

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УЧЕБНЫХ И ВНЕУЧЕБНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

Изучены разновидности и состояние различных форм физкультурно-спортивной деятельности в вузе с целью повышения их эффективности в реализации основных задач физического воспитания студенческой молодежи. Впервые рассматривается возможность внедрения в педагогическую практику технологий общественно-самодетельных форм физического воспитания студентов (на примере туристской деятельности). Показано, что содержание технологий учебной и внеучебной форм физкультурно-спортивной деятельности в вузе должно обеспечивать студентам широкий и свободный выбор ее средств, методов и видов, возможность проявления в них творческой индивидуальности и полноценной самореализации.

Ключевые слова: технологии; учебные и внеучебные формы занятий; курс спортивного совершенствования; физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа; общественно-самодетельные формы физкультурных занятий; физкультурно-спортивная деятельность; физическая подготовленность; физическое развитие; мотивация.

Современная социально-экономическая ситуация и состояние здоровья населения России требуют анализа теоретических положений и практического опыта в вопросах физического воспитания молодого поколения и формирования здорового образа жизни. Существующая система физкультурно-спортивной деятельности в вузе с ее учебной и внеучебной формами организации и управления, на деле лишь декларируя их единство, к сожалению, не решает в оптимальном объеме проблем физической подготовленности, состояния здоровья и формирования здорового образа жизни студентов.

По данным исследователей [1–3 и др.], активное обращение студентов к внеучебным формам физкультурно-спортивной деятельности в течение всего периода обучения в вузе в различных регионах РФ составляет примерно от 7 до 10%. Многолетние медицинские обследования студентов 1–3-х курсов Томского государственного университета, охваченных процессом физического воспитания, показали, что число респондентов, отнесенных по состоянию здоровья к числу освобожденных от занятий физической культурой, специальной медицинской группе и имеющих хронические заболевания, колеблется в разные годы от 25 до 45%. Причем этот процесс имеет тенденцию роста [3, 4 и др.].

Структура физкультурно-спортивной деятельности в вузах располагает целым комплексом направлений двигательной активности (физическое воспитание, курс спортивного совершенствования, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа во внеучебное время, общественно-самодетельные формы физкультурных занятий и т.д.), которые в методологическом и организационном планах способны успешно решать задачи оздоровления и физического совершенствования студентов [5].

Однако в практическом плане эффективная реализация всего комплекса средств физкультурно-спортивной деятельности в настоящее время трудно выполнима из-за целого ряда объективных и субъективных причин научно-методического, информационно-образовательного, организационного, пропагандистского, кадрового, ресурсного, правового характера. Одним из путей решения проблемы оптимизации двигательной активности студентов является совершенствование системы физического воспитания в вузе на основе комплексного использования всех форм физкультурно-спортивной деятельности [3, 5]. Для реализации этой задачи необходимы новые технологические

подходы, предполагающие построение адекватной модели физкультурно-спортивной деятельности, оптимально соответствующей требованиям студенческой молодежи в удовлетворении двигательных интересов и потребностей.

Цель исследования – разработка и внедрение в повседневную жизнь студентов технологий учебной и внеучебной форм физкультурно-спортивной деятельности.

Материалы и методы исследования. Исследование выполнялось на кафедре физического воспитания и спорта факультета физической культуры Томского государственного университета в период с 2005 по 2008 г. В педагогическом эксперименте принимали участие 642 студента (362 мужчины и 280 женщин в возрасте 17–25 лет) 1–3-х курсов (в течение обязательного курса физического воспитания) 22 факультетов ТГУ; использовались технологии учебной и внеучебной форм физкультурно-спортивной деятельности. Были сформированы 3 группы: 2 экспериментальных и 1 контрольная.

В первую экспериментальную группу входили студенты, занимавшиеся физической культурой по разработанным программам технологий баскетбола и атлетической гимнастики.

Вторую экспериментальную группу составили студенты, занимавшиеся физическим воспитанием по разработанным авторами программам технологии общественно-самодетельных форм занятий. Анализировалась деятельность четырех общественных физкультурно-спортивных клубов ТГУ: экспедиционного клуба «Скат»; туристского клуба «Берендеи»; спелеоклуба; альпинистского клуба.

В контрольную группу вошли студенты, занимавшиеся по программе технологии общей физической подготовки (ОФП).

На основании имеющихся теоретических данных и практического опыта в реализации примерной программы по дисциплине «Физическая культура» была разработана комплексная технологическая модель физкультурно-спортивной деятельности в вузе (рис. 1). В структуру модели были включены учебные программы и планы проведения академических занятий по технологиям атлетической гимнастики, баскетбола, ОФП, а также положения и технологии факультетских, университетских и других физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, положения и технологии занятий различными видами туризма в общественно-самодетельных физкультурно-спортивных клубах ТГУ.

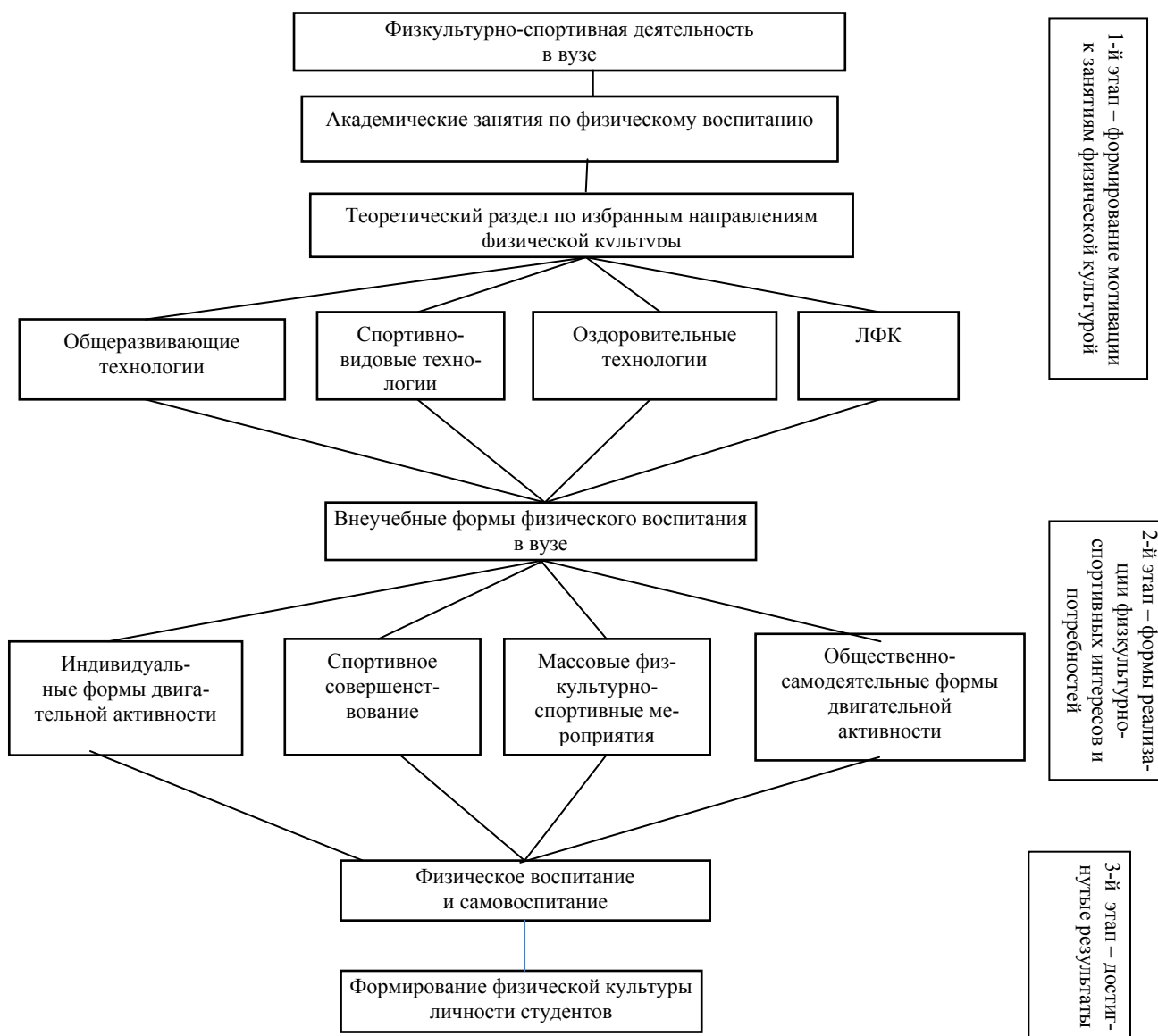


Рис. 1. Комплексная технологическая модель физического воспитания студентов

Двукратное ежегодное тестирование позволило оценить эффективность учебных занятий в избранных технологиях по видам спорта и двигательной активности, проанализировать результаты контрольных испытаний (показатели физической подготовленности перед началом и после окончания учебного года), а также определить уровень двигательной активности студентов в течение трехлетнего периода обучения.

Результаты исследования. Внедрение разработанной комплексной технологической модели физкультурно-спортивной деятельности в повседневную жизнь студентов позволило реализовать деятельностный подход к освоению ценностей физической культуры и обеспечить реальное включение занимающихся в процесс физкультурного самообразования и самосовершенствования.

Реализация учебной формы физкультурно-спортивной деятельности в вузе осуществлялась с использованием технологий избранных видов спорта и общеподготовительной подготовки в соответствии с требованиями примерной программы дисциплины «Физическая культура» в рамках 408 академических часов. Внеучебная деятельность студентов была представлена экспери-

ментальными технологиями спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной и общественно-самодетельной (на примере туристской деятельности) форм физического воспитания.

После 3 лет занятий различными формами физкультурно-спортивной деятельности по программам экспериментальных технологий значительные успехи отмечены в формировании скоростно-силовых качеств (темпы прироста составили от 3,6 до 6,1%), силы (от 9,6 до 24,8%) и гибкости (от 6,8 до 18,4%). Выносливость и быстрота являются более «проблемными» качествами (темпы прироста от 1,2 до 4,7% и от 0,2 до 2,9% соответственно), успешное формирование которых, по нашему мнению, возможно лишь при условии вариативного подхода в распределении количественных и качественных показателей объема и интенсивности физической нагрузки в недельном цикле жизнедеятельности [6]. Значительные успехи достигнуты в развитии специальных физических качеств. Величины сдвига показателей после окончания эксперимента у студентов обеих экспериментальных групп по сравнению с исходными данными составили от 3,5 до 49,2%.

В целом применение комплексной технологической модели физкультурно-спортивной деятельности позволило добиться положительных изменений в физической подготовленности студентов. За период эксперимента в 70% показателей зафиксирован достоверный прирост результатов ($p < 0,05$), характеризующих развитие основных физических качеств, и лишь в 3% отмечено их снижение.

У студентов, вовлеченных в различные формы физкультурно-спортивной деятельности, отмечается положительная динамика в формировании мотивационной сферы (к 3-му курсу количество мотивов возрастает в 2 и более раз), в показателях учебной деятельности [7]. Повышение посещаемости занятий по физическому воспитанию (с 65,6% в начале до 93,5% к окончанию эксперимента) свидетельствует об успешном формировании позитивных мотиваций к физкультурно-спортивной деятельности [2]. По нашим данным, до 40% студентов, принимавших участие в эксперименте, продолжали использовать в повседневной деятельности различные формы занятий физическими упражнениями и принимали активное участие в физкультурно-спортивных мероприятиях факультетского, общеуниверситетского, районного и других масштабов на 4–5-м курсах обучения.

Результаты педагогического эксперимента доказывают, что высокая эффективность учебного процесса возможна и при использовании общественно-самостоятельных форм физического воспитания студентов. Respondенты, занимавшиеся в общественно-самостоятельных клубах, показали во многих тестах, характеризующих физическое развитие, лучшие результаты среди всех участников эксперимента.

Это подтверждают и результаты ежегодных тестирований уровня физической подготовленности студентов, занимающихся в этих клубах. Показатели развития таких физических качеств, как сила, выносливость, гибкость, в целом были выше, чем у их сокурсников, занимающихся по программам технологий избранных видов спорта (табл. 1–3). Это и не удивительно, поскольку программа занятий различными видами туризма наряду с физическим совершенствованием включает комплекс дополнительных мероприятий (психологические тренинги, технико-тактическая подготовка, учитывающая внешние факторы, например, тип скалы, страховку, погодные условия а также состояние здоровья, умения и навыки восхождения на скалу и т.д.) [8].

Таблица 1

Показатели силы у студентов, посещавших учебные занятия по физическому воспитанию ($\bar{X} \pm s_x^2$)

Вид физической культуры	Показатели		Темп прироста показателей
	1-й курс	3-й курс	
Баскетбол	<u>9,7±0,5</u>	<u>11,0±0,7</u>	(nm=66) <u>1,3±0,3*(13,4%)</u> 5,2±0,9*(9,6%) (пж=45)
	54,1±2,3	59,3±2,5	
Атлетическая гимнастика	<u>10,1±0,6</u>	<u>12,6±0,9</u>	(nm=120) <u>2,5±0,4*(24,8%)</u> 9,6±1,7*(18,7%) (пж=101)
	51,3±2,4	60,9±2,6	
Туризм	<u>10,2±0,5</u>	<u>11,9±0,5</u>	(nm=48) <u>1,6±0,3*(15,6%)</u> 11,2±0,9*(22,6%) (пж=32)
	49,4±2,1	60,6±2,4	
ОФП	<u>10,3±0,6</u>	<u>11,5±0,8</u>	(nm=128) <u>1,2±0,3*(11,7%)</u> 10,9±1,1*(22,4%) (пж=102)
	48,7±2,2	59,6±2,5	

Примечание. Здесь и далее в числителе указано значение показателей у мужчин; в знаменателе – у женщин; nm – число обследованных мужчин, пж – женщин. Звездочкой помечены статистически значимые ($p < 0,05$) темпы прироста показателей.

Таблица 2

Показатели выносливости у студентов (бег на 2600 м у мужчин и на 1800 м у женщин), посещавших учебные занятия по физическому воспитанию ($\bar{X} \pm s_x^2$)

Вид физической культуры	Показатели		Темп прироста показателей
	1-й курс	3-й курс	
Баскетбол	<u>11,40±0,14</u>	<u>10,90±0,10</u>	(nm=66) <u>-0,50±0,06*(4,4%)</u> -0,37±0,10*(3,4%) (пж=45)
	10,87±0,13	10,50±0,11	
Атлетическая гимнастика	<u>11,79±0,13</u>	<u>11,50±0,11</u>	(nm=120) <u>-0,29±0,078*(2,9%)</u> -0,13±0,08(1,2%) (пж=101)
	10,67±0,11	10,54±0,06	
Туризм	<u>11,72±0,12</u>	<u>11,17±0,09</u>	(nm=48) <u>-0,55±0,08*(4,7%)</u> -0,43±0,09*(3,5%) (пж=32)
	10,77±0,13	10,39±0,08	
ОФП	<u>11,82±0,15</u>	<u>11,34±0,12</u>	(nm=128) <u>-0,48±0,08*(4,1%)</u> -0,28±0,10(2,6%) (пж=102)
	10,87±0,12	10,59±0,11	

Показатели гибкости у студентов, посещавших учебные занятия по физическому воспитанию ($\bar{X} \pm s_x^2$)

Вид физической культуры	Показатели		Темп прироста показателей
	1-й курс	3-й курс	
Баскетбол	$13,4 \pm 0,9$ $16,1 \pm 1,3$	$15,8 \pm 1,3$ $17,2 \pm 1,5$	(nm=66) $2,4 \pm 0,6^*(17,9\%)$ $1,1 \pm 0,7^*(6,8\%)$ (пж=45)
Атлетическая гимнастика	$13,6 \pm 1,0$ $15,8 \pm 0,9$	$16,1 \pm 1,2$ $16,9 \pm 1,0$	(nm=120) $2,5 \pm 0,7^*(18,4\%)$ $1,1 \pm 0,5^*(7,0\%)$ (пж=101)
Туризм	$13,5 \pm 2,1$ $15,2 \pm 1,3$	$15,7 \pm 2,3$ $17,1 \pm 1,7$	(nm=48) $2,2 \pm 0,6^*(16,9\%)$ $1,9 \pm 0,6^*(12,5\%)$ (пж=32)
ОФП	$13,0 \pm 2,1$ $15,5 \pm 1,3$	$15,1 \pm 2,3$ $17,0 \pm 1,7$	(nm=128) $2,1 \pm 1,0^*(16,2\%)$ $1,5 \pm 0,6^*(9,7\%)$ (пж=102)

Общественно-самодетельные формы занятий в структуре комплексной модели физкультурно-спортивной деятельности в вузе способствуют более эффективной реализации основных задач физического воспитания и могут быть рекомендованы для внедрения в педагогическую практику. Количественный показатель объема двигательной активности студентов, занимающихся туристской деятельностью, к окончанию эксперимента достиг 9 часов в неделю. Это соответствует уровню физиологического норматива, необходимого для поддержания процесса жизнедеятельности студентов в оптимальном состоянии.

Разработанная авторами комплексная технологическая модель физкультурно-спортивной деятельности способствовала приобщению студентов к регулярным

занятиям физическими упражнениями. Ее реализация осуществлялась с учетом физкультурно-спортивных интересов, уровня здоровья и физической подготовленности занимающихся. Формирование мотивации к регулярному участию в физкультурно-спортивной деятельности достигалось за счет применения технологий следующих учебных и внеучебных форм занятий:

- 1) академические занятия по обязательной дисциплине «Физическая культура»;
- 2) индивидуальные и групповые формы двигательной активности;
- 3) спортивное совершенствование;
- 4) массовые физкультурно-спортивные мероприятия;
- 5) общественно-самодетельные формы реализации двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта: Учеб. пособие. Томск: ТГУ, 2005. 173 с.
2. Шилько В.Г., Гусева Н.Л., Каплевич Л.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни через физкультурно-спортивную деятельность // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и учебной работы. М.: Изд-во МГУ, 2008. С. 213–215.
3. Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2008. 24 с.
4. Потовская Е.С., Кабачкова А.В. Состояние здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи // В мире научных открытий. 2010. № 4(10), ч. 9. С. 119–120.
5. Радаева С.В., Шилько В.Г. Обязательный курс физического воспитания студентов, реализуемый с применением учебной и внеучебной форм занятий // Вестник Томского государственного университета. 2007. № 300(III). С. 76–78.
6. Потовская Е.С., Кабачкова А.В., Шилько В.Г. Формирование силовых способностей и выносливости в процессе физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. 2010. № 10. С. 13–15.
7. Загrevская А.И., Шилько В.Г. Технологический подход к физкультурному образованию студентов на основе модульного обучения // Вестник Томского государственного университета. Томск, 2009. № 322. С. 197–203.
8. Каплевич Л.В. Состояние и перспективы развития туризма в Томской области // Вестник Национальной академии туризма. 2010. № 4(16). С. 59–61.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 1 марта 2011 г.