

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Денисенко Вадим Сергеевич

аспирант

ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ НЕПРЕРЫВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация:** в статье излагаются обобщённые результаты научного исследования, направленного на теоретико-методологическое и экспериментальное обоснование программно-методического обеспечения процесса непрерывной физической подготовки студента вуза сферы физической культуры. Рассмотрены критерии, обуславливающие эффективность авторской методики непрерывной физической подготовки.*

***Ключевые слова:** непрерывная физическая подготовка, методика, непрерывность, функциональное состояние организма.*

Полученные результаты проведённого научного исследования дают основания сделать ряд заключений. Проблемность непрерывности физической подготовки студента учебного заведения сферы физической культуры определяется рядом факторов. Прежде всего, это выявленная нами отрицательная динамика функционального состояния организма и физической подготовленности студента. Предполагаемый запросами учебного процесса рост из года обучения в год физической подготовленности студента практически не обеспечивается программно-методическими материалами спортивно-педагогических дисциплин за исключением эпизодических, зачастую, формальных деклараций. Студенты, как правило, не имеют сформированной в сознании потребности и не мотивированы

настоятельной целесообразностью физической подготовки, как в условиях академических занятий, так и посредством систематического самосовершенствования, которое также не обеспечивается специальными программно-методическими разработками. Функциональное состояние организма студента не отвечает требованиям специфики учебной деятельности, основанной на теоретических и практических занятиях [3, с. 203]. Овладение техникой физических упражнений не может быть успешным, поскольку рост их программной сложности не обеспечивается соответствующим состоянием систем и функций организма. Формируемая структура техники физических упражнений, в процессе овладения ею студентом, наполняется физическим качественным содержанием, определяющим биомеханическую эффективность двигательных действий. Качество такого наполнения и успешность овладения упражнением напрямую зависит от физической подготовленности обучаемого [1, с. 112-125; 2, с. 87-93]. Целенаправленное овладение техникой физического упражнения не может осуществляться без постоянного наполнения структуры техники физическим компонентом, что определяет непрерывность физической подготовки как основы формирования оптимума физических возможностей организма студента. Важным тревожным фактором является практически полное отсутствие процесса целенаправленного формирования знаний у студентов о значении и содержании их физической подготовки как важнейшего элемента учебной и будущей педагогической деятельности.

Исследование сущности интеллектуальной и телесно-двигательной видов учебной деятельности, соотношения физической и технической видов подготовки студента показало наличие противоречия. Оно заключается в установленной необходимости и целесообразности формирования потенциала физической подготовленности студента как неременной основы для овладения техникой изучаемых упражнений, и отсутствию в рамках учебной деятельности, как программного обеспечения целенаправленной физической подготовки будущего педагога, так и целостного процесса, определяющих эту подготовленность.

По сути дела, учебный процесс студента спортивного вуза не ориентирован, применительно к его физической подготовке, на реализацию принципа непрерывности, который определяет эффективность в любой сфере деятельности, в том числе и процесса подготовки будущих бакалавров физической культуры.

Целесообразность непрерывности физической подготовки студента определяется необходимостью формирования в его сознании осознанной потребности в удовлетворении специфических образовательных потребностей, основанных на взаимообусловленности и взаимосвязи интеллектуального и двигательного компонентов [4, с. 83-84].

В свою очередь, учебный план подготовки бакалавра физической культуры не содержит специальных дисциплин, определяющих целенаправленную и непрерывную, в рамках всего периода обучения в вузе, физическую подготовку обучаемого. Видимо, процесс такого содержания предполагается осуществлять в рамках реализации программного обеспечения спортивно-педагогических дисциплин. Однако, абсолютное большинство таких программ, не содержат материалы теоретического и практического характера, направленных на формирование физической подготовленности обучаемых. Учебные программы спортивно-педагогических дисциплин не ориентируют в необходимой мере студента на формирование его физической подготовленности и не обуславливают содержательно и методически этот процесс.

Вышеизложенное и определило настоятельную целесообразность научного обоснования и разработки программно-методического обеспечения непрерывной физической подготовки студента как важнейшего условия его эффективной учебной деятельности.

В качестве контрольной и экспериментальной групп были взяты две учебные группы студентов (по 27 человек в каждой группе).

Для фиксации начального уровня профессиональной подготовленности студентов, оценки уровней сформированности профессиональных знаний и физической подготовленности, а также проверки однородности контрольной и экспериментальной групп по составу респондентов был выполнен первичный срез

экспериментальных данных (в начале первого курса обучения). Для анализа динамики этих показателей были выполнены срезы экспериментальных данных в конце первого семестра и в конце второго семестра обучения.

Первичный срез экспериментальных данных оформил наше представление о начальном уровне профессиональных знаний студентов и уровне их начальной общей физической подготовленности. Однако учитывая проблему данного исследования, основной наш интерес был связан не с абсолютными показателями, а с их динамикой. Последняя прослеживалась на основе данных, полученных в результате второго (промежуточного) и третьего (итогового) срезов экспериментальных данных.

Как следует из данных, показанных на рисунке 1, уровень профессиональных знаний в среднем повысился как в контрольной, так и в экспериментальной, группах студентов, однако в экспериментальной группе студентов по отношению к контрольной группе уровень знаний значимо выше (Рис. 1).

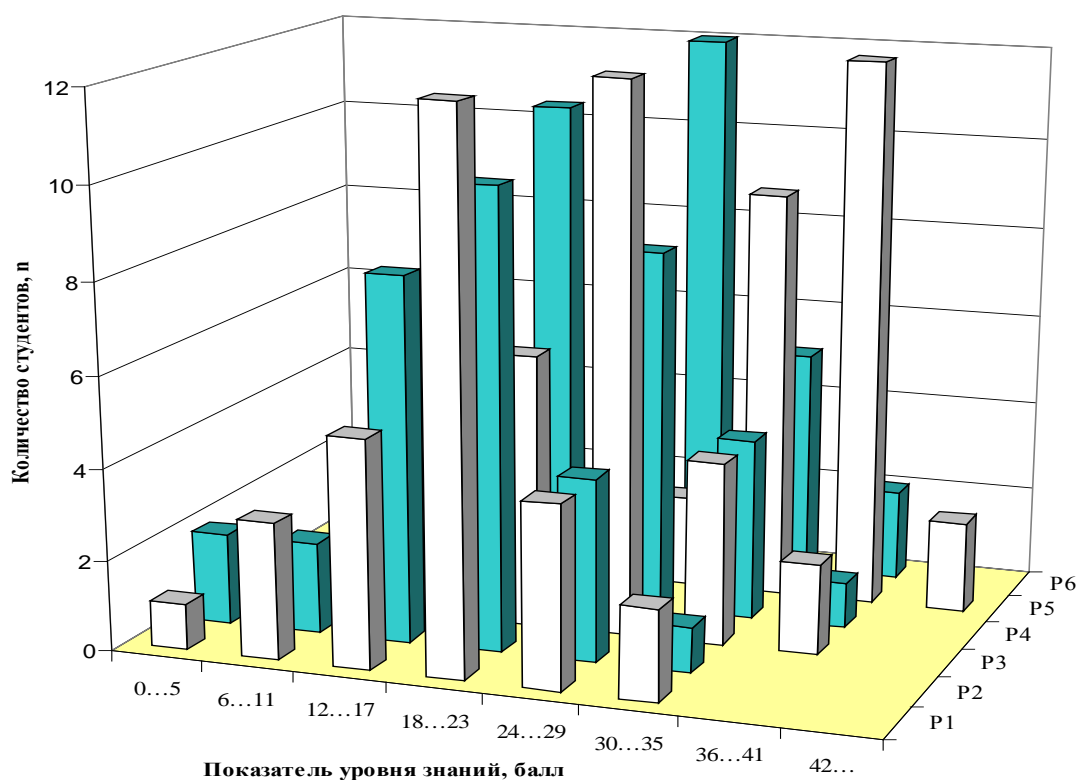


Рис. 1. Гистограммы распределения значений показателя уровня профессиональных знаний студентов

В таблице 1 представлены результаты сравнения средних значений экспериментальных переменных двух зависимых выборок по t-критерию Стьюдента, полученных в ходе итогового среза экспериментальных данных.

Таблица 1

Усредненные значения экспериментальных данных, полученных при
итоговом их срезе

Экспериментальная переменная	Первичный срез данных		
	Контрольная группа	Экспери- мент. группа	t- критер.
1. Показатель уровня профессиональных знаний, балл	25,34±7,93	37,29±3,62	3,96**
2. Показатель уровня силовой подготовленности (подтягивания в висе на перекладине), балл	3,31±1,74	4,91±0,68	2,73**
3. Показатель уровня силовой подготовленности (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу), балл	4,41±1,11	5,86±0,59	2,82**
4. Показатель уровня силовой подготовленности (сгибание и разгибание в тазобедренных суставах в положении лёжа), балл	4,71±1,21	5,57±0,85	2,27*
5. Показатель уровня силовой подготовленности (удержание прямого угла в упоре на брусках), балл	2,19±1,65	4,29±0,58	3,73**
6. Показатель уровня гибкости (наклон вперёд из положения сидя на полу), балл	3,85±1,61	5,31±0,65	2,89**
7. Показатель уровня скоростной подготовленности (бег 100 м), балл	4,21±1,12	5,64±0,67	2,91**
8. Показатель уровня выносливости (бег 1000 м), балл	4,68±1,64	5,97±0,59	2,72**
9. Показатель уровня двигательной координированности (прыжки через скакалку), балл	4,65±1,14	5,95±0,69	2,81**

Примечание: знаком (*) выделены достоверные различия при $p < 0,05$; знаком (**) – при $p < 0,01$; знаком (***) – при $p < 0,001$

Судя по данным, полученным в результате экспериментирования, у студентов экспериментальной группы за время эксперимента сформировались сильные устойчивые связи ($p < 0,05$) между уровнем профессиональных знаний и усили-

ями, которые они прилагали для совершенствования своей физической подготовленности по всем выделенным нами направлениям физического совершенствования.

Более того, полученные за время эксперимента профессиональные знания определили консонансность (согласованность) в становлении физических качеств студентов экспериментальной группы по всем направлениям.

Рисунок 2 визуализирует феномен становления сильных корреляционных связей в экспериментальной группе студентов (на примере анализа корреляционных связей между показателем уровня профессиональных знаний (экспериментальная переменная 1), показателем уровня силовой подготовленности (подтягивания в висе на перекладине, переменная 2) и показателем уровня выносливости (бег 1000 м, переменная 8).

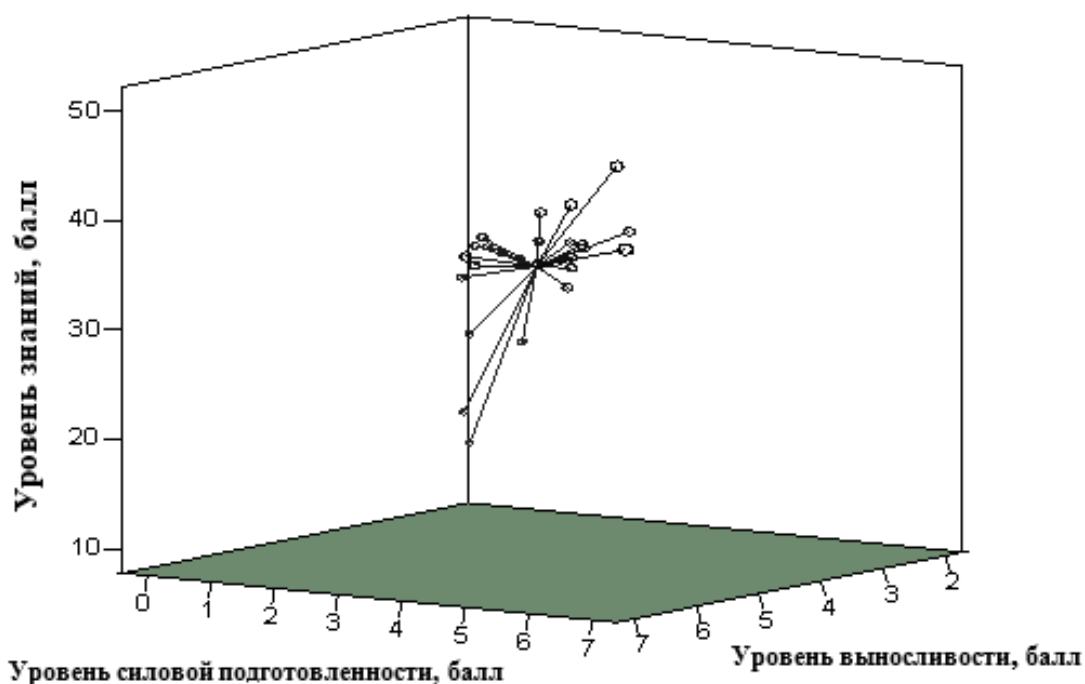


Рис. 2. Визуализация характера связей между зависимыми переменными в экспериментальной группе студентов по результатам итогового среза экспериментальных данных

Следует также отметить, что сравнение данных, полученных при их итоговом срезе, по F-критерию Фишера, указывает на существенно ($p < 0,05$) меньшую

дисперсию значений показателей физического подготовленности студентов экспериментальной группы. Иными словами, в контрольной группе есть студенты, как с низкими показателями по отдельным направлениям физической подготовки, так и с высокими. В экспериментальной группе значения показателей физической подготовленности по всем направлениям примерно одинаковы.

Таким образом, все приведенные выше экспериментальные феномены свидетельствуют об эффективности предложенной нами методики непрерывной физической подготовки студента учебного заведения сферы физической культуры.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с., ил. – (Наука – спорту).
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: учебное пособие / В.М. Зациорский. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2009. – 200 с.
3. Курысь В.Н., Денисенко В.С. Физическая подготовка будущего бакалавра физической культуры как условие его эффективной учебной и будущей профессиональной деятельности / Вестник СКФУ: научный журнал / гл. ред. В.Н. Парахина. – 2013. – № 6(39). – С. 202-205.
4. Курысь В.Н., Денисенко В.С. Физическая подготовка студента высшего спортивного учебного заведения в пространстве непрерывного образования / В.Н. Курысь, В.С. Денисенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. № 3 (109). С. 81-87.