

УДК 796.011.3

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ВОСПИТЫ- ВАЮЩЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ

М. В. Гаврилик

(ПолесГУ, Пинск, Беларусь)

В статье представлены: результаты внедрения концепции повышения эффективности физического воспитания студентов на основе организации интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды в учреждении высшего образования.

Актуальность проблемы инновационного преобразования сложившейся системы физического воспитания на основе принципиально нового подхода к организации занятий физической культурой и спортом у студенческой молодежи подчеркивают многие ученые (В.К. Бальсевич, В.И. Загвязинский, В. А. Коледа, И.В. Манжелей, С.И. Филимонова, В.М. Куликов, В. А. Овсянкин и др.), поэтому ими особое внимание уделяется вопросам организации занятий студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» и повышению их эффективности [1, с. 55].

В последние годы некоторые авторы (И.В. Манжелей, Н.С. Бутыч, С.И. Филимонова, О.В. Шинкаренко, С.В. Щетинина) качественное улучшение процесса физического воспитания обучающихся связывают с созданием физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения, как совокупности условий и возможностей для саморазвития и самовыражения личности в сфере физической культуры и спорта [1, с. 56].

Поскольку формирование личности студента осуществляется в среде образовательного учреждения, то наличие в нем качественной физкультурно-спортивной среды является необходимой составляющей общей социокультурной среды вуза, так как именно в ней создаются условия для индивидуализации и дифференциации проявления и развития способностей людей в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности [1, с. 59]. Это в свою очередь определило цель нашего исследования: повышение эффективности физического воспитания студентов, на основе создания интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды.

Была разработана концепция повышения эффективности физического воспитания [2, с. 43]. В условиях реализации данной концепции, предполагались принципиальные изменения в организации учебного процесса по физической культуре студентов, связанные с постепенным сокращением аудиторных занятий с преподавателем и увеличением доли управляемой самостоятельной работы [3, с. 53]. Управляемая самостоятельная работа представлена как основное звено разработанной нами концепции повышения эффективности физического воспитания студентов на основе организации интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды.

Были внесены существенные изменения в организацию учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», так согласно учебным планам различных специальностей трудоемкость учебной дисциплины «Физическая культура» составляет 140 часов в год. Аудиторная на-

грузка (занятия с основным преподавателем) составляет на 1-2 курсах 42 часа, оставшаяся часть занятий реализуется, как управляемая самостоятельная работа студентов.

Управляемая самостоятельная работа приравнивается к аудиторной, на 3 курсе 100% занятий проходит в рамках управляемой самостоятельной работы студентов.

Во время аудиторных часов преподаватель обсуждает со студентом его личные мотивы к занятиям, предпочтительные для студента виды физкультурно-спортивной деятельности, целеполагание. Далее определяется индивидуальная траектория развития студента (физкультурно-образовательная, физкультурно-оздоровительная, физкультурно-развивающая, физкультурно-спортивная).

Студент, приступая к изучению учебной дисциплины, получает информацию обо всех формах самостоятельной работы по дисциплине с выделением обязательных видов самостоятельной работы, а также обо всех видах двигательной активности и видах спорта, доступных для него, с учетом индивидуальной траектории самосовершенствования согласно его интересам, потребностям и возможностям. Каждому студенту для проведения УСР предлагаются на выбор различные формы и виды занятий физической культурой и спортом. Ориентируясь на свои личностные потребности студент осуществляет выбор приемлемой для него формы самостоятельной работы из предлагаемого на выбор перечня [4, с. 39–40].

Согласно расписанию занятия проходят два раза в неделю по два часа, однако студент в рамках управляемой самостоятельной работы сам определяет вид двигательной активности, например: плавание или легкая атлетика, фитнес, или катание на коньках, а может и волейбол и т.д. Кроме этого, студентам предоставлена возможность индивидуального выбора времени занятий, в удобное для него время, что по нашему мнению позволит существенно увеличить уровень двигательной активности студентов.

Такой путь обуславливает усиление образовательной и методической направленности педагогического процесса, освоения студентами физкультурных знаний, позволяющих им самостоятельно и рационально осуществлять физкультурно-спортивную деятельность.

С целью определения эффективности разработанной концепции интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды УВО проводился педагогический эксперимент, в котором приняли участие 310 студентов юношей факультета банковского дела, экономического и биотехнологического факультетов Полесского государственного университета,

из которых были сформированы экспериментальная группа 155 человек – ЭГ/ю ($n = 155$) и контрольная группа 155 человек – КГ/ю ($n = 155$).

Для определения эффективности разработанной концепции в начале и на заключительном этапе эксперимента проводилось тестирование физической подготовленности юношей КГ/ю и ЭГ/ю по следующим показателям: прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., челночный бег 4 x 9 м, бег 30 м, бег 3 000 м. Полученные результаты представлены в таблице.

Как видно из таблицы, на начальном этапе эксперимента полученное в результате расчетов эмпирическое значение критерия Вилкоксона по всем исследуемым показателям меньше критического значения $W_{0,05} = 1,96$, то есть $W_{эмп} \leq 1,96$ следовательно, можно сделать вывод, что исследуемые группы КГ/ю и ЭГ/ю не имели статистически достоверных различий на момент начала эксперимента, характеристики сравниваемых выборок совпадают с уровнем значимости 0,05.

После завершения эксперимента сравнительный анализ показал, что наблюдаются изменения в результатах педагогических тестов студентов: по показателю прыжок в длину с места результаты после завершения эксперимента результаты в ЭГ/ю ($263,8 \pm 20,7$), тогда как в КГ/ю ($248,5 \pm 20,3$) полученное эмпирическое значение критерия больше критического $W_{эмп} = 6,30 > 1,96$ ($p > 0,05$); по показателю наклон вперед из положения сидя ЭГ/ю ($17,0 \pm 8$), тогда, как в КГ/ю ($15,3 \pm 7,7$) $W_{эмп} = 2,37 > 1,96$ ($p > 0,05$); по показателю сгибание и разгибание рук в упоре лежа результат в ЭГ/ю ($53,3 \pm 11,7$), тогда, как в КГ/ю ($49,2 \pm 9,1$), полученное $W_{эмп} = 4,55 > 1,96$ ($p > 0,05$); по показателю подтягивание на высокой перекладине, результаты в ЭГ/ю ($12,5 \pm 6$), тогда как в КГ/ю ($11,2 \pm 4,6$) $W_{эмп} = 1,98 > 1,96$ ($p > 0,05$); по показателю поднимание туловища из положения лежа на спине за 60с после завершения эксперимента результаты изменились следующим образом в ЭГ/ю ($57,5 \pm 7,6$), тогда, как в КГ/ю ($52,9 \pm 7,6$) $W_{эмп} = 5,06 > 1,96$ ($p > 0,05$); по показателю челночный бег 4x9 м после завершения эксперимента результаты в ЭГ/ю ($8,84 \pm 0,49$) в КГ/ю ($9,07 \pm 0,5$) значение $W_{эмп} = 3,97 > 1,96$ ($p > 0,05$); в беге на 30 м после эксперимента результаты в ЭГ/ю ($4,23 \pm 0,18$), тогда, как в КГ/ю ($4,37 \pm 0,22$) $W_{эмп} = 5,29 > 1,96$ ($p > 0,05$); в беге на длинные дистанции 3 000м после повторного тестирования результат в ЭГ/ю ($662,2 \pm 50$) в КГ/ю ($685,7 \pm 43,2$), значение $W_{эмп} = 15,18 > 1,96$ ($p > 0,05$).

Динамика показателей физической подготовленности КГ/ю и ЭГ/ю

Время тестирования	КГ/ю до эксперимента	КГ/ю после эксперимента	Прирост, %	ЭГ/ю до эксперимента	ЭГ/ю после эксперимента	Прирост, %	*W до эксперимента	p	*W после эксперимента	p
Прыжок в длину с места, см	228,1±19,5	248,5±20,3	8,9%	231,1±21	263,8±20,7	14,2%	1,49	<0,05	6,30	>0,05
Наклои вперёд из положения сидя, см	12,6±7,3	15,3±7,7	21,4%	12,7±8,2	17,0±8	33,6%	0,34	<0,05	2,37	>0,05
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, раз	44,6±9	49,2±9,1	10,4%	43,2±10,7	53,3±11,7	23,4%	0,79	<0,05	4,55	>0,05
Подтягивание на высокой перекладине, раз	9,5±4,7	11,2±4,6	17,1%	9,3±6,2	12,5±6	34,0%	0,58	<0,05	1,98	>0,05
Поднимание туловища из положения лёжа, раз за 1 мин.	47,3±7,3	52,9±7,6	11,8%	48,3±7,4	57,5±7,6	19,0%	1,27	<0,05	5,06	>0,05
Челночный бег 4 х 9 м, с	9,25±0,51	9,07±0,5	2,0%	9,16±0,57	8,84±0,49	3,6%	1,82	<0,05	3,97	>0,05
Бег 30 м, с	4,42±0,27	4,37±0,22	1,2%	4,36±0,27	4,23±0,18	2,8%	1,94	<0,05	5,29	>0,05
Бег 3000 м, с	849,9±41,2	685,7±43,2	19,3%	854,8±48,7	662,2±50	22,5%	1,36	<0,05	15,18	>0,05

* используется статистический критерий Вилкоксона-Манна-Уитни. $W(0,05) = 1,96$.

Следовательно, можно сделать вывод, что в эффективность физического воспитания на основе организации интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды выразилась в повышении показателей физической подготовленности в экспериментальной группе, так как наблюдается статистически достоверное различие во всех исследуемых показателях между ЭГ/ю и КГ/ю $W_{эмп} \Rightarrow 1,96$ достоверность различий равна 95% ($W_{эмп} > 0,05$).

Следовательно, можно утверждать, что организация физического воспитания студентов в условиях интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды, позволила повысить его эффективность.

Список использованной литературы

1. Гаврилик, М.В. Интегрированная физкультурно-спортивная среда учреждения высшего образования / М.В. Гаврилик // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук: навучна-практычны журнал. – 2020. – № 1. – С. 55–61.
2. Гаврилик, М.В. Социально-педагогические условия удовлетворенности студентов физическим воспитанием / М.В. Гаврилик // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.А. Куляшова. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі: педагогіка, псіхалогія, метадыка : навучна-методычны журнал. – 2019. – № 1 (53). – С. 40–45.
3. Гаврилик, М. В Организационные основы интегрированной физкультурно-спортивной среды и эффективность физического воспитания студентов / М.В. Гаврилик // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук: навучна-практычны журнал. – 2019. – № 2. – С. 48–54.
4. Гаврилик, М.В. Эффективность физического воспитания студентов на основе создания физкультурно-спортивной среды / М.В. Гаврилик // Здоровье для всех №1(2020). Пинск: ПолесГУ, 2020, – С. 37–44.