

Ю.А. Янович

УО ФПБ «Международный университет «МИТСО»

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В СЕКЦИИ ЧЕРЛИДИНГА

Введение. В связи с принятием Концепции оптимизации содержания, структуры и объема социально-гуманитарных дисциплин в учреждениях высшего образования» учебная дисциплина «Физическая культура» отнесена к циклу «Дополнительные виды обучения» [1]. Это привело к изменению ее статуса обязательной учебной дисциплины. Анализ научной литературы дает основание ожидать снижение учебной активности студентов в освоении традиционного содержания указанной учебной дисциплины, ориентированного на общую физическую подготовку. В то же время в эпоху информационного общества необходимость в направленном использовании студентами физической культуры как фактора их физического и духовного оздоровления, формирования здорового физически активного образа жизни продолжает неуклонно возрастать, что свидетельствует о возникшей проблемной ситуации. Особенно актуальна проблема направленного использования физической культуры для студентов, проживающих в различных экосредах. Одним из путей ее решения является разработка и применение инновационного содержания и методики физического воспитания, пользующихся у студентов популярностью, позволяющих полноценно решать задачи физического воспитания.

Основная часть. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура», ориентированное на общую физическую подготовку, в недостаточной степени способствует формированию социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих использование средств физической культуры и спорта с целью формирования физической культуры личности, оздоровления и формирования здорового физически активного образа, в том числе и студентов, проживающих в различных экосредах. В соответствии с результатами исследований и экспертных оценок специалистов в процессе освоения традиционного содержания учебной дисциплины «Физическая культура» возникают проблемы физической и теоретической подготовки студентов, существенно снижающие решение задач оздоровления, образования, физического развития, формирования здорового физически активного образа жизни студентов [2–6].

В соответствии с изложенными задачами исследования явились разработка и апробация инновационного содержания физического воспитания студентов на основе занятий черлидингом в спортивной секции. Результаты многочисленных исследований дали основание предположить, что в условиях, когда дисциплину «Физическая культура» отнесли к циклу «Дополнительные виды обучения», повышение эффективности физического воспитания может быть достигнуто на основе использования такой формы физического воспитания как секционные занятия одним из видов спорта по желанию, пользующихся популярностью среди студентов. Одним из таких видов спорта, получивших признание за рубежом и в нашей стране, является черлидинг. Учитывая специфику учебно-тренировочных занятий в спортивной секции со студентами, ранее не занимавшимися спортом, содержание программы должно решать одновременно задачи спортивной подготовки и физического воспитания [7]. При решении задач спортивной подготовки соблюдалась лично-ориентированная направленность ее содержания с учетом спортивного амплуа, индивидуальных качеств и возможностей личности. А при решении задач физического воспитания содержание учебного процесса направлено на формирование физической культуры личности, здорового физически активного образа жизни и общего физкультурного образования студентов. Сопряженное решение задач физического воспитания и спортивной

подготовки достигалось в результате положительного переноса преимущественно кондиционных способностей [8].

В статье приведены результаты исследования функциональных возможностей – одного из компонентов физической культуры личности, сформированного под влиянием содержания физического воспитания общеподготовительной направленности и содержания сопряженного решения задач спортивной подготовки и физического воспитания студентов на основе занятий черлидингом в спортивной секции. В педагогическом эксперименте принимала участие контрольная группа, включавшая 204 студентов (мужчин 61, женщин 143) основного учебного отделения Международного университета «МИТСО». Содержание занятий данного контингента занимающихся было ориентировано на общефизическую подготовку средствами легкой атлетики, плавания, лыжного спорта в сочетании с оздоровительными силами природы. Экспериментальная группа также была сформирована из числа студентов основного учебного отделения, но занятия были организованы в секции по черлидингу при одинаковом объеме – 4 часа в неделю. Студенты-черлидеры посещали лекционные занятия по физической культуре. Задачи общей физической подготовки в объеме требований учебной дисциплины «Физическая культура» решались на основе средств общей физической подготовки по черлидингу. По итогам контрольных испытаний получены следующие результаты (таблица).

Таблица – Результаты сравнения средних показателей физической подготовленности студенток под влиянием занятий общеподготовительной направленности (КГ) и спортивной направленности черлидингом (ЭГ)

Тесты	Женщины КГ (n=143)			P	Женщины ЭГ (n=24)			P
	х±σ до	х±σ после	Различие %		х±σ до	х±σ после	Различие %	
Проба Генчи, с	29,9±9,6	30,5±8,5	4	>0,05	27,5±4,5	39,5±6,2	46,6	<0,05
Проба Штанге, с	37,8±10,9	39,1±9,4	3,5	>0,05	36,3±7	47,4±7,1	30,6	<0,05
ЧСС в покое, уд/мин	61,2±4,9	61,5±2,5	-0,5	>0,05	62,6±3,5	59,1±2,4	5,6	<0,05
Увелич. ЧСС после дозир.нагр., % (по М.-Куш.)	55,6±33,2	64,4±17,7	-13,6	>0,05	46,5±24,6	30,2±12,1	16,3	<0,05
Бег 30 м, с	5,68±0,54	5,7±0,4	-0,4	>0,05	5,7±0,4	5,3±0,2	7,5	<0,05
Бег 6 мин, м	964±103,8	1005±123	4,3	>0,05	973±102	1140±54	17	<0,05
Подн. и опуск. тул, раз/мин	41±9,7	40±8,6	-2,4	>0,05	41±6,3	59±2,5	44	<0,05
Наклон сидя, см	14,5±8,6	13±7,1	-10,5	>0,05	11,3±5,5	19,8±5,5	75,2	<0,05
Прыжок в длину с места, см	165±15,2	165±15,6	0	>0,05	160±8	172±7,3	8	<0,05
Челн. бег 4x9 м, с	11,4±0,7	11,4±0,7	0	>0,05	11,3±0,7	10,4±0,4	8,5	<0,05

Достоверно более высокие показатели ($p < 0,05$) физического состояния контингента ЭГ по таким тестам как Проба Генчи, Проба Штанге, частота сердечных сокращений в покое, частота сердечных сокращений после дозированной нагрузки по Мартине-Кушелевскому, бег 30 метров, бег 6 минут, поднимание и опускание туловища в положении лежа за минуту, наклон в положении сидя, прыжок в длину с места, челночный бег 4x9 метров свидетельствовали о более высокой эффективности использования черлидинга как средства формирования физической культуры личности студентов, одним из компонентов которой является физическая подготовленность.

Заключение. В соответствии с результатами, полученными в ходе педагогического эксперимента, освоение вида спорта по интересам в секции показало себя как эффективная и актуальная форма физического воспитания студентов. Можно утверждать, что в условиях отнесения учебной дисциплины «Физическая культура» к циклу дополнительных видов обучения черлидинг как вид спорта может быть использован для сопряженного решения общих задач физического воспитания и задач спортивной подготовки. Показателем эффективности инновационной методики сопряженного решения задач спортивной подготовки и физического воспитания студентов на основе занятий черлидингом в спортивной секции является достоверно высокий уровень сформированности физической культуры личности обучающихся [5, 6]. Результаты проведенных нами исследований дают основание рекомендовать черлидинг как основу содержания физического воспитания студентов, проживающих в различных экосредах.

Литература

1. Концепция оптимизации содержания, структуры и объема социально-гуманитарных дисциплин в учреждениях высшего образования // Приказ Министерства образования Республики Беларусь от 22.03.2012 № 194 [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: http://www.srrb.niks.by/info/Conceptia_SGD.doc. – Дата доступа: 10.05.2013.

2. Балай, А.А. Динамика физического состояния студентов ОУО факультета психологии в 2007-2011 учебных годах / А.А. Балай, Г.Н. Сущенко, Д.Н. Пантелей // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.] – Минск: РИВШ, 2013. – С. 25-27.

3. Григоревич, И.В. Показатели физического развития и подготовленности студентов факультета естествознания БГПУ им. М. Танка / И.В. Григоревич, Ю.А. Авхимович, Б.Н. Калюнов // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.] – Минск: РИВШ, 2013. – С. 83-85.

4. Кряж, В.Н. Физического воспитания студентов и Болонский процесс / В.Н. Кряж // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.] – Минск: РИВШ, 2013. – С. 153-156.

5. Янович, Ю.А. Влияние средств черлидинга на способность студентов основного учебного отделения сохранять статическое равновесие / Ю.А. Янович, В.Н. Кряж, М.Ф. Минзер // Мир спорта. – 2010. – № 4 (41). – С. 33-37.

6. Янович, Ю.А. Результаты изучения оценки уровня знаний студентов по физической культуре / Ю.А. Янович, В.Н. Кряж, И.М. Дюмин // Здоровье студенческой молодежи: организация физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / Бел. гос. пед. ун-т им. М.Танка; редкол. М.М. Круталевич [и др.]. – Минск : БГПУ, 2011. – С. 221-224.

7. Янович, Ю.А. Физическая культура с применением средств черлидинга для студентов I-IV курсов основного учебного отделения: учеб.-практ. руководство / Ю.А. Янович. – Минск: МИТСО, 2011. – 48 с.

8. Кряж, В.Н. Перенос тренированности в физическом воспитании / В.Н. Кряж, В. Староста // Ученые записки: Сборник научных трудов. Вып. 5. – Минск: АФВиС РБ, 2002. – С. 252-258.