

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ УНИВЕРСИТЕТА

Н.В. Селиверстова, А.С. Малиновский

Рассмотрен способ организации формирования учебных групп на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях на основе предпочтений студентов непрофильных специальностей. Разработан план организации и содержания экспериментальных занятий для групп по спортивным играм, силовой подготовке, легкой атлетике и доказана их эффективность. Представлена динамика физической подготовленности студентов, позволяющая установить значительное увеличение уровня развития качеств, на которые в большей степени была направлена физическая работа.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, спортивные игры, силовая подготовка, легкая атлетика, физические качества, педагогическое тестирование.

ORGANIZATION OF LESSONS IN PHYSICAL EDUCATION WITH STUDENTS OF NON-CORE SPECIALTIES OF THE UNIVERSITY

Seliverstava N.V., senior lecturer, sss111342@gmail.com, Belarus, Gomel, Francisk Skorina Gomel State University,

Malinowski A.S., senior lecturer, deputy dean of faculty, malinovsky@gsu.by, Belarus, Gomel, Francisk Skorina Gomel State University

The method of organizing the formation of study groups in physical education classes in higher educational institutions based on the preferences of students of non-core specialties is considered. A plan for the organization and content of experimental classes for groups in sports games, strength training, athletics has been developed and their effectiveness has been proven. The dynamics of physical readiness of students is presented, which allows to establish a significant increase in the level of development of those qualities, to which physical work was directed to a greater extent.

Key words: students, physical culture, sports games, strength training, athletics, physical qualities, pedagogical testing.

Селиверстова Наталья Викторовна, старший преподаватель, sss111342@gmail.com, Беларусь, Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,

Малиновский Александр Сергеевич, старший преподаватель, зам. декана факультета, malinovsky@gsu.by, Беларусь, Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

Вопрос организации занятий по физической культуре в учреждениях образования будет всегда актуальным. В высшие учебные заведения страны поступают абитуриенты с разным уровнем физического развития. Множество исследований, проводимых в последние годы, свидетельствуют о неуклонном снижении уровня физической подготовленности молодежи. В научной и научно-методической литературе большое внимание уделяется проблемам совершенствования организации занятий при выборе средств и методов физической подготовки студентов [1–3].

Распределение студентов в группы, учитывая их интересы, способствует улучшению ряда физических качеств, присущих при выполнении специальных упражнений. Реализация дифференцированной направленности при организации занятий по физической культуре в перспективе

должна сформировать такую форму учебно-образовательного процесса, в которой будут решаться конкретные задачи, обеспечивающие эффективность воздействия физических упражнений для разных групп занимающихся. Самый простой способ использования данного подхода при планировании и организации занятий – это распределение студентов на группы, учитывающих следующие параметры:

- относительно равные типологические критерии, как правило, по уровню физического развития и физической подготовленности;
- уровень освоения двигательного навыка;
- вид двигательной активности, выбранный студентом.

Применение элементов дифференцированной направленности при планировании и организации учебных занятий по физической культуре в высших учебных заведениях будет напрямую способствовать повышению эффективности учебного процесса [4–6].

Цель исследования – повысить эффективность системы физического воспитания студентов непрофильных специальностей университета на основе структурированной организации средств и методов проведения занятий.

В процессе исследования последовательно решался ряд следующих **задач**:

- 1) изучить и проанализировать научно-методическую литературу по способу организации занятий по физической культуре в высших учебных заведениях;
- 2) разработать план организации и содержания экспериментальных занятий для групп по спортивным играм, силовой подготовке, легкой атлетике;
- 3) выявить влияние занятий в экспериментально организованных группах по спортивным играм, силовой гимнастике, легкой атлетике на развитие физических качеств у студентов непрофильных специальностей университета.

Методика и организация исследования. Для решения поставленных задач использовался следующий комплекс методов исследования:

- теоретический анализ научной и научно-методической литературы (обобщение изученных данных, разработка плана работы по исследуемой проблеме);
- анкетирование (разработка анкеты, проведение анкетирования);
- педагогический эксперимент (разработка содержания экспериментальных занятий, составление планов-конспектов);
- педагогическое тестирование (подбор ряда тестов для определения физической подготовленности студентов);
- методы математической статистики (подбор инструментария для обработки полученных результатов).

В 2020/21 учебном году на базе Учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» было организовано и проведено исследование физической подготовленности студентов. В нем приняли участие 81 студент 1-го курса факультета психологии и педагогики и факультета физики и информационных технологий.

На основании анкетного опроса были сформированы три группы. Учебные занятия в сформированных экспериментальных группах проводились по разработанному плану (табл. 1).

Таблица 1

План организации экспериментальных практических занятий по физическому воспитанию со студентами непрофильных специальностей на 2020/21 учебный год, в часах

№ п/п	Организованные группы (выбранный вид)	Осенний семестр				Весенний семестр					Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1	Спортивные игры										136
	а) футбол	–	–	–	4	2	4	8	20	2	
	б) волейбол	14	20	8	–	2	–	–	–	2	
	в) баскетбол	–	–	8	14	4	12	10	–	2	
2	Силовая подготовка										136
	а) тренажерный зал	–	–	8	18	8	16	6	–	–	
	б) гимнастические снаряды	14	20	8	–	–	–	12	20	6	
3	Легкая атлетика										136
	а) кроссовая подготовка	14	8	4	–	–	–	4	10	6	
	б) спринтерская подготовка	–	8	8	8	4	8	8	8	–	
	в) прыжковая подготовка	–	4	4	10	4	8	6	2	–	
Всего:		14	20	16	18	8	16	18	20	6	136

Занятия проходили по общеуниверситетскому расписанию для каждого факультета по 4 часа в неделю.

В группе по спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол) занятия проводились в спортивном зале университета. Последовательность прохождения спортивных игр планировалась на основании плана проведения первенства университета на 2020/21 учебный год по видам спорта.

В группе по силовой подготовке занятия планировались, в первую очередь, исходя от времени года. Так, силовая подготовка на гимнастических снарядах проводилась в теплую погоду (осень и весна) на открытом воздухе, в холодное время года – в тренажерном зале университета.

В группе по легкой атлетике занятия также планировались исходя из погодных условий.

Для каждого вида деятельности были подобраны упражнения разной направленности, используемые для составления планов-конспектов, в которых указывалась дозировка выполнения физической нагрузки.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование было направлено на изучение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов непрофильных специальностей высших учебных заведений.

Для оценки эффективности предложенной структуры организации занятий использовали шесть стандартных педагогических тестов, предложенных Министерством образования Республики Беларусь, предназначенных для оценки развития физических качеств [7]:

- силы – подтягивание на высокой перекладине;
- скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места;
- координационных способностей (ловкости) – челночный бег 4×9 м;
- гибкости – наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»;
- скорости (быстроты) – бег на 30 м;
- выносливости – бег на 1500 м.

Так, в группе «Спортивные игры» физическая нагрузка представляла собой подбор упражнений в виде: эстафет, подвижных игр, упражнений в парах тройках, упражнений на внимание, точность и быстроту выполнения задания и др. [8, 9]. Подбор данных упражнений оказал влияние на развитие таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость. Достоверность различий исследуемых показателей определялась по t-критерию Стьюдента (табл. 2).

Группа «Силовая подготовка» была сформирована из студентов, желающих заниматься силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Тренировочные задания, применяемые при работе с этими студентами, строились следующим образом:

- учитывалась начальная физическая подготовка;
- использовался индивидуальный подход к каждому занимающемуся;
- корректировалась техника выполнения силовых упражнений;
- строго дозировалась количество повторений и подходов.

Подбор упражнений в этой группе способствовал увеличению средних величин в проявлении силовых (подтягивание), скоростно-силовых (прыжок в длину с места) и скоростных качеств (бег на 30 м). Результаты представлены в табл. 3.

Таблица 2

**Показатели физической подготовленности студентов,
 занимающихся в группе «Спортивные игры» (n=37)**

Контрольные упражнения	Среднее значение		t-критерий Стьюдента	Достоверность различий, Р
	в начале учебного года (сентябрь 2020 г.)	в конце учебного года (май 2021 г.)		
Подтягивание на высокой перекладине, раз	11,2±2,4	12,1±3,2	1,3686	>0,05
Прыжок в длину с места, см	235,9±15,3	239,5±2,3	0,8614	>0,05
Челночный бег 4×9 м, с	9,6±0,45	9,2±0,38	4,1310	<0,05
Наклон вперед из исх. положения «сидя на полу», см	7,3 ±1,5	7,5±1,6	0,5547	>0,05
Бег на 30 м, с	4,7±0,22	4,4±0,17	6,5634	<0,05
Бег на 1500 м, мин	5,48±0,38	5,28±0,42	2,1478	<0,05

Таблица 3

**Показатели физической подготовленности студентов,
 занимающихся в группе «Силовая подготовка» (n=28)**

Контрольные упражнения	Среднее значение		t-критерий Стьюдента	Достоверность различий, Р
	в начале учебного года (сентябрь 2020 г.)	в конце учебного года (май 2021 г.)		
Подтягивание на высокой перекладине, раз	15,5±4,3	18,9±3,4	3,2819	<0,05
Прыжок в длину с места, см	238,8±30,6	259,7±27,5	2,6881	<0,05
Челночный бег 4×9 м, с	9,8±0,51	9,7±0,44	0,7855	>0,05
Наклон вперед из исх. положения «сидя на полу», см	6,6±2,4	7,2±2,2	0,9751	>0,05
Бег на 30 м, с	10,1±0,41	9,8±0,45	2,6076	<0,05
Бег на 1500 м, мин	6,13±0,55	6,09±0,52	0,2796	>0,05

Группу «Легкая атлетика» сформировали из студентов, предпочитающих циклические упражнения. Так, любители бега в этой группе соответственно хорошо проявили себя в беговых упражнениях на выносливость, скорость и ловкость [10, 11]. Учитывая, что в занятиях по легкой атлетике включались упражнения стретчинга, то в тесте на гибкость также наблюдалась положительная динамика (табл. 4).

Таблица 4

Показатели физической подготовленности студентов, занимающихся в группе «Легкая атлетика», n=16

Контрольные упражнения	Среднее значение		t-критерий Стьюдента	Достоверность различий, P
	в начале учебного года (сентябрь 2020 г.)	в конце учебного года (май 2021 г.)		
Подтягивание на высокой перекладине, раз	12,3±3,5	12,8±4,6	0,3460	>0,05
Прыжок в длину с места, см	245,8±33,5	253,4±43,1	0,5569	>0,05
Челночный бег 4×9 м, с	9,4±0,55	8,9±0,43	2,8647	<0,05
Наклон вперед из исх. положения «сидя на полу», см	9,5±3,8	12,3±2,7	2,4026	<0,05
Бег на 30 м, с	4,6±0,42	4,4±0,11	1,8426	<0,05
Бег на 1500 м, мин	5,31±0,32	5,1±0,27	2,0062	<0,05

Заключение. Проанализировав материал научно-методической литературы по проблеме исследования, можно отметить, что совершенствование процесса физического воспитания идет непрерывно на всех этапах развития. Отечественные и зарубежные ученые разрабатывают все более эффективные модели совершенствования учебного процесса. За последние годы были опубликованы ряд научных статей, монографий, учебников, защищены кандидатские и докторские диссертации, в которых определены направления развития данной проблемы. В ходе анализа научно-практической литературы и других источников были изучены основные подходы применения средств и методов физической культуры при планировании и организации занятий со студентами непрофильных специальностей университета.

Теоретическое обоснование проведенного анализа литературы, позволяет выделить следующий ряд особенностей физической подготовленности студентов. Выяснили, что в первую очередь процесс физического развития студентов подчиняется закону возрастной динамики и связан с

единством организма и среды обитания, а также в полной мере зависит от условий жизнедеятельности человека. Подбор средств, планирование и дозирование упражнений осуществляются с акцентом на анатомо-морфологические особенности студентов. При подготовке к проведению практических занятий преподавателям необходимо учитывать физические данные студентов и следовать в своей работе исходя из общепедагогических принципов.

Основа построения учебной работы в полной мере должна исходить и опираться на программно-нормативную документацию, которая, в свою очередь, будет регламентировать всю педагогическую деятельность преподавателей. В разработке данной документации особое место должно отводиться мониторингу физического развития и физической подготовленности студентов.

Придерживаясь определенных методов исследования и четко сформулировав цели и задачи нашего исследования, был организован и проведен педагогический эксперимент. Данные эксперимента доказывают эффективность разработанной методики распределения студентов по трем группам на протяжении учебного года. В разработанном способе организации занятий со студентами непрофильных специальностей применяли тренировочные воздействия посредством дозирования объема и интенсивности нагрузок, а также разнообразные двигательные упражнения непосредственно для каждой организованной группы.

На основе проведенного научного исследования можно сделать вывод о необходимости контроля в процессе обучения студентов в вузе. Педагогический контроль является одним из важных факторов повышения эффективности управления процессом физического воспитания учащихся. Наблюдение за двигательной деятельностью, запланированное проведение контрольных мероприятий, сбор и анализ полученных данных каждого отдельного студента позволит своевременно получать информацию об уровне развития двигательных качеств. Систематический педагогический контроль физической подготовленности студентов позволяет оперативно корректировать и управлять физическими нагрузками.

Исследование динамики физической подготовленности студентов 1-х курсов, занимающихся с учетом их интересов, позволило выявить значительное повышение уровня развития физических качеств, на которые в большей степени была направлена физическая работа. На основании полученных в ходе эксперимента данных можно предположить, что средства и методы физического воспитания, используемые в учебно-тренировочном процессе с данными группами, достаточно эффективны в процессе обучения. По-видимому, это связано со спецификой организации учебно-тренировочного процесса по каждому направлению физической активности, объемом и интенсивностью применяемых физических нагрузок.

На всех этапах проведения эксперимента отмечались высокая целеустремленность и заинтересованность занимающихся, высокая активность при выполнении заданий разработанной программы.

Данные педагогического эксперимента доказывают эффективность разработанной методики распределения студентов по группам с учетом предпочтений ими различных видов двигательной деятельности. Этот материал будет полезен для осуществления научно-исследовательской и трудовой деятельности в данной сфере, при планировании и организации учебных занятий по физической культуре со студентами непрофильных специальностей, а также при оценке физической подготовленности обучающихся.

Список литературы

1. Баранов Д.В., Малиновский А.С., Зыкун Ж.А. Физическая культура: тексты лекций для студентов непрофильных специальностей университета. Гомель: Изд-во ОАО «Полеспечать», 2020. 168 с.
2. Хихлуха Д.А., Лопухов С.И. Значение физических упражнений в профилактике умственной перегрузки и утомления студенческой молодежи: сб. науч. трудов. Елец: Изд-во ЕГУ им. И.А. Бунина, 2019. С. 198–203.
3. Хихлуха Д.А., Россол Е.А. Факторы, способствующие повышению интереса к занятиям физической культурой студенческой молодежи // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. Елец: Изд-во ЕГУ им. И.А. Бунина, 2019. С. 194–198.
4. Забелина Л.Н. Дифференцированная методика развития физических качеств студентов технического вуза с учетом их индивидуальных особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2011. 24 с.
5. Толстенков А.Н., Селиверстова Н.В. Взаимосвязь физической активностью и уровня специальной работоспособности студентов // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. Донецк, 2021. С. 67–71.
6. Мещеряков А.В. Индивидуально-дифференцированный подход и проблема типологизации в физическом воспитании студентов и курсантов // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 3. С. 262–265.
7. Коледа В.А., Дворак В.Н. Основы физической культуры: учеб. пособие для студ. в учрежд. высш. образ. Минск: Изд-во БГУ, 2016. 191 с.
8. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Волейбол. Начальное обучение. М.: Спорт, 2015. 110 с.
9. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. Футбол: учебник для инст. физ. культуры. М.: Физкультура, образование и наука, 1999. 254 с.

10. Никольская О.Б. Кроссовая подготовка: метод. рекомендации. Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2016. 34 с.

11. Спринтерский бег: учеб.-метод. пособие / В.Ф. Стрельченко [и др.]. Ставрополь: Ставролит, 2020. 92 с.

References

1. Baranov D.V., Malinovskij A.S., Zykun Zh.A. Fizicheskaya kul'tura: teksty lekciy dlya studentov neprofil'nyh special'nostej universiteta [Physical culture: texts of lectures for students of non-core specialties of the university]. Gomel: Publishing house of JSC "Polespechat", 2020. 168 p.

2. Hihluha D.A., Lopuhov S.I. Znachenie fizicheskikh uprazhnenij v profilaktike umstvennoj peregruzki i utomleniya studencheskoj molodezhi [The value of physical exercises in the prevention of mental overload and fatigue of students]: sat. scientific works. Yelets: YSU Publishing House. I.A. Bunina, 2019. P. 198–203.

3. Hihluha D.A., Rossol E.A. Faktory, sposobstvuyushchie povysheniyu interesa k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj studencheskoj molodezhi [Factors Contributing to Increasing Interest in Physical Education among Students] // Modern technologies of physical education and sports in the practice of physical culture and sports organizations: sat. scientific tr. Vseros. scientific-practical. conf. Yelets: YSU Publishing House. I.A. Bunina, 2019. P. 194–198.

4. Zabelina L.N. Differencirovannaya metodika razvitiya fizicheskikh kachestv studentov tekhnicheskogo vuza s uchetom ih individual'nyh osobennostej [Differentiated methodology for the development of physical qualities of students of a technical university, taking into account their individual characteristics]: author. dis. ... cand. ped. sciences. Tula, 2011. 24 p.

5. Tolstenkov A.N., Seliverstova N.V. Vzaimosvyaz' fizicheskoy aktivnost'yu i urovnya special'noj rabotosposobnosti studentov [The relationship of physical activity and the level of special performance of students] // Modern problems of sports, physical education and adaptive physical culture: materials of the VI Intern. scientific-practical. conf. Donetsk, 2021. P. 67–71.

6. Meshcheryakov A.V. Individual'no-differencirovannyj podhod i problema tipologizacii v fizicheskom vospitanii studentov i kursantov [Individually differentiated approach and the problem of typology in the physical education of students and cadets] // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya [Modern problems of science and education]. 2016. No. 3. P. 262–265.

7. Koleda V.A., Dvorak V.N. Osnovy fizicheskoy kul'tury [Fundamentals of physical culture]: textbook. allowance for students in institutions. higher image. Minsk: Izd-vo BGU, 2016. 191 p.

8. Fomin E.V., Bulykina L.V. Volejbol. Nachal'noe obuchenie [Volleyball. Initial training]. M.: Sport, 2015. 110 p.

9. Polishkisa M.S., Vyzhgina V.A. Futbol [Football]: textbook for inst. physical culture. M.: Fizkultura, obrazovanie i nauka, 1999. 254 p.

10. Nikol'skaya O.B. Krossovaya podgotovka [Cross training]: method. recommendations. Chelyabinsk: Publishing House of ChGPU, 2016. 34 p.

11. Sprinterskij beg [Sprinting]: study method. allowance / V.F. Strelchenko [et al.]. Stavropol: Stavrolit, 2020. 92 p.