

спорта и туризма: Сборник науч. статей = Theoretical and methodical foundation of physical culture, sport and tourist: Proceedings / УО МГПУ им.И.П. Шамякина; редк.: С.М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2017. – С. 17-27.

13. Афонько, О.М. Динамика показателей обучения студентов дисциплине «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / О.М. Афонько // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы VII науч.-практ. конф., Мозырь 4-6 окт. 2018 г. / УО МГПУ им. И.П. Шамякина; редкол.: С.М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2018. – С. 62-65.

14. Оплетин, А.А. Создание педагогической системы творческого саморазвития личности средствами физической культуры. / А.А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 1. – С. 42

15. Гук, А.Г., Система менеджмента качества в вузе: парадигма внедрения / А.Г. Гук // Вестник Кемеров. гос. ун-та культуры и искусств. – 2016. - № 37/1 – С. 222-233.

16. Виленский, М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я., Виленский, М.Г. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. - № 3. - С. 2 -7.

17. Положение о рейтинговой системе оценки знаний студентов по дисциплине в Белорусском государственном университете: утв. Приказом ректора БГУ № 382-ОД от 18.08.2015 г. – Минск, 2015. – 5 с.

18. Минаш, Д.А. Мнение студентов о рейтинговой технологии обучения дисциплине «Физическая культура» От идеи – к инновации = From idea to innovation: материалы XXVI междунар. студ. науч.-практ. конф., Мозырь, 25 апр. 2019 г. В 2 ч. Ч. 1 / УО МГПУ им. И. П. Шамякина; редкол.: Т. В. Палиева (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь: МГПУ им. И. П. Шамякина. 2019. - С. 222-223.

УДК 796.011.3:796.012.12-057.875

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ВЫНОСЛИВОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ СТУДЕНТОВ НЕТРАДИЦИОННЫМИ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ

Д. В. Баранов, канд. пед. наук, доцент, **С. В. Мартинович**

Учреждение образования «Гомельский государственный университет
им. Франциска Скорины», Гомель, Беларусь

В статье освещаются и раскрываются вопросы развития выносливости и функциональных способностей студентов высших учебных заведений нетрадиционными методами физического воспитания.

Введение. В последние годы отечественные и зарубежные физиологи стали уделять значительное внимание вопросам изучения динамики функционального состояния студенческой молодежи [4], [5], [7], [8].

В научных исследованиях установлено, что желание студентов заниматься физической культурой по стандартной Государственной программе составляет всего лишь в среднем от 0,6% до 9%, вместе с тем появившиеся в последнее время новые и нетрадиционные виды физических упражнений и спорта привлекают большое внимание учащейся молодежи [7], [8], [9]. Например, очень широко используются такие тренировочные средства как пауэрлифтинг, бодибилдинг, карате, дартс, керлинг, армрестлинг, ритмическая гимнастика, дайвинг, боулинг, фитнес [7], [8], [9].

Вполне закономерно, что данные формы и средства физкультурной деятельности находят большое применение на занятиях по физической культуре и спорту, которые проводятся в Высших Учебных Заведениях [7], [8].

Во время применения традиционных упражнений на выносливость, таких, как спортивная ходьба, бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, плавание, разные виды гребли, в организме происходит глубокая перестройка, обеспечивающая возможность противостоять утомлению и переносить разные виды нагрузки – физические, эмоциональные, умственные [1], [2], [3].

Вместе с тем необходимо отметить, что традиционные циклические упражнения, такие как бег, лыжи, спортивная ходьба и гребля эффективно применяемые для развития выносливости и повышения физической кондиции, не всегда в полной мере используются определенным контингентом студентов. Данная закономерность особенно проявляется со студентами подготовительного и специального медицинского отделения по причине недостаточного уровня физической кондиции. Кроме этого традиционные виды циклических упражнений (бег, лыжи, спортивная ходьба, гребля) требуют правильного выполнения техники движений и дополнительной подготовки студента. В практике физического воспитания установлено, что неправильное применение студентами традиционных циклических упражнений может привести к ряду неблагоприятных факторов, таких как перегрузка функциональных систем организма (дыхательной, сердечно–сосудистой) и травм нижних конечностей [5], [8], [9].

Тем не менее выносливость является одним из основных качеств, которые необходимо развивать на занятиях по физическому воспитанию, с целью повышения уровня физической кондиции у студентов. Выносливость является также общим свойством организма человека, которое находит конкретное проявление в трудовой и спортивной деятельности. Следует отметить также что, развивая выносливость, человек укрепляет все функциональные системы организма и повышает уровень здоровья. В этом случае, нервная, мышечная и гормональная системы хорошо подготовлены у напряженной физической и психической нагрузке. Данные факторы в свою очередь являются важными условиями для успешной деятельности в любой профессии и спорте [4], [6], [7].

Цель исследования – увеличение уровня выносливости и физической кондиции на основе применения нетрадиционных средств и методов.

Материалы и методы исследования: анализ научно–методической и специальной литературы, педагогические наблюдения, тестирование выносливости и физической кондиции студентов, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования.

Исследование проводилось на базе Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины. В педагогическом эксперименте приняли участие (n=30) студентов подготовительного и специального медицинского отделения иностранного и геолого-географического факультетов. Исследуемый контингент студентов соответственно разделялся на две одинаковые группы, контрольную (n=15) и экспериментальную (n=15) человек. Исследуемые группы студентов были одинаковые по показателям выносливости и физической кондиции. Контрольная группа применяла традиционную программу по физической культуре, экспериментальная группа в основном использовала ряд нетрадиционных дисциплин (армрестлинг, пауэрлифтинг, бодибилдинг, карате, элементы рукопашного боя, бокса и борьбы).

Группы студентов состояли только из мужского контингента, для которого предусмотрена определенная группа тестов и показателей, уровень которых значительно различается с уровнем, который показывают представители женского контингента. Педагогический эксперимент проводился на протяжении 6 месяцев и включал два этапа начальный и завершающий. Во время проведения исследования использовались пробы и тесты, показывающие уровень выносливости и физической кондиции студентов. Применялись следующие пробы и тесты: тест Купера (бег на как можно большее расстояние в течении 12 минут), ЧСС в покое, ортостатическая проба, проба Яроцкого, проба Руфье. Пробы и тесты имеют высокую степень надежности, так как традиционно используются в программе по физической культуре, практике врачебного контроля и спортивной

медицине [1], [5]. Статистическая обработка экспериментального материала выполнялась с использованием пакета прикладных программ Word, Excel, Stat Soft Statistika 6.0.

На начальном этапе педагогического эксперимента уровень выносливости и физической кондиции у контрольной и экспериментальной групп не имел существенных различий, что подтверждается двух-выборочным t-критерием (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели уровня выносливости и физической кондиции студентов на начальном этапе педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная группа (n=15)	Экспериментальная группа (n=15)	Двух-выборочный t-критерий		
			t	p	t-критическое
Тест Купера (длина в километрах)	1,93±0,19	1,92±0,20	0,42	0,48	1,70
ЧСС в покое	80,85±2,35	80,70±2,37	0,17	0,43	1,70
Ортостатическая проба (разница в ЧСС)	20,20±1,38	20,12±1,55	0,11	0,45	1,70
Проба Яроцкого (время в сек.)	22,93±1,52	22,88±1,43	0,04	0,48	1,70
Проба Руфье (индекс)	12,35±0,96	12,41±0,71	0,20	0,42	1,70

Анализируя данные (таблица 1) можно сказать, что уровень выносливости и физической кондиции на данном этапе исследования у представителей контрольной и экспериментальной групп был низкий по всем показателям без исключения. Следует отметить, что данный эффект снижения уровня всех показателей получен в результате длительного перерыва (летний) в систематических занятиях по физической культуре. Начальный этап педагогического эксперимента проводился в начале учебного года (сентябрь). Необходимо отметить, что на данном этапе исследования все показатели физической кондиции и выносливости нужно было мощно повышать, чтобы достигнуть уровня, который находился в предыдущем учебном году (май). Поэтому существовала необходимость в систематическом применении комплекса традиционных либо экспериментальных средств и методов физической подготовки.

Рост показателей выносливости и физической кондиции у контрольной и экспериментальной групп студентов произошел на завершающем этапе педагогического эксперимента (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели уровня выносливости и физической кондиции студентов на завершающем этапе педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная группа (n=15)	Экспериментальная группа (n=15)	Двух-выборочный t-критерий		
			t	p	t-критическое
Тест Купера (длина в километрах)	2,07±0,16	2,25±0,11	6,47	0,001	1,70
ЧСС в покое	78,40±1,84	74,87±2,36	4,10	0,001	1,70
Ортостатическая проба (разница в ЧСС)	18,69±1,13	15,82±1,36	5,75	0,001	1,70
Проба Яроцкого (время в сек.)	24,58±0,86	27,47±1,49	6,33	0,001	1,70
Проба Руфье (индекс)	11,64±0,81	10,63±0,48	3,63	0,001	1,70

Экспериментальная группа превосходила контрольную группу по всем показателям выносливости и физической кондиции, исходя из данных в таблице 2. У контрольной группы уровень показателя выносливости такого как Тест Купера, был существенно ниже чем у представителей экспериментальной группы. Данный результат в показателе получен несмотря на то что контрольная группа применяла общепринятые средства стандартной Государственной программы, такие как бег и ходьба в течении 10–20 % от всех средств на каждом занятии, на пульсе от 110 до 170 уд/мин. Тем не менее экспериментальная группа имела высокий уровень выносливости, в результате длительного применения нетрадиционных упражнений в количестве 70% от всех средств на каждом занятии, в пульсовых режимах от 120 до 150 уд/мин. Остальные 30 % времени на занятии занимают организационные вопросы, разминка и заминка. У некоторых студентов контрольной группы на завершающем этапе педагогического эксперимента в состоянии покоя показатель пульса превышал 78,40 уд/мин. Данный факт указывает на необходимость дальнейшей тренировки сердечно-сосудистой системы.

Та же динамика роста выражена в показателях работы сердечно-сосудистой системы и вестибулярного аппарата у исследуемых студентов. Например, экспериментальная группа полностью преобладала над контрольной в показателях ЧСС в покое, Ортостатической пробе, Пробы Яроцкого и Пробы Руфье. Поэтому можно отметить, что нетрадиционные средства физической культуры, применяемые в большом объеме (до 70%), позволяют повысить уровень выносливости и физической кондиции с большей эффективностью, чем традиционные циклические упражнения, используемые в малом объеме (10-20 %).

Выводы:

1. Определено, что желание заниматься физической культурой по стандартной Государственной программе, составляет только совсем у небольшого количества студентов (средний коэффициент от 0,6% до 9% от всех занимающихся). Широко используются на занятиях по физическому воспитанию в ВУЗах такие нетрадиционные средства как, пауэрлифтинг, бодибилдинг, карате, дартс, армрестлинг, ритмическая гимнастика, дайвинг, фитнес, элементы бокса, борьбы и рукопашного боя.

2. Выявлено, что традиционные циклические упражнения (бег, ходьба, лыжи, гребля) применяемые для развития выносливости, не всегда применяются в необходимом объеме студентами, которые относятся к подготовительному и специально-медицинскому отделениям. Выполнение отмеченных видов циклических упражнений, как правило требует определенного уровня физической кондиции и подготовленности студентов. Для подготовительного и специально-медицинского отделения студентов с целью повышения уровня выносливости и физической кондиции, можно использовать нетрадиционные средства физической культуры выполняемых в аэробных режимах энергообеспечения организма (пульс до 150 уд/мин.).

3. Установлено, что применение нетрадиционных средств физической культуры (на пульсе до 150 уд/мин) в большом объеме (до 70 %) позволило повысить уровень выносливости и физической кондиции у студентов в большей степени, чем использование традиционных циклических упражнений в малом объеме (10 – 20 %). Экспериментальная группа полностью преобладала в показателях выносливости и физической кондиции (тест Купера, ЧСС в минуту в покое, Ортостатическая проба, проба Яроцкого, проба Руфье) над контрольной группой на завершающем этапе педагогического эксперимента.

Список использованных источников

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – М.: Академия, 2009. – 528 с.

3. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: учеб. пособие / Е. И. Иванченко. – Минск: Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания, 1996. – 126 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
5. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск: БГУ, 2005. – 128 с.
6. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник / Ю.Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
7. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
8. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2014. – 240 с.
9. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. – М.: КноРус, 2013. – 304 с.

УДК 378.016:796

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

А. А. Борисок

Учреждение образования «Мозырский государственный педагогический университет
им. И. П. Шамякина», Мозырь, Беларусь, alla.borisok@gmail.com

В статье рассматриваются вопросы по внедрению инноваций в учебный процесс по физической культуре на факультете дошкольного и начального образования в Мозырском государственном педагогическом университете имени И.П. Шамякина, с целью повышения мотивации, ценностного потенциала физической культуры и оптимизации двигательной активности студентов. Инновационный метод «Мировое кафе» и модульно-рейтинговая технология обучения, оценки знаний и навыков по физической культуре позволяют определить причины проблемных ситуаций, оптимизировать двигательную активность студентов, сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и внедрению новых фитнес технологий, что повышает эффективность учебного процесса.

Основные задачи учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования:

- 1) формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- 2) использовать средства физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
- 3) формировать знания научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

В сентябре 2018 / 2019 учебного года на третьем курсе в первой и третьей группах, специальность «Дошкольное образование» и «Логопедия», на факультете дошкольного и начального образования (ДиНО), мы использовали один из инновационных методов, который называется «World Cafe» или по-другому «Мировое кафе». Метод сфокусированного неформального обсуждения. Цель данного метода – создать возможность