

КОНВЕКТОРНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДИМЕРИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

В.А. Громов

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск

olvk@susu.ac.ru

В настоящее время, по мнению специалистов, педагогические возможности для формирования индивидуальной мотивации укрепления здоровья студентов средствами физического совершенствования реализуются не в полной мере. Требуется пересмотра организация физкультурно-спортивной работы в вузе. [2]

Персонализация – процесс обретения человеком общечеловеческих свойств и качеств, позволяющих самобытно выполнять определённую социальную роль, активно влиять на восприятие людьми себя, и оценку собственной личности и деятельности. Спортизация физического воспитания – использование элементов прогрессивных технологий, выверенных в практике спортивной подготовки, в системе физического воспитания в образовательных учреждениях и при осуществлении физической активности людей в семейных, коллективных и других массовых формах занятий физическими упражнениями [1].

Перспективность результатов при организации борьбы Тризна, [4] будет успешной за счет использования доступных средств и методов, применяемых в обучении; последовательного обучения в выполнении упражнений и приёмов; осуществления подготовки на основе упражнений, применяемых в тренировке борцов, сходных по структуре с соревновательными; персонализация обучения с составлением волнового сетевого графика.

Педагогический эксперимент проводился на базе Южно-Уральского государственного университета под руководством преподавателей кафедры физического воспитания ЮУрГУ. В эксперименте принимали участие студенты-юноши, составившие по две контрольные группы контрольные (КГ) 20 и 21 чел. и две экспериментальные группы (ЭГ) по 20 и 23 чел. соответственно, не имеющие достоверных различий в исходном тестировании по показателям физической и спортивно-технической подготовленности ($P > 0,05$). Результаты тестирования анализировались методом сравнения.

Волнообразность физической тренировки применимо в спорте и редко используется в физическом воспитании. Результаты физической подготовленности студентов имеют крайне противоположный разброс от «явных спортсменов» до еле «подвижных». Выходом может стать персональное планирование волнового сетевого графика, но при высокой активности и желании студента.

При составлении волнового сетевого графика, весь объем материала делится на отдельные «функциональные узлы» – наиболее значимых действий и операций, которые выполняются обучаемыми более или менее однозначно с учетом цикличности повседневной работоспособности с указанием последовательности выполнения всех заданий и возможности их корректировки, внесения изменений после проведения контроля, взаимоконтроля, самоконтроля, а также использования обратной связи. Особое значение приобретает наличие у каждого студента индивидуального журнала учёта, что позволяет алгоритмизировать и достигнуть запланированных результатов.

Процесс физического воспитания в контрольной группе был организован в соответствии с традиционным подходом. Стратегия программы в экспериментальной группе определена как персональная спортизация [3] физического воспитания на основе занятий борьбой Тризна. Количество проведённых учебных часов полного курса обучения в ЭГ и КГ было одинаковым. Критерием успешности освоения учебного материала являлась экспертная оценка преподавателями регулярности посещения учебных занятий и результатов тестов в соответствии с программой дисциплины «физическая культура».

Значительно улучшились ($p<0,001$) результаты бега на 1 км (см табл. 1). В обеих группах, кроме того, значимые изменения наблюдаются в беге на 100 м (для КГ – $p<0,05$, для ЭГ – $p<0,01$) в подтягивании (КГ – $p<0,05$, ЭГ – $p<0,01$), а также в поднимании гири 24 кг (для КГ – $p<0,01$, для ЭГ – $p<0,001$). Достоверные изменения ($p<0,001$) произошли у участников ЭГ в упражнениях, требующих проявления различных видов физических способностей: прыжок в длину, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Таблица 1

Динамика показателей общей физической подготовленности студентов КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента

ПОКАЗАТЕЛЬ	КГ			ЭГ			Р	
	до	после	Р	до	после	Р	между КГ и ЭГ	
	x±m	x±m		x±m	x±m		до	после
Сгибание и разгибание туловища лёжа (кол-во)	43,1±0,4	44,1±0,6	-	43,5±0,4	45,0±0,4	0,05	-	-
Прыжок в длину с места, см	208,1±1,19	211,1±1,2	-	206,8±1,17	219,4±0,73	0,001	-	0,001
Подтягивание (кол-во)	7,7±0,2	8,2±0,3	0,05	7,3±0,17	8,5±0,17	0,01	-	
Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во)	5,5±0,58	6,1±0,67	-	5,2±0,32	7,9±0,26	0,001	-	0,01
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во)	22,3±0,62	23,6±0,59	-	21,6±0,6	26,2±0,6	0,001	-	0,01
Поднимание ног к перекладине (кол-во)	5,3±0,54	6,4±0,56	-	5,0±0,5	6,6±0,42	-	-	-
Поднимание гири 24 кг (кол-во)	7,6±0,68	10,1±0,64	0,05	8,8±0,6	11,7±0,6	0,001	-	-
Приседание с грузом 40 кг (кол-во)	5,2±0,29	5,91±0,25	-	4,1±0,23	6,9±0,24	0,001	-	0,01
Бег на 1 км, сек.	231±2,26	224±2,22	0,001	232±1,88	226±1,86	0,001	-	-
Бег на 100 м, сек	15,4±0,05	15,2±0,04	0,05	15,3±0,09	14,9±0,08	0,001	-	0,001

Данная динамика результатов участников экспериментальной группы подтверждает предварительные выводы о том, что действующая программа по физической культуре действительно ориентирована главным образом на достижение результативности в значимых упражнениях, какими являются бег на 1 и 3 км, на 100 м и подтягивание. Это некоторым образом также подтверждается аналогичной тенденцией к изменениям антропометрических показателей.

Отсутствие значимых изменений в результатах других упражнений у КГ, хотя они и были использованы в учебном процессе в том же объеме, что и в экспериментальной группе, предполагает определение причин такого факта. По-видимому, это обусловлено особенностями организации занятий, характерными для ЭГ, поскольку все другие условия проведения эксперимента были идентичны.

Более значительные сдвиги в показателях функционального состояния у участников ЭГ по сравнению с КГ (результаты степ-теста, пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе), подтверждают частную гипотезу о том, что предполагаемый вариант планирования физической культуры вызывает более глубокие изменения в функциональном состоянии организма.

Данный вывод основан на сравнительном анализе показателей заключительного этапа эксперимента. Так, достоверные различия на уровне $p < 0,001$ отмечаются в упражнениях, характеризующих взрывную силу и ловкость (прыжок в длину с места) и быстроту (бег на 100 м). Кроме того, достоверно значимые отличия отмечаются в показателях, совокупность которых можно определить как комплекс силовых способностей различных групп мышц. Это такие упражнения, как сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и в упоре на брусьях, приседание с грузом.

Большой прирост уровня физической подготовленности показали студенты экспериментальной группы, которые в начале эксперимента имели низкие результаты. В контрольной группе многие студенты, имея хорошие показатели, не стремились перевыполнить установленные нормативы. Можно предположить, что, имея большой потенциал, они были не заинтересованы в реализации своих физических возможностей.

Таблица 2

Уровень посещения занятий в группах (в %)

Посещаемость занятий в %	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Экспериментальная группа (п-43 чел)	82,8%	84,2%	85,5%	87,3%	83,6%	84,1%
Контрольная группа (п-41 чел)	78,2%	74,7%	69,2%	65,4%	70,8%	72,3%

Одним из показателей отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности является регулярность посещения занятий (табл. 2).

Следует отметить следующее: общая тенденция улучшения показателей физической подготовки в ЭГ отмечается более значимыми сдвигами по тем из них, которые характеризуют весь спектр физических упражнений, а не только включённых в контрольные нормативы и программу по физической культуре, по принципу характеристики ими физических качеств (силы, быстроты, выносливости): бег на 1 и 3 км, подтягивание на перекладине, бег на 100 м; повышение активности студентов в физкультурно-спортивной деятельности, получение возможности самоутверждения в обществе по общепринятым разрядным нормативам карьерных ступеней спортивного мастерства; улучшение функциональных показателей испытуемых ЭГ показывает, что период адаптационных перестроек в их организме протекает более успешно и, по-видимому, негативное влияние этого этапа перестройки, организма более сглажено, чем в КГ; равномерность улучшения результатов по большинству силовых упражнениях позволяет говорить о более комплексном, а значит и более эффективном процессе развития занимающихся, создания у них базы разносторонней физической подготовленности.

Литература

1. Ашмарин, Б.А. О тестах и тестировании / Б.А. Ашмарин // Физкультура в школе. – 1985. – №2 – С. 17–19.
2. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич. – М.: Аспект пресс, 1995. – 144 с.
3. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Изд. центр Академия, 2001. – 240 с.

4. Туманов, А.А. Программа начальной подготовки юношей в единоборстве «Тризна» / А.А. Туманов, А.В. Еганов . – Челябинск: ЧГИФК, 1990. – 68 с.