мотивов для занятий физической культурой. Признавая важность выполнения ряда контрольных нормативов по физической подготовленности студентов, авторы программы предлагают уделять больше внимания формированию личности, способной к самостоятельной организации здорового образа жизни.

В условиях модернизации системы высшего образования остро стоит вопрос о профессиональном лидерстве выпускников вузов, их духовном и физическом здоровье.

Признаваемое за студентом право на выбор средств и форм занятий физической культурой контрастирует с продолжающей существовать установкой на так называемую физическую подготовку.

Реализация принципа вариативности и многообразия форм физического воспитания требует отказа от излишней унификации и стандартизации содержания процесса воспитания, создания альтернативных программ, учитывающих климатические условия, национальные, культурно-исторические традиции, материально-техническую обеспеченность конкретных учебных заведений, с учетом особенностей и интересов занимающихся, а также профессиональных возможностей педагогических коллективов. Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом научных исследований [1; 4; 9].

Сегодня кафедры физического воспитания стоят перед необходимостью резкого усиления педагогического содержания учебной дисциплины "Физическая культура", коренного изменения ее программно-методического обеспечения и создания возможно большего числа программ с образовательно-методической направленностью.

Главным критерием при внедрении наиболее популярных видов двигательной активности в вузах следует считать как объективную (требование общества), так и субъективную (личное желание) потребность в предлагаемых видах физкультурно-спортивной деятельности. Следовательно, широкое развитие средств физической культуры, в том числе нетрадиционных, таких как черлидинг, аквааэробика, специальные медицинские группы, а также различных видов учебных и внеучебных занятий, будет способствовать более полноценной физической и теоретической подготовленности студентов.

Поэтому взаимообусловленность трех разделов, составляющих процесс физического воспитания, и фактора, оптимизирующего их взаимодействие (оптимального мотивационного комплекса), требуют проведения исследования по всем указанным направлениям. Поиск путей, организационно-педагогических условий совершенствования и повышения эффективности процесса физического воспитания в вузе стимулируется обострившимися противоречиями между потребностью укрепления здоровья и физического развития студентов и неразработанностью организационно-педагогических условий в учебно-тренировочном процессе при введении спортивной специализации.

Связь работы с научными программами, планами и темами. Исследование выполнено в соответствии с темой Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и

спорта МОН Украины на 2011–2015 гг. в рамках темы 1.3 "Парадигма здорового образа жизни в дискурсах физического воспитания и спорта".

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать условия, при которых спортивные специализации повысят эффективность физического воспитания студентов.

Задачи исследования: 1. Проанализировать литературные источники и практический опыт работы преподавателей высшей школы для изучения теоретических основ совершенствования процесса физического воспитания студентов вуза на основе внедрения спортивных специализаций.

2. Теоретически обосновать и провести опытно-экспериментальную проверку эффективности физического воспитания студентов вуза на основе выбора спортивной специализации.

Материал и методы исследования. Для решения поставленных задач нами было проведено анкетирование студентов I-II курсов. Использовался комплекс научных методов исследования: педагогические методы исследования (анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование); социологические методы исследования (анкетирование); методы математической статистики.

Исследования проводились на базе Национального юридического университета имени Ярослава Мудрого. В экспериментальной его части приняли участие около 3000 человек (16–18 лет) – студенты I-II курсов НЮУ им. Ярослава Мудрого 2-х факультетов (ИПКОП и факультета №9).

Занятия в секциях избранного вида спорта проходили два раза в неделю. Учебно-тренировочная программа содержала следующие положения:

1. Построение учебно-тренировочного процесса с учетом семестрового и рабочего плана, включения лекционного и методико-практического курса, итогового, этапного и текущего видов контроля;

2. Учебно-тренировочный процесс строился на основе информации о структуре соревновательно-игровой деятельности студентов по избранному виду спорта и их участия в системе соревнований;

3. Система соревнований рассматривалась как вариационный компонент учебно-тренировочного процесса, для чего были разработаны рейтинговая оценка подготовленности студентов к соревнованиям различного уровня;

4. Методика интегральной подготовки студентов представляла собой многоуровневую систему возрастающих по сложности, направленности воздействия тренировочных заданий и двухсторонних игр, их рациональное распределение в занятиях, микроциклах, мезоциклах учебно-тренировочного процесса, обеспечивающих условия целостной реализации всех компонентов подготовленности студентов в соревновательно-игровой деятельности;

5. Содержание методико-практических занятий предполагало углубленное овладение знаниями и умениями, необходимыми студентам в самостоятельных занятиях (за счет расширения тематики и ориентации учебных занятий на практическое использование). Помимо этого, использовались приемы, стимулирующие занимающихся к интеллектуальной рефлексии (контрольно-обучающие задания, задания эвристического характера и т.д.).

6. Осуществлялся мониторинг динамики физического развития, физической подготовленности самими студентами, включающих дополнительную справочно-методическую информацию по физической культуре и спорту, в т.ч. по избранному виду спорта.

7. Велась разработка системы домашних заданий совместно с каждым студентом с учетом результатов тестирования, что позволило не только преодолеть недостатки в физической подготовленности, но и увеличить двигательную активность до 5–6 часов в неделю.

8. Осуществлялся систематический контроль всей выполняемой учебной деятельности.

Педагогический эксперимент, в котором приняли участие студенты двух групп, контрольной (120 человека) и основной (120 человек), проводился в течение года. Контрольная группа занималась по стандартной программе в соответствии с утвержденным рабочим планом, а основная группа занималась в секциях избранной специализации за исключением студентов специальной медицинской группы, для которых были организованы группы с учетом их состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности (СМГ).

Оценка физической подготовленности студентов проводилась по результатам ряда общепринятых тестов [6; 7] которые применяются в спортивной практике в начале и в конце эксперимента:

- 1) сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз);
- 2) подъем туловища в сед из положения лежа (кол-во раз);
- 3) наклон туловища вперед из положения сидя (см);
- 4) "Челночный бег" 4х9 м (с);
- 5) прыжок с места (см);
- 6) бег 60 м (с);
- 7) бег 500 м (с).

Результаты исследования. Была изучена литература по рассматриваемой проблеме, проанализирован имеющийся опыт инновационной деятельности в области преподавания физической культуры в вузе и организации студенческих соревнований, турниров, конкурсов на основании чего были сформулированы выводы. Анкетирование студентов проводилось с целью выяснения интересов студентов к занятиям физической культурой и спортом. Педагогические наблюдения проводились для оценки технологии учебного процесса и анализа структуры занятий (с учетом специализаций).

Было доказано, что недостатки традиционной системы физического воспитания в вузе (ориентация исключительно на контрольные нормативы и телесный компонент учебного процесса в вузах,

игнорирование взаимосвязи физического воспитания с другими видами воспитания) обусловили снижение интереса к занятиям физическими упражнениями, ограничение двигательной активности, низкий уровень теоретической и физической подготовленности студентов. Существующие многочисленные рекомендации по технологии использования средств физического воспитания, как правило, разрозненны и не учитывают специфику физического воспитания в нефизкультурных вузах (ограниченность во времени, требования учебной программы, возрастные особенности, необходимость формирования навыков самостоятельного использования физических упражнений и т.д.), что предопределяет актуальность поиска новых подходов в организации и методике проведения занятий по физической культуре.

Показано, что физическое воспитание в вузе должно базироваться на принципах индивидуализации и дифференциации, которые создают условия для проявления способностей студентов в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемой с учетом состояния здоровья занимающихся, мотивации, интересов и потребностей, что обуславливает вариативность содержания и разнообразие форм физического воспитания в вузе. В условиях реформы современного образования приоритетными являются такие формы и методы обучения и воспитания, использование которых с наибольшей эффективностью формирует ценностное отношение студентов к средствам физической культуры, создает предпосылки к физическому саморазвитию и самореализации.

Показано, что занятия избранным видом спорта, с одной стороны, учитывают интересы студентов в выборе физкультурно-спортивной деятельности, могут решать ряд задач физического воспитания. При этом применение комплексного программно-методического обеспечения для обучения студентов позволит оптимально дополнить воздействие на развитие физической и теоретической подготовленности студентов.

Занятия избранным видом спорта вызывают значительный интерес студентов. Однако полноценная организация учебно-тренировочного процесса на специализации невозможна. Развитие различных видов спорта открывает новые возможности для совершенствования физической культуры студентов за счет организации специализации.

Выявлены особенности такой формы проведения физического воспитания в ВУЗ: популярность и массовость, сформированная система соревнований различного уровня, непрофессиональный уровень основных участников, особые требования, предъявляемые к физическим качествам.

Анализ анкетирования и литературных данных, позволили определить, что выбор спортивной специализации в ВУЗе – это биологически оправданная двигательная активность, которая инициирует физиологические процессы, поддерживает общую работоспособность, укрепляет здоровье. В настоящее время этот подход получил широкое распространение среди молодежи и является популярным среди студентов.

Выявлено, что при одних и тех же затратах учебного времени на спортивные специализации увеличился интерес к занятиям физической культурой на 32,5%, улучшилось эмоциональное состояние после занятий (улучшение самочувствия), настроения на 32,9%; повысилась физическая работоспособность на 34,6%.

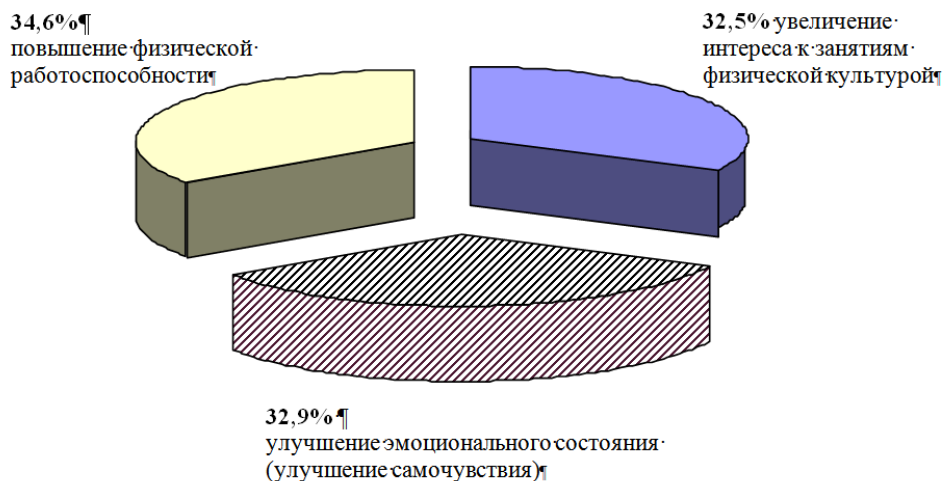


Рис. 1. Результаты анкетирования студентов о выборе спортивной специализации

Результаты тестирования показали [2], что в результате занятий в секции избранного вида спорта, очень положительно сказался на уровне физической подготовленности студентов (табл. 1).

Таблица 1

Изменения уровня подготовленности основной и контрольной групп ($p < 0,05$)

№ п/п	Тестовые задания	Основная группа (n=10)				Контрольная группа (n=10)			
		ИД*	КД	абс.	%	ИД	КД	абс.	%
		($\bar{X} \pm m$)				($\bar{X} \pm m$)			
1	Сгибание и разгибание рук в лежа упоре (кол-во раз)	32,3±1,05	34,5±0,8	2,2	6,37	32,1±0,9	33,8±0,7	1,7	5,02
2	Поднимание туловища в сед из положения лежа (кол-во раз)	44,6±0,9	48,5±0,7	3,9	8,04	45,2±1,03	47,7±0,8	2,5	5,24
3	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	18,7±0,7	20,5±0,5	1,8	8,7	17,9±1,05	19,2±1,03	1,3	6,7
4	"Челночный бег 4х9 м"(с)	11,5±1,03	10,1±0,9	1,4	13,8	11,8±0,8	10,7±0,5	1,1	10,2
5	Прыжок с места (см)	215±1,07	235±1,02	20	8,5	215±0,9	230±0,8	15	6,52
6	Бег 60 м (с)	10,2±1,05	9,25±0,9	0,95	10,27	10,8±1,04	10,2±1,01	0,6	5,88
7	Бег 500 м (с)	148±0,9	144±0,8	4	2,7	139±1,02	142±0,9	3	2,11

*Примечание: ИД – исходные данные (до начала эксперимента); КД – конечные данные (после эксперимента); (абс.) – абсолютная разница; (%) – прирост показателя.

На рис. 2 представлена динамика изменений показателей физической подготовленности студентов основной и контрольной групп.

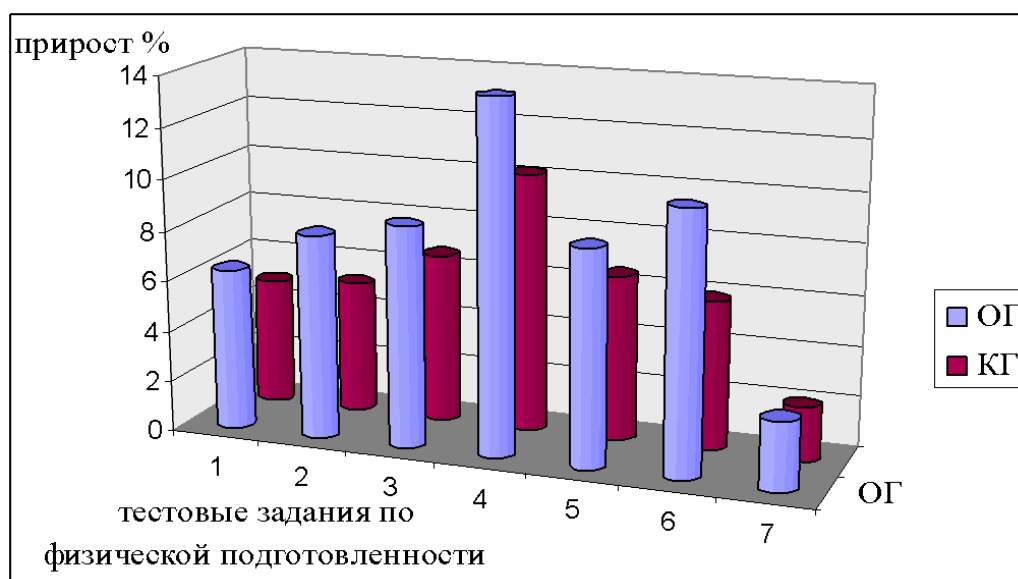


Рис. 2. Динамика изменений показателей физической подготовленности студентов основной и контрольной групп: 1 – сгибание и разгибание рук в лежа упоре (кол-во раз); 2 – поднимание туловища в сед из положения лежа (кол-во раз); 3 – наклон туловища вперед из положения сидя (см); 4 – "челночный бег 4х9 м" (с); 5 – прыжок с места (см); 6 – бег 60 м (с); 7 – бег 500 м (с).

Необходимо констатировать, что в процессе систематических занятий избранным видом спорта наблюдается значительный прирост показателей подготовленности. Занятия физической культурой по выбору спортивной специализации способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

Выводы. Выявлено, предпочтение студентов в выборе вида физкультурно-спортивной деятельности позволяет вызвать больший интерес к занятиям физической культурой с игровой и эстетической направленностью, повысить их активность в соревновательном процессе, а также в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. "Физическое воспитание – по выбору специализации" открывает новые возможности для формирования физической культуры студентов с учетом избранного вида спорта: адаптации к климатическим условиям в зимний период, популярности и массовости, сформированной системы соревнований различного уровня, особых требований, предъявляемых к физическим качествам. При сравнении двигательных качеств в основной и контрольной группах отмечена выраженная положительная динамика развития всех показателей в основной группе.

Установлена высокая эффективность физического воспитания на основе выбора специализации, по итогам соревновательной деятельности "Спартакиада Университета", количество призовых мест по видам спорта возросло, а общий итоговый результат – это лидерство факультетов которые занимались физическим воспитанием на основе выбора специализации.

Перспективы дальнейших исследований предполагается провести в изучении и разработке программно-методического обеспечения для конкретной спортивной специализации.

Использованные источники

1. Базылюк Т. А. Применение аквафитнеса игровой направленности в физическом воспитании студентов / Т. А. Базылюк, Ж. Л. Козина, Е. Е. Безнес, В. Н. Коверя // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №6. – С. 8 – 12.
2. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для вузов / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 127 с.
3. Завидська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. праць / за ред. А. В. Цюсь. – Луцьк, 2010. – №2. – С. 50 – 54.
4. Ильин А. А. Зимний футбол как средство физического воспитания студентов технического вуза. Томск, 2007. 64 с.
5. Лейфа А. В. Содержание и пути сохранения и укрепления здоровья студентов вузов / А. В. Лейфа // Физическое воспитание студентов. – 2009. – №2. – С. 56 – 59.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.
7. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
8. Стасюк Р. М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ / Р. М. Стасюк, І. Ф. Востоцкая, І. Л. Осипова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – №3. – С. 146 – 149.
9. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.

Lutsenko L., Bodrenkova I.

PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY STUDENTS BASED ON THE SELECTION OF SPORTS SPECIALIZATION

Justified by the conditions under which sport specialization will increase the effectiveness of physical education students. Determined that as a result of implementation of the program students select preferences sports specialization, very positive effect on the level of physical fitness of students.

Key words: physical education, sports specialization, students.

Стаття надійшла до редакції 28.07.2014 р.