

УДК37.037:378.14:371-057.87 (477-25) (043.2)

Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: IV международная научно- практическая конференция, Екатеринбург, 27 февраля 2015 г. / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2015. С– 53-57.

**АНАЛИЗ ДИНАМИКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
СТУДЕНТОВ НАУ В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ЭКСПЕРИМЕНТА**

*Турчина Наталия Игоревна,
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,
Акимова Валентина Александровна
доцент,
Совгиря Татьяна Николаевна,
старший преподаватель,
Национальный авиационный университет, Киев, Украина*

Аннотация. Рассмотрены основные элементы состояния физической культуры каков уровень физического здоровья и физического развития личности, а также характер системы физического воспитания и развитие массового спорта в этом обществе. Выяснено, что для повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию в технических вузах важно распределить студентов по учебным отделам: основном, специальном, спортивном. Доказано, что за время эксперимента, как в контрольных так и в экспериментальных группах произошли качественные изменения, которые свидетельствуют о положительных тенденциях.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, студенты, здоровья, динамика, уровень.

Abstract. The basic elements of the physical culture which is the standard of physical health and physical development of the individual and the nature of physical education and development of mass sports in this society. It is shown that to improve teaching physical education classes at technical colleges is important to allocate students to academic departments, mostly special and sports. It is proved that for the experiment in the control and experimental groups were held in the qualitative changes that indicate a positive trend.

Index terms: physical education, physical education, students, health, speaker, level.

Основными элементами состояния физической культуры, которыми определяется то или иное общество, является уровень физического здоровья и физического развития личности, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, производстве, быту, структуре свободного времени, а также характер системы физического воспитания и развитие массового спорта в этом обществе.

Рассматривая здоровье как гармоничное сочетание биологических, психических и трудовых функций человека, которые обеспечивают полноценную, неограниченную ее участие в различных видах трудовой и общественной жизни, мы считаем, что одним из главных условий, которые

определяют его сохранение, является формирование физической культуры человека.

Приведенное выше определение «здоровье» характеризуют состояние организма человека, как способность ее к активной жизнедеятельности, к созданию материальных и духовных ценностей, как средство развития собственных творческих сил и способностей, средство самореализации и самоутверждения личности в различных сферах общественной жизни, которые являются составными показателя другой категории общественного развития - культуры. По нашему мнению такое сочетание природных и общественных характеристик вполне закономерным, поскольку сам человек является предметом изучения ряда естественных и общественных наук, как педагогика, медицина, психология, гигиена, валеология и др.

Проблемы подготовки молодых специалистов в вузах в соответствии с требованиями образовательно-квалификационных характеристик выбранных профессий, по нашему мнению, могут быть решены общими усилиями кафедр профилирующих дисциплин, физического воспитания и спорта и других подразделений вуза. При таком подходе коллективов вузов к проблеме возможно положительное решение организационных, материально-технических и методических вопросов, кадрового обеспечения кафедр физического воспитания и спорта.

Для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию в технических вузов важно распределить студентов по учебным отделам: основному, специальному, спортивному. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования и тестирования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовки студентов, а так же интересов. В основное отделение зачисляются те, кто относится в основную и подготовительную группу. В спортивное отделение, состоящее из учебных групп по видам спорта, зачисляют студентов основной группы, которые показали хорошую общую спортивную, техническую и физическую подготовку, желающих углубленно заниматься одним из видов спорта, организованном в вузе.

Согласно желанию студентов и результатов тестирования были сформированы контрольные и экспериментальные группы:

К1 – девушки (30 человек) и К2 – юноши (30 человек), которые не выбрали вид спорта и выразили желание заниматься в основном отделении по общей программе физического воспитания;

Е1 – девушки, которые выбрали специализацию шейпинг;

Е2 – девушки – специализация баскетбол;

Е3 – юноши – специализация волейбол;

Е4 – юноши – специализация настольный теннис.

Все группы по 30 человек. Отбор в группы по специализациям осуществлялись согласно разработанным нами нормативами.

Все студенты должны одинаковое количество занятий в неделю: 1 занятие по физическому воспитанию и 2 дополнительных. Группы К1 и К2 –

посещали факультативные занятия, а группы Е1, Е2, Е3, Е4 – секционные занятия по видам спорта.

Критериями эффективности занятий по физическому воспитанию были:

- достижения выполнения нормативов физической подготовленности на уровне «выше среднего»;
- достижение «выше среднего» уровня физического здоровья;
- повышение мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Анализ результатов исследования динамики уровня физического здоровья студентов контрольных и экспериментальных групп представлены в табл. 1.

Динамика уровня физического здоровья студентов КГ и ЭГ в процессе педагогического эксперимента, %

Таблица 1

Группы	Уровень физического здоровья														
	Высокий			Выше среднего			Средний			Ниже среднего			Низкий		
	до эксперимента	после эксперимента	изменения в ходе эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	изменения в ходе эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	изменения в ходе эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	изменения в ходе эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	изменения в ходе эксперимента
Девушки															
Е ₁ (шейпинг)	0	10,3	10,3	13,3	26,7	13,4	30,0	38,7	8,7	36,6	24,3	-12,3	20,0	0	-20,0
Е ₂ (баскетбол)	0	13,3	13,3	16,7	33,3	16,6	33,3	46,3	13,3	36,8	6,8	-30	13,2	0	-13,2
К ₁	0	3,3	3,3	13,3	16,7	3,4	30,0	33,3	3,3	36,6	36,6	0	20,1	10,1	-10,0
Юноши															
Е ₃ (волейбол)	3,3	16,7	13,4	16,7	33,3	16,6	40,0	44,0	4	30,0	6,0	-24,0	10,0	0	-10,0
Е ₄ (н/тенис)	0	13,3	13,3	16,7	26,7	10,0	36,7	40,0	3,3	33,3	20,0	-6,7	13,3	0	-13,3
К ₂	0	6,6	6,6	13,3	16,7	3,4	43,3	50,0	6,7	30,0	20,0	-10,0	13,4	6,7	-6,7

Анализ результатов исследования динамики уровня физического здоровья студентов позволяет отметить, что за время эксперимента, как в контрольных, так и в экспериментальных группах произошли качественные изменения, свидетельствующие о положительных тенденциях. Так целом уменьшилось количество студентов с «низким» и «ниже среднего» уровнями физического здоровья и увеличилась с «выше средней» и «высоким». Однако, ближе к целевой модели II курса приблизились экспериментальные группы. У девушек в начале эксперимента в группах E1 и E2 было 13,3 и 16,7% соответственно студенток с «выше среднего» уровнем физического здоровья, что в целом составляет по группам 37,5 и 46,6% соответственно. В контрольной группе таких девушек только 20%, то есть в два раза меньше. Количестве лиц, имеющих «ниже среднего» уровень физического здоровья, их осталось по группам E1 – 24,3 (было 36,6%), E2 – 6,8% (было 36,8%), с «низким» уровнем физического здоровья в конце эксперимента не осталось ни одной студентки. В то же время в группе K1 – с «низким» уровнем физического здоровья насчитывается 36,6%.

Рассматривая показатели уровня физического здоровья в экспериментальных группах с точки зрения влияния различных средств физического воспитания, можно отметить большее влияние занятий баскетболом на кардиореспираторную систему и биопотенциал организма студенток. Об этом свидетельствует сравнение количества девушек с «высоким» и «выше среднего» уровнями физического здоровья в двух группах. В группе E1 (шейпинг) – их в конце года насчитывается 37%, а в группе E2 (баскетбол) – 49,6%, в то же время с «ниже среднего» уровнем физического здоровья в группе E2 – 6,8 % студенток, а в группе E1 – 24,3%.

У юношей также положительные изменения более отчетливы в экспериментальных группах. Количество студентов, имеющих «выше среднего» уровень физического здоровья увеличилось почти в 2 раза и составляет для группы E3 – 26,7% (было 13,3%), E4 – 33,6% (16,7%), а для контрольной группы 16,7% (было 13,3%). В экспериментальных группах появились студенты с «высоким» уровнем физического здоровья (13,3%), в контрольной – 6,6%. Существенно снизилось количество лиц, имеющих «ниже среднего» уровень физического здоровья в E3 – до 6% (было 30%), в E4 – до 20% (было 33,3%), в K2 – до 20% (было 30%). В экспериментальных группах не осталось студентов с «низким» уровнем физического здоровья, а в контрольной группе еще 6,7%.

Кроме этого, можно сделать вывод о влиянии различных видов физических упражнений на биопотенциал организма юношей. Более существенные изменения отмечаются в группе E3 (волейбол). Количество студентов с «высоким» и «выше среднего» уровнем физического здоровья там составляет 50%, с «ниже среднего» – только 6%, а в группе E4 – 40% с «высоким» и «выше среднего» и насчитывается 20 % юношей, имеющих «ниже среднего» уровень физического здоровья.

Выводы. Таким образом, согласно определенным нами критериям эффективности занятий по физическому воспитанию в экспериментальных и контрольных группах можно констатировать, что уровень физического здоровья в экспериментальных группах девушек повысился до «выше среднего» и «высокого» уровня в среднем на 30%, в контрольной группе – на 7%; в экспериментальных группах юношей в среднем на 25%, в контрольной группе – на 16%. Так «безопасный» уровень физического здоровья имеют около 40% студентов экспериментальных групп и 20% контрольных групп.