

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Спортивного совершенствования

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, доцент

_____ А.С. Аминов

« ___ » _____ 2017 г.

**Изучение влияния спортизированных занятий на динамику
показателей физического состояния студентов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–49.04.01.2017.015.ПЗ.ВКР

Руководитель ВКР, доцент

_____ А.В. Ненашева

« ___ » _____ 2017 г.

Автор ВКР студент группы
ИСТИС-237

_____ А.А. Князева

« ___ » _____ 2017 г.

Нормоконтролер, доцент

_____ Е.В. Задорина

« ___ » _____ 2017 г.

Челябинск 2017

Аннотация

Князева, А.А. Изучение влияния спортизированных занятий на динамику показателей физического состояния студентов. – Челябинск: ЮУрГУ, ИСТИС-237. – 65 с., 16 табл., 5 рис., библиогр. список – 77 наим.

Физкультурно-спортивная деятельность учащейся молодежи на этапе профессионального обучения приобретает профессионально-важное значение, поскольку способствует физическому развитию молодого организма, формированию навыков здорового образа жизни, совершенствованию культуры двигательной активности и обеспечивает психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Цель исследования - изучение влияния спортизированных занятий с использованием спортивной борьбы на динамику показателей физического состояния студентов Южно-Уральского государственного университета технических специальностей.

Задачи исследования:

- 1 Выявить роль спортизированного физического воспитания с использованием борьбы для студентов.
- 2 Изучить мотивационно-ценностные ориентации и интересы студентов 1-2 курсов по отношению к физкультурно-спортивной деятельности.
- 3 Определить исходный уровень физической подготовленности студентов, поступающих на технические специальности за период с 2015 по 2017 гг., и эффективность физической подготовки по действующей в ВУЗе программе.

Объект исследования: процесс улучшения физического состояния студентов технического вуза.

Предмет исследования: вариативная программа улучшения физического состояния студентов.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА I СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ	10
1.1 Основные направления в совершенствовании системы физического воспитания учащейся молодежи	10
1.2 Проблемы адаптации, дизадаптации студенческой молодежи	20
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	25
2.1 Организация исследования	25
2.2 Методы исследования	26
ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	29
3.1 Динамика показателей физического развития и функционального состояния юношей 17-19 летнего возраста, обучающихся по различным программам физического воспитания	32
3.2 Эффективность занятий спортивно-ориентированной направленности на развитие профессионально важных двигательных качеств студентов	38
3.3 Динамика показателей физической работоспособности студентов технического вуза в течение двух лет наблюдений	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	50
ПРИЛОЖЕНИЯ	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы. Физкультурно-спортивная деятельность учащейся молодежи на этапе профессионального обучения приобретает профессионально-важное значение, поскольку способствует физическому развитию молодого организма, формированию навыков здорового образа жизни, совершенствованию культуры двигательной активности и обеспечивает психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности [12, 32, 64].

Необходимость популяризации физической культуры и спорта среди студентов обусловлена не только запросами и правами личности молодых людей, но и возрастными особенностями их развития, постоянно изменяющимися условиями жизнедеятельности, а также "социальным заказом" общества на подготовку высококвалифицированных специалистов. Эти положения нашли отражения в Федеральном законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 Х280-ФЗ. На основании этого закона с учетом других основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе, составлена примерная программа по учебной дисциплине "Физическая культура" [40, 52, 71]. В соответствии с этой программой, целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности,

Одним из ведущих принципов государственной образовательной политики становится гуманистическая направленность обучения, определяющая приоритет общечеловеческих ценностей, создание условий для всестороннего развития личности на основе личностно-ориентированного подхода. Такой подход позволяет создавать для студентов такие условия, которые бы способствовали процессу самореализации, творческой активности и личностного роста. Он обуславливает необходимость в совершенствовании содержания занятий по физической культуре в вузе, в повышении их

образовательной и оздоровительной эффективности [1, 28, 31, 45].

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности, а здоровье и физическая подготовленность не входят в число ведущих ценностей значительной части молодежи [12, 64, 58, 71, 15, 47 и др.]. Вместе с тем, уровень двигательной активности понижается не только в трудовой, но и в повседневной жизни студентов [23, 44, 70, 51 и др.]. На протяжении последних десятилетий сложилась тревожная тенденция в снижении уровня здоровья молодежи. Растет численность учащейся молодежи, отнесенных по состоянию здоровья к специально-медицинской группе. По результатам выборочных исследований в различных вузах страны число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, достигает 30% [9, 13, 52, 47, 63, 46 и др.].

Гипотеза. Предполагалось, что эффективность физической подготовки студентов повысится, если регулярно использовать технологии подготовки борцов вольного стиля, по физическому воспитанию в процессе академических занятий.

Цель исследования - изучение влияния спортизированных занятий с использованием спортивной борьбы на динамику показателей физического состояния студентов Южно-Уральского государственного университета технических специальностей.

Задачи исследования:

4 Выявить роль спортизированного физического воспитания с использованием борьбы для студентов.

5 Изучить мотивационно-ценностные ориентации и интересы студентов 1-2 курсов по отношению к физкультурно-спортивной деятельности.

6 Определить исходный уровень физической подготовленности студентов, поступающих на технические специальности за период с 2015 по 2017 гг., и эффективность физической подготовки по действующей в ВУЗе программе.

Объект исследования: процесс улучшения физического состояния студентов технического вуза.

Предмет исследования: вариативная программа улучшения физического

состояния студентов.

Научная новизна:

- разработана вариативная часть программы по физическому воспитанию студентов технического вуза с применением средств борьбы и выявлена ее эффективность;

- дано научное обоснование целенаправленного использования нетрадиционных для физического воспитания студентов борцовских игр (регбола и других) и выявлена их высокая эффективность в развитии физических способностей студентов.

Результаты. Одним из важных направлений в совершенствовании физического воспитания студентов вузов является его спортизация. Основную побудительную, направляющую и регулирующую силу поведения личности составляет для 62% молодых людей потребность в физических упражнениях. Наиболее значимыми мотивами, побуждающими студентов к занятиям физическими упражнениями, являются укрепление здоровья у 74,7% анкетированных, физическое самосовершенствование (64,7%), необходимость эмоциональной разрядки и отдыха (40,7%). Отмечается значительный интерес студентов к спортивно-игровым формам проведения занятий (53,3%) и туристическим походам (46,7%), а также к организации занятий по видам спорта (36,0%). На занятиях по физической культуре в вузе юноши предпочитают заниматься спортивными играми (футболом, баскетболом) - 61,3%, плаванием - 50,0%, туризмом - 32,0%, единоборствами - 31,3%. Уровень физической подготовленности первокурсников 2015-2016 гг. имеет тенденцию к ухудшению. Об этом свидетельствуют результаты тестирования показателей ФП быстроты циклических движений, силовой и общей выносливости. У студентов технических специальностей не отмечается достоверного роста результатов в показателях физической подготовленности за 2 года обучения в вузе, что свидетельствует о низкой эффективности занятий студентов по используемой программе физического воспитания. В течение двух лет наблюдений выявлена положительная динамика морфофункциональных показателей у студентов экспериментальной группы, которая обусловлена естественным биологическим развитием и влиянием тренировочных нагрузок для данного контингента занимающихся.

ГЛАВА 1 СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ

1.1 Основные направления в совершенствовании системы физического воспитания учащейся молодежи

Среди глобальных проблем, с которыми сталкивается человечество в новом тысячелетии занимает – здоровье человека. Здоровье необходимо рассматривать в многомерном пространстве и взаимодействии микро- и макрокосмоса [9, 16, 35]. Здоровье – процесс многофакторный. Это привело к появлению новых учебно-научных дисциплин: интегративная физиология, восстановительная и поведенческая медицина, экологическая физиология, медицинская валеология, гомеопатия, психосоматическая медицина, биомедицина и др. Феномен здоровья имеет более 100 определений, претендующих на истину в конечной инстанции [13, 46].

Стратегическое направление повышения уровня здоровья – образование в сфере здоровья. Модель здоровья человека многогранна и имеет кибернетическую основу в реализации генетической программы процессов жизнедеятельности [39].

Диагностика здоровья позволяет выявить лиц, без нарушения физиологических показателей, и индивидуумов, достигающих социально-значимых результатов с нарушением физиологических функций и даже с дисфункциями [66].

Многолетние исследования состояния здоровья учащейся молодежи России показывают, что последние 10 лет XX века и начала XXI века положительной динамики в улучшении их здоровья не наблюдается [5, 24, 32, 50, 71, 77].

Интеграция теоретической и практической деятельности Минобразования и Минздрава РФ позволит разрешить приоритетную задачу обеспечения социального развития личности, сохранения психического, физического, ду-

ховного и социального здоровья детей и молодежи [19].

Концепция «Здоровье здорового человека» получила обсуждение в Государственном Совете РФ, одобрение президента и практическую реализацию в субъектах РФ.

Теоретические и практические аспекты разрешения проблемы здравоохранения нашли отражение в работах следующих авторов [68]. По данным литературы [18, 29] минимальные требования государственного стандарта по физической подготовленности (ФП) в Уральском регионе не выполняются в диапазоне 30-62%. Известно [74], что состояние кардиореспираторной, нервной систем и уровень здоровья, в целом зависят от физического развития и подготовленности.

Стратегия здоровья основывается на мониторинге витагенного ноосферного образования [7]. Однако вопросы здорового образа жизни не получили должного применения [61]. В этой связи ФР и физическая подготовленность (ФП) выступают как базовые внешние факторы здоровья, поддерживающие равновесие со стабильной средой. Важен учет долговременных адаптационных эффектов [20]. Под уровнем здоровья в этой связи понимается количественная характеристика функционального состояния организма, его резервов и социальной адаптаспособности человека [14].

На этом фоне ключевыми остаются проблемы изучения резервов и надежности организма на разных уровнях роста и развития, в условиях формирования самоорганизующейся системы [27]. Актуальность системного подхода получила подтверждение в постановлении Правительства РФ №919 от 29.12.2001 года.

Следует констатировать, что около 80% учащихся не занимаются самостоятельно физическими упражнениями вследствие отсутствия у них специальных знаний, умений, навыков [30, 53]. Более 85% учащихся не владеют элементарными знаниями о своем организме, из них более 70% старшеклассников считают, что они не получили достаточной информации этого направления в процессе обучения в общеобразовательной школе.

«Учение о здоровье» - возможность в интеграции медико-биологических и психофизиологических знаний, поведенческих дисциплин человековедения, объяснить биологическую и социально-психологическую сущность человека, активность демографических процессов на территории РФ и Урала [15, 55]. Интеграция функций организма, его уравнивание с внешней средой предполагают взаимодействие психологической, центрально-нервной систем и активной мезенхимы, способствующие формированию различных алгоритмов индивидуальных и групповых системообразующих механизмов адаптации [60, 70].

Слагаемые здоровья человека – достаточно высокий уровень физического и психического развития, работоспособности, иммунологической резистентности [17]. Проблемными сегодня остаются семантика, таких дефиниций как здоровье и норма. Под понятием «нормальное» подразумевается все здоровое, необходимое для хорошего физического и психического самочувствия и социальной адаптации [28]. Российский философ В. Соловьев [1988] считает ошибкой рассмотрение нормы как «усредненной». Адаптационная теория здоровья отражена в работах: [6, 34, 52].

Двигательная активность, являясь незаменимым фактором жизнедеятельности человека, оказывает наиболее благоприятное воздействие на растущий организм только в пределах оптимальных величин. «Норма» - это научно обоснованная мера ДА. В основу ее может быть положен принцип оптимального количества движений. Ведущими критериями оптимизации ДА являются: удовлетворение биологической потребности в движениях, соответствие функциональным возможностям неравномерно развивающихся систем и обеспечения режимов их саморегуляции в растущем организме, учет условий, чаще всего неблагоприятной окружающей среды. В результате недостатка ДА, висцеральные органы, мышечный аппарат и весь организм оказывается как бы «недогруженным» [56].

В США большинство программ учитывают основные принципы питания, изложенные в руководстве по «диете для американцев» [12]. Значительное

количество работ, обосновывающих физиологичность питания опубликовано в РФ [64].

Можно предположить, что под влиянием регулярной ДА активизируется система антиоксидантной защиты. Это явление следует расценивать как проявление адаптации к физическим нагрузкам [11]. Установлено влияние антиоксидантов на выносливость тренированных и не тренированных учащихся с различным уровнем здоровья и физического развития.

Здоровье человека напрямую связано с его адаптационными способностями. Изменяющиеся средовые условия непосредственным образом влияют на сохранение и расширение ПФП, уровня здоровья, увеличение резервов, функциональных систем организма.

Имеется небольшое количество специалистов, обладающих интегративными знаниями в области медицины, психологии, педагогики, антропологии, экологии для просвещения населения, ведения профилактической работы в семье, МОУ, предприятиях, обществе [48].

Многолетние наблюдения Р.М. Валиахметов [16], Б.Д. Куланин [47] за ростом и развитием детей позволили выявить этапы становления индивидуальных особенностей организма и их взаимосвязь с социальными условиями жизни. Однако характеристика отдельных возрастных периодов, темпы ростовой активности и морфофункциональные особенности отдельных вариантов развития организма человека остаются недостаточно изученными.

Проектирование физиологических и педагогических исследований на основе здоровьесцентристской среды – есть медико-социальное явление, конечными алгоритмами которого является формирование индивидуального стиля учения о здоровье, мышлении, общении, деятельности [31]. Развитие учения о здоровье в эпоху ноосферы потребует глобального осмысления природы данного явления мировой цивилизации [73].

Особое место в становлении ПФП и уровня здоровья занимает ДА [65]. Отрицательное влияние пониженной ДА и не сбалансированного питания ска-

зывается на становлении морфофункцио-нальных систем молодого человека [8, 26].

Проблема здоровья учащихся Уральского региона приобрела особую социальную значимость в последнее десятилетие XX века. Это связано, в первую очередь, с трансляцией большого количества социальных, биологических, природных факторов, слабой просветительской деятельностью в аспекте формирования социально-оздоровительных мотиваций, в увеличении числа факторов, интеграции оказывающих негативное влияние на становление психических и морфофункциональных показателей детей, влияющих на обучаемость [10].

В связи с этим возникает необходимость своевременной диагностики и коррекции составляющих здоровья и проведение различного рода профилактических мероприятий. Интеграция перечисленных мероприятий позволяет создать программу оздоровления с учетом региональных нормативно-правовых, ресурсных, диагностирующих, управленческих, оценочных мероприятий, раскрытия механизмов движения, перехода детей в группах здоровья, в группах допуска к занятиям физической культурой. Учитывая личностные проявления программа носит широкий спектр оздоровительно–корректировочных воздействий [49].

Функционирование мощного промышленного комплекса привело к существенному изменению условий жизни в городе, в частности загрязнению воздушной и водной среды, снижению обычной (естественной) ДА. Отмечены отрицательные тенденции в изменении морфофункционального статуса городского населения: физическое развитие учащейся молодежи, уменьшение обхвата груди и увеличение обхвата талии (сравнение данных 1973-1975 гг. и 1980-1981 гг.), увеличение толщины кожно-жировых складок на 20%, акселерация роста и развития, увеличение числа заболеваний учащихся, в том числе, наследственных [75].

Соматические особенности групп коренного населения являются отражением относительной стабильности их генетической структуры. Городские популяции отличаются высоким темпом генетической эволюции,

протекающей вне связи с процессами и приспособленности, что коренным образом отличает естественную популяцию от городской [4].

Гиподинамия, отрицательный статус питания являются синдромом ожирения. В этой связи изучение в динамике морфометрических медицинских характеристик представляет огромный социально-медицинский и прикладной интерес в аспекте диагностирования здоровья, выявления патогенеза заболеваний.

Весь цикл индивидуального развития человека дискретен и состоит из этапов, фаз, периодов физиологически обоснованных процессов детерминации [21].

Обследование Л.Р. Леготкина, А.Н. Леготкин [49] учащихся с явно выраженной гиподинамией (дефицит движений достигал 60%) на протяжении всего учебного года выявило сужение диапазона функциональных возможностей ССС и органов дыхания, общей устойчивости организма к простудным заболеваниям. Число случаев острых респираторных заболеваний у учащихся при гиподинамии было на 17,9% выше, чем у их сверстников с нормальной двигательной активностью. Дефицит движений непосредственно отражался на становлении таких физических качеств, как быстрота, выносливость. Мышечная сила (ручная динамометрия, становая динамометрия, подтягивание на перекладине, подскоки) у подростков при гиподинамии оказалось сравнительно низкой [33].

В фоновых исследованиях проведенных на базе МОУ школ г. Челябинска и Тюмени, выявлено, что фоновый уровень ДА у обследуемых учащихся, не занимающихся спортом варьировал от $72,5 \pm 1,01\%$ (в 16-17 лет – 10 класс) до $66,4 \pm 0,86\%$ (17-18 лет – 11 класс). К завершению обучения в школе статистически достоверно снижается ДА ($P < 0,01$).

Применение досуговых форм повышения ДА, восстановительных и коррекционных технологий укрепления здоровья позволило повысить уровень ДА соответственно в 10-х классах (группы обследования) до $89,9 \pm 1,04\%$ и в 11-х – до $85,6 \pm 0,99\%$. Статистические различия в показателях групп обследования и контроля были высоко значимыми ($P < 0,001$). В контроле 2,5% учащихся имели

хронические заболевания. Повышенный вес имели 4,5% обследованных учащихся. Что касается изменения показателей от 10 к 11 классу, то результаты обследования выявили следующую направленность. Так, у юношей длинотные характеристики тела в динамике изменялись значительно. На этом фоне масса тела от 10 к 11 классу почти не изменялась. Процентное содержание жира в организме учащихся 10 класса было ниже границы нормы (14-20%), а в 11 классе снизилось еще более. При этом температура тела была стабильной, а артериальное давление снижалось значительно в профильном классе. Статистически значимо снизилась ЧСС к 11 классу ($P < 0,05$). Толщина жировых складок (%) также снижались от 10 к 11 классу [37].

Заболевания сердца возросли на 11%, опорно-двигательного аппарата уменьшились на 8%, вегетативные расстройства на 7%, число случаев сухости кожи и сыпей упало до нуля. Значительно возросло количество учащихся с кариесом на 19%. На недостаточность питания показали в 10-х классах – 5% респондентов, а в 11-ом классе таковых учащихся не оказалось [1].

В связи с низкой двигательной активностью (ДА), неблагоприятной социально-экономической и экологической обстановкой слабого уровня физического развития, подготовленности и функционального состояния студентов требует острая социальная проблема изучения. Поскольку проблема здравостроения транслирует знания дисциплин современного естествознания, программа базируется на ретроспективных аналитических знаниях, данных полифункциональной интегративной оценки психофизиологического потенциала (ПФП) и уровня здоровья. Объединения усилий педагогов, Физкультурно-спортивного клуба (ФСК), студенческого актива профкома, администрации университета позволяет определить модули здравостроения, оценочной деятельности и эффективности здравостроительных технологий [43]. В 2001 году была принята концепция развития физической культуры и спорта РФ. В концепции развития физической культуры и спорта РФ на период до 2005 г. отражены ключевые теоретические, методологические, нормативно-правовые и организационные фрагменты создания ресурсного обеспечения, массового вовле-

чения населения к занятиям физической культурой и спортом. Квалификационная практическая деятельность на основе концепции социально-валеологических мотиваций в контексте авторского проекта позволили инициировать решение поставленных задач коэволюции. Многогранная система здравоохранения выстраивает свои модули в организационной, концептуальной, программной, оценочной и коррекционной деятельности. Потребности, мотивы, установки, ценностные ориентации студентов являются двигателями активности индивидуума, познания теории здоровья, навыков ЗОЖ транслируемых в информационном поле человековедения. Ремонтный корпус здравоохранения не разрешают ключевую проблему - здоровье здорового человека, здоровье нации через здоровье каждого человека [22, 45].

Научная новизна данного научного исследования состоит в том, что интегративная деятельность участников образовательного процесса через рефлексию коллективной деятельности, создание центра здоровья на концептуальной основе социально-валеологических мотиваций, просветительских и профилактических мероприятий позволяет выработать стиль деятельности коллектива и каждого члена социума по восстановлению, сохранению и укреплению здоровья. Адаптация к вузу социально-биологического вектора действия представляет возможность пройти более короткие сроки становления студента. Участники проекта, погружаясь в здоровьесберегающую среду, процесса самостоятельной тренировки и самоконтроля эффективнее решают задачи по реализации ПФА развивающейся личности в эпоху информационного образовательного пространства, становления профессионального мастерства. Содержание проекта в основном направлено на создание системы здоровьесберегающей среды через витагенное образование, адаптивной стратегии личностного и профессионального становления, основ валеологического мониторинга. Овладение знаниями, умениями и навыками оздоровительно-физкультурной и спортивной деятельности, валеологического самоанализа. Особенностью нашей работы является то, что студенты, овладев знаниями,

умениями, навыками спортивной тренировки и оздоровительных прогрессивных технологий, трансформируют их в своей профессиональной деятельности в досуговое время и рекреациях, конечно же на членов своей семьи, друзей и родственников [41].

Государственная политика в области здоровья здорового человека предполагает следующую программу действий [67]:

- признание социальной, экономической, человековедческой ценности здоровья;
- рассмотрение благополучия и здоровья как источника капитала, а не как источника используемых сырьевых ресурсов;
- принятие мер и создание условий для благоприятного социально-валеологического климата со свободой выбора технологий благополучия.

Образовательные перестройки (модернизации) синтезируют все происходящие изменения сквозь призму самоорганизации образования. Действительно, образовательная формация является наиболее прогрессивной, так как прирост национальности дохода в развитых странах на 60 - 70 % обеспечивается приростом знаний и образования [58]. Известно, что модернизация образования не сможет успешно завершиться без системной организации здравоохранения. Концепция «Здоровье здорового человека» является природоохранной в проблеме человековедения. Однако для глубокого нравственного и осознанного понимания интеграции необходимо активизировать потенциал культуры человека, произвести кардинальную реконструкцию всей системы социально-валеологических мотиваций, ценностных ориентации, раскрыть человеку его универсальную значимость [38, 76].

Возникшие противоречия в системе «образование и здоровье» студентов потребовали создания программы оздоровления как в период учебного процесса, так и зимних и летних рекреаций. Такая система создана в ЮУрГУ и уже в течение пяти лет эффективно работает. Структура управления представлена следующей схемой.

В ЮУрГУ ежегодно проводятся спартакиады по 31 виду спорта. ВУЗ уча-

ствуется в городской спартакиаде по 15 видам спорта и областной спартакиаде вузов, в которой ЮУрГУ занимает первое место. Кроме этого ВУЗ принимает участие в чемпионатах города, области, турнирах, чемпионатах и первенствах РФ, Европы, Мира.

Внутривузовская спартакиада проводится по 10 видам спорта с охватом более 2000 студентов, аспирантов. За учебный год проводятся не менее 150 соревнований. В период зимних и летних рекреаций (каникул) проводятся занятия по горнолыжному спорту, волейболу, пауэрлифтингу, настольному теннису, шахматам организуются матчевые встречи между факультетами как во время учёбы, а также летняя спартакиада в центре здоровья ЮУрГУ на озере Сункуль. Созданы секции и клубы по видам спорта (спортивное ориентирование, хоккей с шайбой, шахматный клуб, тяжелоатлетов, пловцов, дзюдоистов, лыжников-гонщиков и т.д.).

Специализированные занятия организованы по футболу, теннису, лыжным гонкам, силовому троеборью, тяжёлой атлетике, фитнес-аэробике, фехтованию, плаванию, волейболу, баскетболу, лёгкой атлетике, группы ОФП. Досуговые рекреационные занятия физкультурно-оздоровительной направленности приносят ощутимый эффект в повышении двигательных способностей, психофизиологического потенциала и уровня здоровья студентов.

Студенты, занимающиеся специализированными видами спорта, овладевали знаниями теории и методики спортивной тренировки, питания, рекреаций, организации и судейства соревнований. По окончании вуза специалисты смогут активно участвовать в физкультурно-спортивной деятельности по месту работы, рекреациях и досуговой деятельности.

Поступая в учебное заведение, молодые люди строят определенные жизненные планы. Для их реализации и успешности деятельности необходимо хорошее здоровье и благополучная эколого-экономическая обстановка. Настоящее исследование опирается на концепцию социально-валеологических мотиваций в системе профессиональной подготовки. Мы затрагиваем самые важные проблемы здоровья, которые характерны для отдельного человека и

социума [69, 72].

Ведущая идея настоящей работы заключается в том, что каждый из нас в значительной степени отвечает за состояние здоровья социума. Только создав установку, человек приходит к необходимости вести здоровый образ жизни. Созданная доминанта здорового стиля жизни убеждает нас в том, что наше здоровье зависит от нас самих, но это трудная и повседневная задача [36. 51].

Сложившиеся стереотипы вредных привычек, несбалансированность питания искореняются довольно сложно. Требуется переходный период к более здоровым формам поведения. Цель и подцели нашей работы формирование социально-валеологических мотиваций - основы человековедческой стратегии здравостроения, физиологическое обоснование досуговых занятий, здоровья здорового человека, ключевых витатенных ценностей жизни [2, 42].

1.2 Проблемы адаптации, дизадаптации студенческой молодежи

Технологии, средства и методы формирования индивидуального здоровья разнообразны и зависят от соблюдения правил рационального поведения. Не случайно в США появилось новое направление поведенческая медицина. Действительно конкурентно-способный человек обязан знать свой организм, свои жизненные ресурсы, оказывающие непосредственное влияние на характер адаптационных процессов и связанных с ними стресс-реализующих и стресс-лимитирующих систем [23, 44].

Анализ адаптационных процессов выявил ключевую роль личности в формировании целесообразного вектора поведения обеспечивающего предел – минимум действия стресс-синдрома. При этом адаптационная реакция обеспечивается специфическими ответами, а также неспецифическим стресс-реализующими воздействиями адренергической и гипофизарно-адреналовой системы [3, 40].

Процесс физиологической и психофизиологической адаптации предполагает обеспечение длительного периода умственной и физической работоспо-

способности при наличии прогрессивных здоровьесохраняющих и укрепляющих технологий, рационально организованных рекреаций.

Компенсаторные и резервные механизмы позволяют при наличии прогрессивных воздействий достигать социально-биологически важных результатов поведенческой деятельности в условиях новой образовательной формации. Учащиеся Урала, Сибири и Севера относятся к генотипу сформированному в экологически неблагоприятных регионах с высоким промышленным потенциалом и слабо развитой инфраструктурой, в том числе, рекреационного направления, типу детей, с напряженными механизмами и высокой платой за адаптацию [59].

Двигательная активность – своевременная и индивидуально нормированная способствует оптимизации показателей кровообращения и снимает стресс-напряжение.

Выявлена взаимосвязь ДА с биоритмами растущего организма, доказана ее зависимость от степени напряжения вегетативного обеспечения деятельности [62].

При разработке нормативов двигательной активности для учащихся 16-18, мы руководствовались данными А.Г. Сухарева [1991], показавшего, что естественная потребность в движении в данном возрасте составляет до 20-25 тысяч локомоций в день. Этот допустимо высокий уровень активности удовлетворяет полностью (100%) естественную потребность в движении. Низкий уровень двигательной активности (ДА), удовлетворяющий потребность на 30-50% (при дефиците движений в 70-50%) наблюдается при выполнении менее 10 тысяч локомоций. Средний (умеренный) уровень ДА, при суточном объеме движений, равном 10-20 тысяч локомоций вызывает дефицит движений в 20-40% [25].

В настоящее время огромное внимание уделяется «поведенческой» медицине [54], которая в интеграции с социокультурным становлением человека образовательной формации, информационных технологий достигнет ноосферного разума. Постановка здоровьесцентрической индивидуальной стратегии эволюции поведения, выбор ценностей жизни [76] и исключительно актуально и

социально-значимо.

Изучая модели медицины В.М. Дильман [1987] рассматривает их исходя из социально-экономических, климато-географических и экологических особенностей. В современном обществе широко распространение получили гиподинамия, алкогольная зависимость, наркомания, злостное табакокурение. Из факторов риска следует выделить провоцирующие влияния антропогенных загрязнений [35]. Вот поэтому не случайно ежегодно в Санкт-Петербурге проводится международный симпозиум «Перспективные информационные технологии и проблемы управления рисками на пороге нового тысячелетия», разработаны ряд программ здоровья и благополучия. Проблема вегетативных расстройств нашла отражение в работах [14, 23, 48, 56].

Большая часть современной популяции людей проживает в интенсивно урбанизированных ареалах, в которых условия жизнедеятельности векторно отличаются от естественных. Процесс урбанизации привел к территориальному внедрению городского стиля жизни не только в городах, пригородах, но и сельской местности [31].

Современность спортсооружений их близость к месту проживания также влияют на заинтересованность студентов. Процесс овладения студентами прогрессивными технологиями проходит ряд этапов: приучение, овладение знаниями теории здоровья, фазу поисковой адаптации, выбор индивидуальных пороговых величин нагрузок и оптимальных рекреаций, фаза стабилизирующей адаптации, овладение умениями и навыками ЗОЖ. Действительно, студент проходит путь от культуры физической к культуре здоровья [22].

Утилизация внутримышечных триглицеридов (ТГ) зависит от интенсивности ФН, её продолжительности и режима выполнения, а также отношение вовлечения в сократительную активность различных типов мышечных волокон. Индуцируемое ФН повышение в плазме уровня катехоламинов и снижение концентрации инсулина оказывает соответственно стимулирующее и угнетающее влияние на активность внутримышечного липолиза путём изменения активности гормон – чувствительной липазы [69]. Содержание Na и K в сыворотке

крови было самое высокое в группе Тай Цзи Цюань, а самое низкое в группе силовой подготовки и контроле. Концентрация белка находилась в пределах нормы, содержание Са было самым высоким у «силовиков». Применение физической терапии произвело удлинение фазы изометрического сокращения и укорочения фазы изгнания сердечного ритма.

В работе Н.И. Медведкова, В.Д. Медведков, П.Г. Багдерин [55] показано, что в дискриминации клинических и полипараметрических результатов обследования мало значимы. Это свидетельствует о достаточной степени достоверности сравнительной оценки функционального состояния полиметрическим и клинικο-физиологическим методами, что еще раз подтверждает клинико-физиологическую значимость стадий развития адаптационного синдрома, представляемых в полипараметрических образах состояния.

Хотя следует подчеркнуть, что эта граница является «плавающей» с «заходом» во 2-ю и 4-ю стадии. Это представляется естественным, т.к. сама классификация стадий адаптационного синдрома, как любая другая классификация, в значительной мере условна, и всегда есть возможность выявления переходных состояний. Сопоставление полиметрического и клинического анализа дает основание для выделения основных типов развития адаптационных процессов среди данной популяции студентов: гипер - и гипокардиодинамического с гипокинети́ческим характером периферического кровообращения.

Таким образом, сравнительный анализ результатов полипараметрической технологии и клинических методов обследования показал сопоставимость результатов и позволил верифицировать стадии развития адаптационного синдрома как преκлинические и пограничные с патологией функциональные состояния с типологическими гипер и гипокардиодинамическими признаками и гипокинети́ческим характером периферического кровообращения [12, 36, 44].

В терминах соматовегетативного описания стадии адаптационного процесса объективно существуют и идентифицируются полипараметрическим методом. Показано, что высокая формализация получаемых результатов полипараметрического обследования позволяет проводить систематизацию и математический ана-

лиз многомерных физиологических результатов обследования группы людей, что дает возможность накопления данных и проведение статистически обоснованных сравнительных оценок состояния здоровья групп людей, находящихся в сходных экономических и экологических условиях [55].

Здоровье, по мнению В.С. Якимович, Т.В. Старикова [73], можно дифференцировать по пятибалльной шкале: благополучие; хорошее здоровье; средний уровень здоровья; легкое недомогание; - тяжелые заболевания. Неразумное поведение и неправильный образ жизни вносят свой вклад в развитие болезни. Нормальная двигательная активность, отказ от вредных привычек позволяют управлять своим здоровьем и благополучием. Побудить людей вести здоровый образ жизни - повседневная трудная, если не всегда разрешимая задача. Между желанием и принятием решения вести здоровый образ жизни стоят преграды личного свойства, которые необходимо преодолеть. Приучение и формирование социально-валеологических мотиваций через реализацию внутренних побуждений и потребности быть здоровым - есть алгоритмы трудного процесса здравостроения [36].

Например, Г.К. Зайцев [37] выделяют 4 фактора, существенных для мотивации здорового образа жизни: знание форм поведения, способствующих наилучшему благополучию; здоровое поведение связано с успешной социальной адаптацией; положительное отношение к жизни как к празднику, которым нужно наслаждаться; - развитое чувство самоуважения. Развитие наук о человеке способствует формированию установки на высшую ценность жизни - здоровье человека. Формирование аффирмаций и установок на продолжительность жизни с алгоритмами знаний о себе и помощи самому себе. Природный поток вещества, энергии и информации служат для преобразования их на пользу человечеству. Энергетический, информационный и психофизиологический потенциал транслируют импульсы на верхние этажи сознания, формируют поведение и осуществляют коэволюцию человека и природы. Познание человеком себя требует интеграции наук, которая обеспечит прогрессивное развитие, человекопознание, человековедение [26].

ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Методологическая основа и поставленные задачи определили порядок теоретического и экспериментального исследования проблемы, которое проводилось в несколько этапов (с 2015 по 2017 гг.).

На первом, теоретико-поисковом этапе исследования изучалась и анализировалась специальная научно-методическая литература по проблеме исследования проведения занятий по физической культуре в высших учебных заведениях, сопряженные с темой изыскания. Уточнялись методологические и теоретические основы исследования, формулировались противоречия, формировался понятийный аппарат исследования. Изучался уровень физической подготовленности и функционального состояния студентов при поступлении на технические специальности в Южно-Уральский государственный университет.

На втором этапе в период проводился педагогический эксперимент по выявлению эффективности проведения практических занятий по ФВ студентов 1-2 курсов. В ходе педагогического эксперимента дважды в учебном году проводилось определение физического состояния испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Определен состав экспериментальной группы (архитектурно-строительный институт) и контрольная группа – (политехнический институт), состоящие из мужчин в возрасте 17-19 лет по 25 студентов в каждой.

Эксперимент проводился в естественных условиях академических занятий по ФВ. Занятия проводились два раза в неделю по 2 часа на протяжении двух лет обучения с 1 по 2 курс. Экспериментальная группа занималась по предложенной программе (включающей применение спортивной борьбы, подвижных игр с элементами единоборств), контрольная группа - по общей программе организации учебного процесса по ФВ в университете.

На третьем проходила обработка всех данных, написание выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

Решение поставленных в исследовании задач потребовало использования различных педагогических, физиологических, психологических и математических методов, адекватно отражающих различные стороны рассматриваемой проблемы. При выборе этих методов принимались во внимание основные принципы и требования методологии научного исследования [16, 33].

В работе использовались следующие методы исследования:

- 1) теоретический анализ и обобщение специальной научной литературы;
- 2) педагогический эксперимент;
- 3) антропометрические измерения;
- 4) методы функциональной диагностики;
- 5) анкетирование и интервьюирование;
- 6) контрольные испытания физической подготовленности;
- 7) методы математической статистики.

Педагогические наблюдения проводились с целью сбора фактической информации для анализа и оценки направленности и величин физической нагрузки и адаптации организма, занимающихся в процессе физической подготовки.

Наряду с общепринятыми педагогическими методами использовались частные физиологические методики, которые заключались в определении частоты сердечных сокращений, артериального давления, ЖЕЛ с помощью сухого спирометра. Антропометрические измерения проводились согласно общепринятым методикам, описанным в пособиях по врачебному контролю, спортивной медицине и основам спортивной метрологии [36, 49, 27]. Регистрация частоты сердечных сокращений у студентов во время занятий по ФВ у испытуемых определялась пальпаторно на сонной артерии, в области височной или лучевой артерии. Пульс регистрировался, в большинстве случаев, в течение первых 10 секунд с последующим пересчетом за одну минуту. Артериальное давление измерялось тонометром.

Физическая подготовка человека предполагает воспитание основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости. На этом основании

и с учетом новой программы по ФВ при оценке ФП мы выбрали следующие контрольные упражнения, апробированные практикой:

- 1) для оценки уровня развития общей выносливости - бег 3000 метров;
- 2) для оценки развития силовой выносливости - подтягивание на перекладине;
- 3) для оценки быстроты циклических движений - бег на 100 метров;
- 4) для определения взрывной силы - прыжок в длину с места;
- 5) для определения подвижности в тазобедренных суставах - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Для исследования функционального состояния студентов (реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную мышечную нагрузку) определяли общую работоспособность по индексу Гарвардского степ-теста (ИГСТ) [54].

Социологическое исследование, проведенное среди студентов для изучения роли и места физической культуры и спорта, мотивационно-ценностных ориентации и интересов молодых людей в физкультурно-спортивной деятельности, включало в себя также выявление механизма педагогического воздействия на физическое развитие.

Результаты исследований были подвергнуты статистической обработке, с определением достоверности различий в изменении изучаемых показателей между опытной и контрольной группами.

Определение достоверности различий осуществлялось по таблице вероятностей $P(t) \geq (t_1)$, по распределению Стьюдента. Показатель t определялся по формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (1);$$

где M_1 – средняя величина первой группы; M_2 – средняя величина второй группы; m_1 – средняя ошибка в первой группе; m_2 – средняя ошибка во второй группе.

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad (2);$$

где m – средняя ошибка; σ – среднеквадратическая ошибка; n – количество случаев.

Для вычисления среднего квадратического отклонения (стандартного отклонения) определяется разность между каждой срединной вариантой и средней арифметической величиной. Эта величина возводится в квадрат (d^2) и умножается на числе наблюдений (d^2p) и тогда:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum d^2 p}{n - 1}} \quad (3).$$

Таким образом, мы определили все величины, необходимые для вычисления t-критерия, по величине которого определяется табличное значение p – показателя статистической достоверности различий в изменении измеряемых показателей. При $p < 0,05$ вероятность достоверности различий составляет 95%, а 5% отклонений носят случайный характер. Достоверность различий при $p > 0,05$ считается несущественной.

ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Наши исследования показали, на вопрос «Влияет ли физическая культура на Ваш культурный уровень? Положительные ответы у юношей увеличились на 2-м курсе. Затруднение в ответе на этот вопрос было у 14,6% студентов первого курса, резко снизилось на 2-м.

С точки зрения влияния физической культуры и спорта в саморазвитие человека в порядке ранжирования по курсам у юношей на 1-м месте стоит всестороннее развитие способностей с раннего возраста (72,3 – 77,8%), укрепляет здоровье (I-II курса – 94,5%), развивает высокие психологические качества (88,1%; 72,2), утверждает чувство долга, достоинство и авторитет (62,2%; 81,1%), готовит к будущей профессиональной деятельности (49,4%; 44,4%), потребность в физических упражнениях и движениях занимает высокую значимость (78,1%; 88,1%), общение (77,8%; 77,8%), потребность в эмоциональной разрядке (61,1%; 61,1%).

Из 20 предложенных видов спорта приоритетно выглядят для первокурсников спортивные игры (футбол - 56%; баскетбол – 55%; теннис 29,2%; ручной мяч – 26,7%; единоборства – 38,4%; лыжный спорт – 50%; конькобежный спорт – 39,8%; туризм – 27,8%). На занятиях по физической культуре нравится: достаточная физическая нагрузка (53%), разнообразие на уроке (40%), преодоление трудностей (38,8%), интерес к заданиям (33,%), познание себя (27,2%), индивидуальный подход (24,2%).

Из числа опрошенных студентов 1-го курса 73% посещают занятия с интересом и эмоциональным подъёмом, а 16,7% с безразличием, 10,3% с чувством усталости. В целом удовлетворены занятиями 72,2%, а не удовлетворены – 27,8%. Причины этого студенты видят в следующем: не интересно (27,8%), плохие условия (33,8%), неадекватная нагрузка (27,2%), отсутствие индивидуального подхода (20%), не нравится педагог (17,8%). Оценка своего физического состояния: как и все мои товарищи по учёбе – 73,8%, хуже – 5,6%, лучше – 20,6%.

Во внеучебное время занимаются физической культурой и спортом 72,1% и считают что двигательная активность достаточна – 68,8%. Своё физическое состояние знают 72,2% респондентов, а подготовленность – 27,7% обследуемых.

После занятий ощущение бодрости было у 50,6%, упражнения, не влияющие на условие учебного материала 21,8%. При этом 17 % респондентов отметили, что занятия не оказывают влияния на состояние. Оценка проведённых занятий на 1-2 курсе выявили в 78,8% случаев, что они оптимальны и инновационны, отмечают хорошее руководство – 25,6%, но нужны позитивные эмоции – 39,3%, многообразие новых упражнений – 21,2%, удобное расписание занятий – 15,3%. Нормальную нагрузку на уроках физического воспитания отмечали 61,2%, а остальные (38,8%) отличали, что она большая или пониженная. По поводу изменения интереса к физической культуре и спорту за время обучения 77,7% студентов отметили, что повысился. При этом у 16,7% отмечался без изменений и у 5,6% - снизился.

Здоровый стиль жизни поддерживает 72,2% студентов и занятия спортом 83,3%. Вести наблюдение за состоянием здоровья и физической подготовленностью могут 66,6%, а вот соблюдения режима поддерживают лишь 16,7% респондентов. Оценка по пятибалльной шкале соответствие здорового стиля жизни: на 3-50%; на 4-33,3%, на 5-11,1%, на 1-5,6%.

Физическое состояние 67,7% оценили, как и все товарищи по учёбе, лучше – 26,5%, хуже – 5,9%. Своё здоровье оценили 60% как хорошее, 27,8% удовлетворительное и 12,2% затруднялись ответить. По болезни не пропускали занятия 58%, до 3-х дней – 12,9 %, от 3-х до 10-ти дней – 27,3 %, свыше 10-ти дней 2,8. Во внеучебное время физической культурой и спортом занимается 86,9%, иногда – 10,4%, нет – 3,9%.

Оценка проведённых занятий по физическому воспитанию показала, что в 52,1% указано на нормальные условия для занятий. Респондентки отмечают, что изучено много новых физических упражнений (51,1%) и получены положительные эмоции (39,7 %).

Таким образом, проведённый опрос первокурсников в конце учебного года высветил проблемы личного характера, ресурсные, материальные, профессиональные и государственные. В целом у большинства студентов отношения к физической культуре и спорту позитивные. Однако возникают вопросы организационные, педагогические, медико-биологические, которые необходимо разрешать кафедре физического воспитания, спортивному клубу, администрации университета.

В первую очередь необходимо создание целевой программы здоровья и алгоритмов её реализации с обратной связью. Для этого необходимы фоновые и этапные диагностики функционального состояния. Корректирующие исследования, прогнозирование процесса оздоровления с постоянной верификацией данных.

Интеграция усилий администрации, кафедр институтов, спортклуба и студенческого профкома, постоянная связь с лабораторией физиологии ДА и спорта, позволяют не только диагностировать, но и управлять здоровьем студентов. Выявлены различия по половому признаку на влияние физической культурой и спортом личностного вектора воздействия, будущей профессиональной деятельности, потребности в общении, самовыражении.

Юноши более склонны к соревновательной деятельности. Достаточно велик диапазон различий в выборе видов спорта, настораживает тот факт, что 15,6 % юношей считают массовый спорт пустой тратой времени. Более амбициозны юноши в социальном признании, а также необходимости формировать особые качества и достоинства посредством занятий физической культурой и спортом.

Разошлись ответы среди юношей в отношении интереса к занятиям по физическому воспитанию. Студенты более требовательны к нагрузкам, преподавателю, тревожные положения заключаются в том, что юноши в большинстве пропустили по болезни до 3-х дней в год.

Разрешение проблемы здоровья нации и наиболее уязвимой её части студенчества возможно:

- при наличии обеспеченного прожиточного уровня жизни каждого гражданина РФ;
- при условии соблюдения мотивированного здорового образа жизни и проведении системных просветительских мероприятий;
- создание индивидуальных накопительных средств медицинского страхового полиса;
- оптимального питания двигательной активности и полноценных рекреаций.

Поставив за основу физическое развитие, подготовленность и функциональное состояние мы заполняем лишь большую, но не всю программу здравостроения.

В идеализированном обществе (коммунистическом, фашистском) культура физическая и спорт были не достаточно высоким уровнем. Однако идеализированная культура не долговечна. Учёт индивидуальных, региональных и этнических особенностей, социокультурного развития, служат основой психического и физического развития человека. Это возможно в экономически развивающемся, демократическом обществе, построение которого можно приблизить при интеграции усилий государственных и общественных институтов и мотивированных граждан.

3.1 Динамика показателей физического развития и функционального состояния юношей 17-19 летнего возраста, обучающихся по различным программам физического воспитания

Анализ результатов показал следующее, что средний показатель роста юношей экспериментальной группы составлял в начале 1 курса 174,9 см, в контрольной -178,6 см, а в конце 2 курса 175,8 см и 179,8 см соответственно. Студенты экспериментальной группы за 2 года выросли на 0,5% при коэффициенте вариации от 3,58% (в начале 1 курса) до 3,64% (в конце 2 курса). Студенты контрольной группы за 2 года выросли на 0,7% при коэффициенте вариации от 2,85% до 2,45%, что статистически недо-

верно $P > 0,05$ (рис. 1).

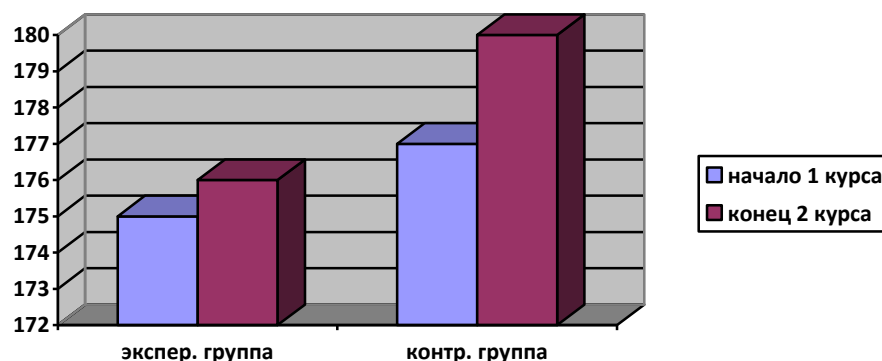


Рисунок 1 – Изменение длины тела студентов ЭГ и КГ за 2 года учебы, см

Масса тела (рис. 2) представителей экспериментальной группы менялась от 60,8 кг до 64,4 кг, в контрольной от 65,8 до 69,5 кг. Масса тела студентов экспериментальной группы за 2 года обучения увеличилась на 5,7%, студентов контрольной группы на 5,6% ($P < 0,05$).

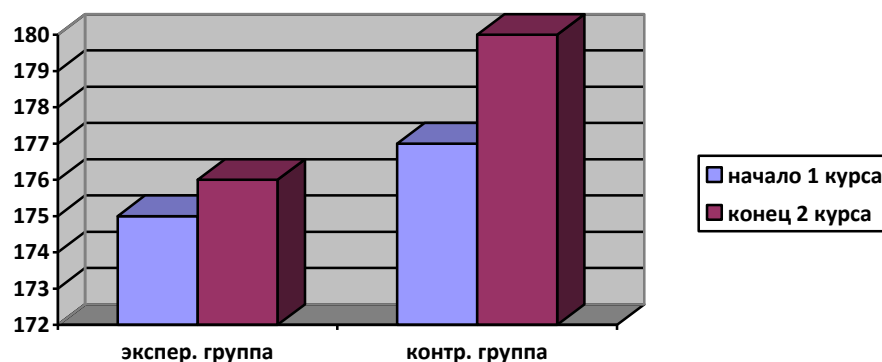


Рисунок 2– Изменение массы тела студентов ЭГ и КГ за 2 года учебы, кг

Таким образом, основные показатели физического развития - рост и вес, показывают, что процесс развития у студентов еще не стабилизировался, что соответствует научным данным для юношей данного возраста

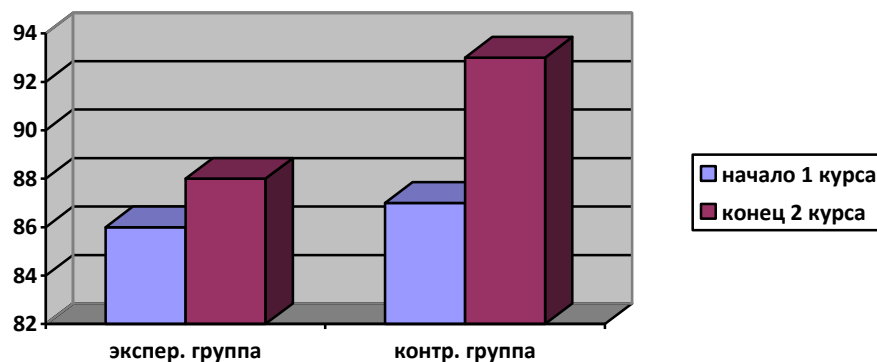


Рисунок 3 – Изменение окружности грудной клетки студентов в обычном состоянии ЭГ и КГ за 2 года учебы, см

Окружность грудной клетки (рис. 3) в течение 2-х лет обучения увеличилась статистически недостоверно ($P>0,05$) на 3,2% в экспериментальной группе (с 85,7 см до 88,5 см) и на 6,7% (с 87,4 см до 93,3 см) в контрольной ($P<0,05$).

Таким образом, можно сделать промежуточный вывод, что студенты КГ испытывали недостаток двигательной активности, вследствие чего у них при увеличении массы тела и окружности грудной клетки наблюдается снижение разницы между вдохом и выдохом.

Жизненная емкость легких - одного из наиболее информативных показателей функции дыхания, составляла в начале 1 курса в экспериментальной группе 3400 мл и в контрольной 3421 мл (рис. 4). В конце 2 курса в экспериментальной группе ЖЕЛ стала 4253 мл, а в контрольной 4243 мл. Прирост составил 853 мл (25,1%) в ЭГ и 822 мл (24,0%) в КГ, что достоверно ($P<0,05$) в обеих группах.

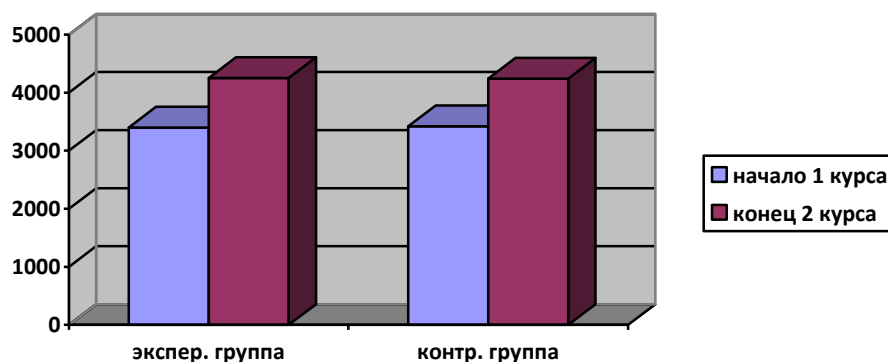


Рисунок 4 – Изменение показателя ЖЕЛ студентов ЭГ и КГ за 2 года учебы, мл.

Показатели ручной динамометрии (рис 5, 6) и становой тяги (рис. 7) в процессе эксперимента достоверно ($P < 0,05$) увеличились в экспериментальной группе, а в контрольной достоверный прирост силы произошел только в левой руке. В экспериментальной группе сила мышц левой руки выросла на 7,5 кг (с 37,4 до 44,9 кг), правой руки - на 8,9 кг (с 41,5 до 50,4 кг), что в процентном отношении составляет 20% и 21% соответственно. Сила мышц разгибателей спины возросла на 20,2 кг (на 20%) (со 100,3 до 120,5 кг). В контрольной группе наблюдается следующая ситуация. Сила мышц левой руки выросла достоверно ($p < 0,05$) на 5 кг (с 39,1 до 44,1 кг), а правой руки на 0,8 кг (с 45,6 до 46,4) ($P > 0,05$), что в процентном отношении составляет 12,8% и 1,7% соответственно. Сила мышц разгибателей спины увеличилась на 4,5 кг, что составляет 3,96%. Это свидетельствует о том, что в КГ недостаточно времени уделялось силовой подготовке.

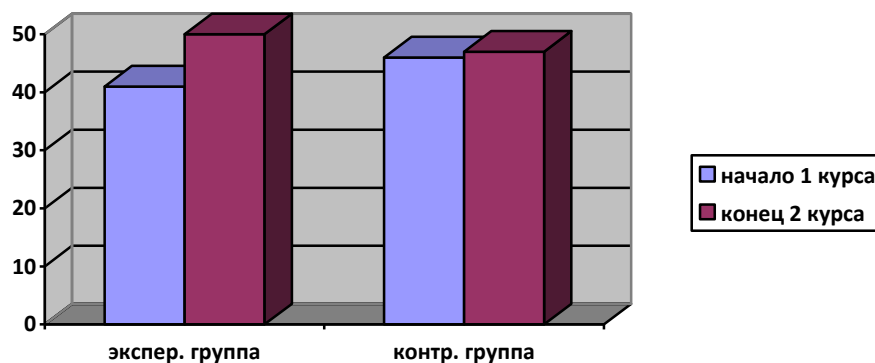


Рисунок 5 – Изменение показателя силы мышц сгибателей кисти правой руки у студентов ЭГ и КГ за 2 года учебы, кг.

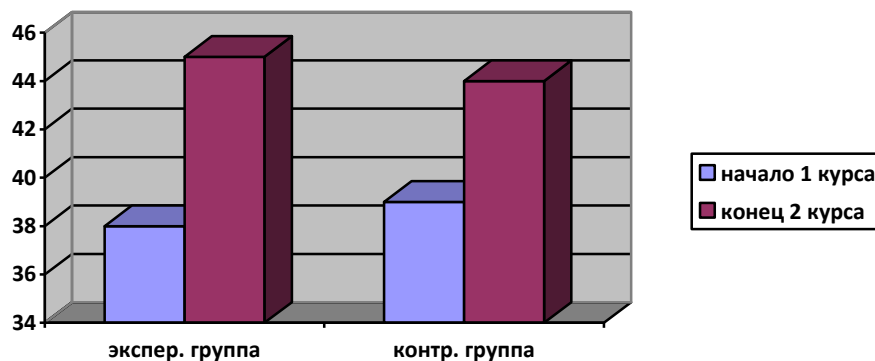


Рисунок 6 – Изменение показателя силы мышц сгибателей кисти левой руки у студентов ЭГ и КГ за 2 года учебы, кг

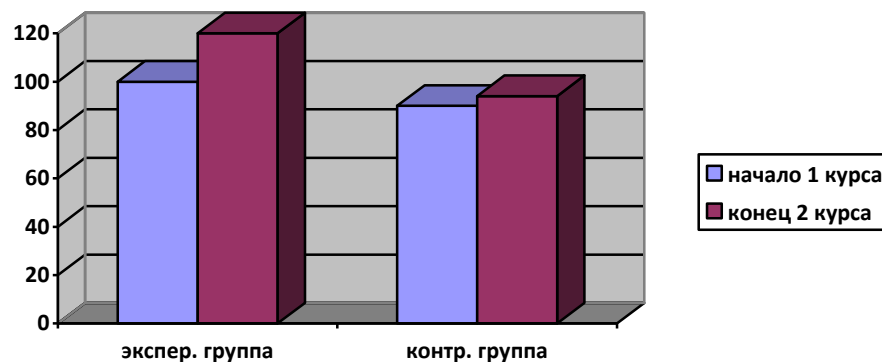


Рисунок 7 – Изменение показателя силы мышц разгибателей туловища у студентов ЭГ и КГ за 2 года учебы, кг

В начале эксперимента функциональные показатели экспериментальной и контрольной группы были практически на одном уровне. Частота сердечных сокращений у студентов ЭГ была выше по сравнению с контрольной на 1,9 уд/мин, систолическое давление на 0,4 мм. рт. ст., а диастолическое на 2,3 мм. рт. ст.

В процессе работы по общепринятой программе по ФВ наблюдаются колебания функциональных показателей, но эти изменения имеют недостоверный характер. Это видно по изменению функциональных показателей контрольной группы за время обучения, где они практически не изменились (рис. 8, 9, 10).

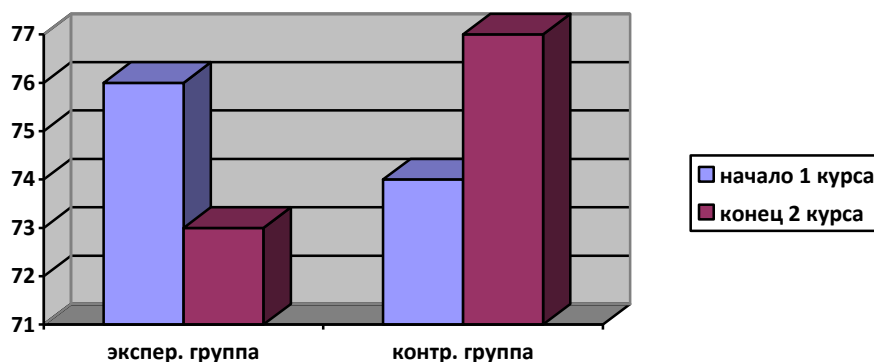


Рисунок 8 – Изменение частоты пульса у студентов ЭГ и КГ за 2 года учебы, уд/мин.

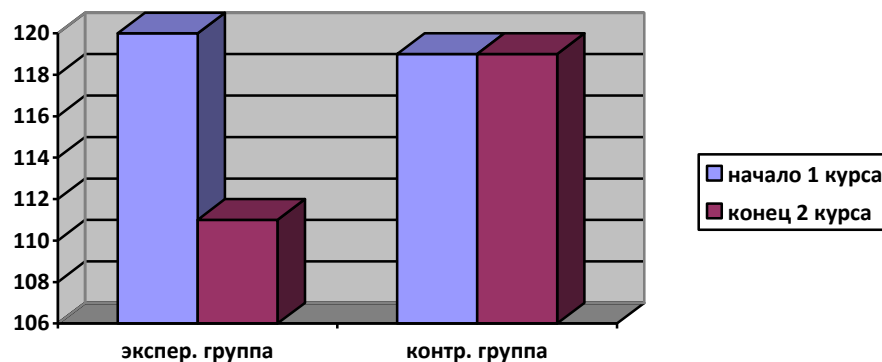


Рисунок 9 – Изменение систолического артериального давления у студентов ЭГ и КГ за 2 года учебы, мм. рт. ст.

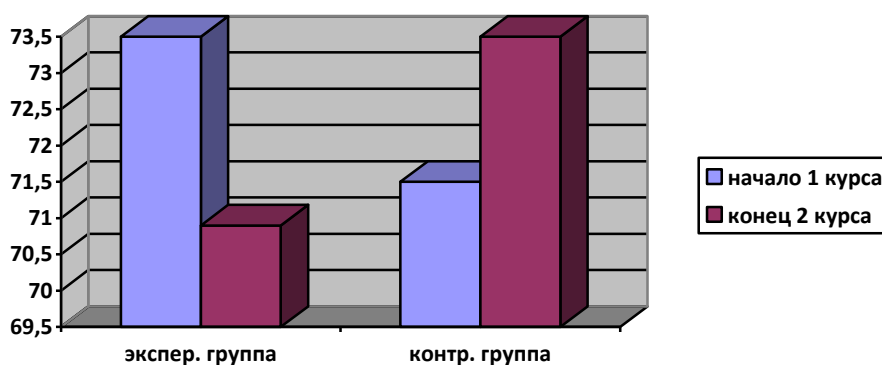


Рисунок 10 – Изменение диастолического артериального давления у студентов ЭГ и КГ за 2 года учебы, мм. рт. ст.

Регистрируемые нами средние показатели пульса в состоянии покоя у студентов, подсчитанные в течение 10 секунд, составляют от 12 до 13 ударов (72- 78 уд/мин).

В экспериментальной группе отмечено незначительное урежение частоты сердечных сокращений за время обучения с 76 до 73,2 уд/мин (3,7%), а в контрольное незначимое учащение ЧСС с 74,14 до 77,14 уд/мин (4,0%), что свидетельствует о повышении тренированности сердечно-сосудистой системы у студентов экспериментальной группы. Также мало и в основном недостоверно, наблюдалось колебание артериального давления в контрольной группе и улучшение этого показателя у студентов экспериментальной группы (рис. 10, 11). Так, систолическое давление достоверно снизилось у юношей ЭГ со 120 до 111 мм рт ст (на 7,5%), диастолическое давление - на 3 мм рт ст (4%).

Следовательно, в экспериментальной группе интенсификация учебного процесса вызвала улучшение функциональных возможностей ССС, а в контрольной не наблюдается положительных сдвигов.

3.2 Эффективность занятий спортивно-ориентированной направленности на развитие профессионально важных двигательных качеств студентов

Динамика ФП испытуемых экспериментальной и контрольной группы, наблюдаемая в течение 2-х лет педагогического эксперимента, приведена на рисунках 11, 12, 13, 14, 15, 16.

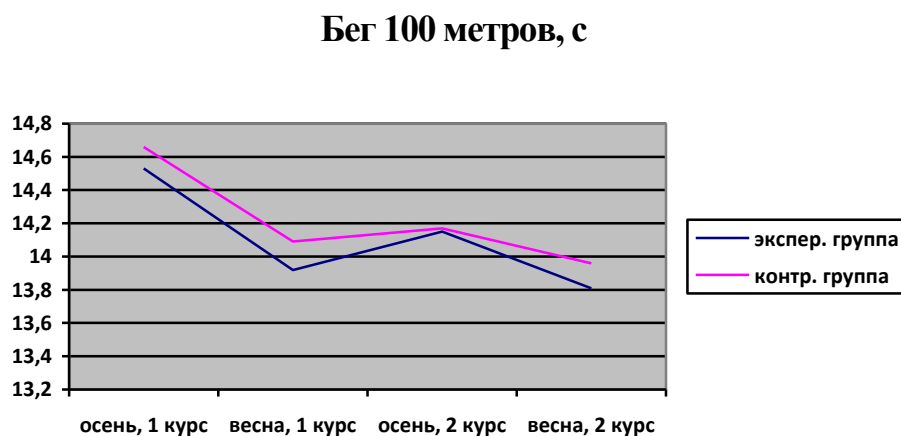


Рисунок 11 – Динамика показателя быстроты циклических движений студентов ЭГ и КГ за период учебы на 1 и 2 курсе

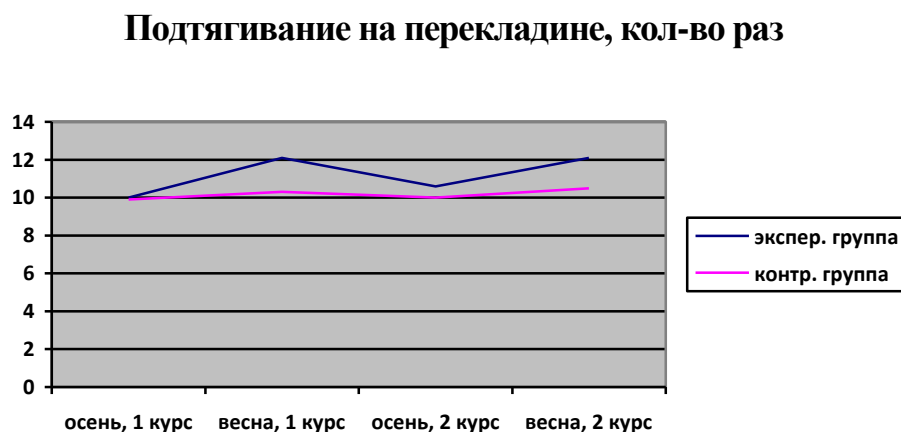


Рисунок 12 – Динамика показателя силовой выносливости студентов ЭГ и КГ за период учебы на 1 и 2 курсе

Прыжок в длину с места, см

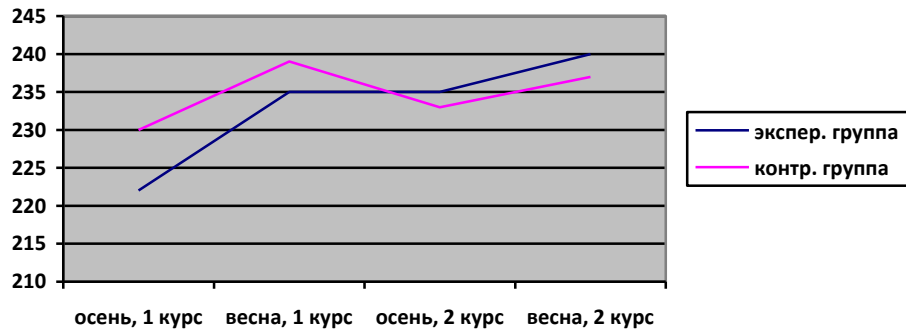


Рисунок 13 – Динамика показателя взрывной силы студентов ЭГ и КГ за период учебы на 1 и 2 курсе

Наклон туловища из положения стоя, см

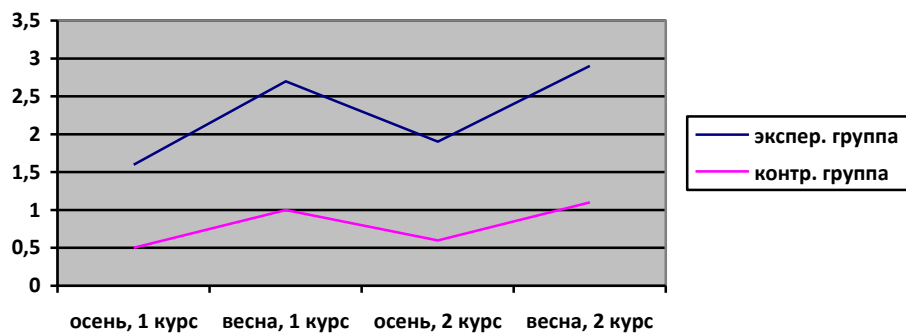


Рисунок 14 – Динамика показателя гибкости в тазобедренных суставах студентов ЭГ и КГ за период учебы на 1 и 2 курсе

Бег на 3000 метров, с

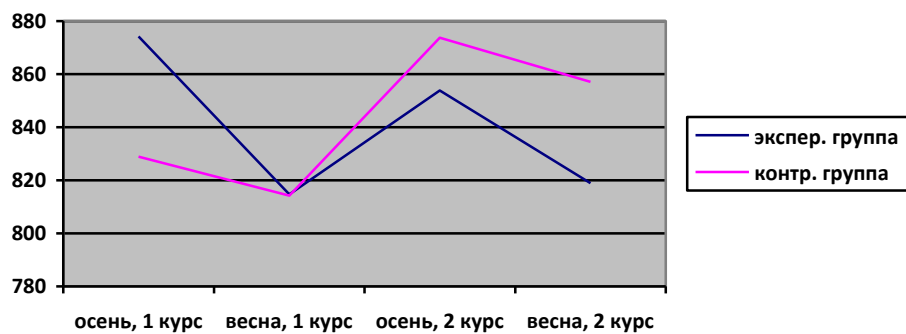


Рисунок 15 – Динамика показателя общей выносливости студентов ЭГ и КГ за период учебы на 1 и 2 курсе

Интегральный показатель физической подготовленности

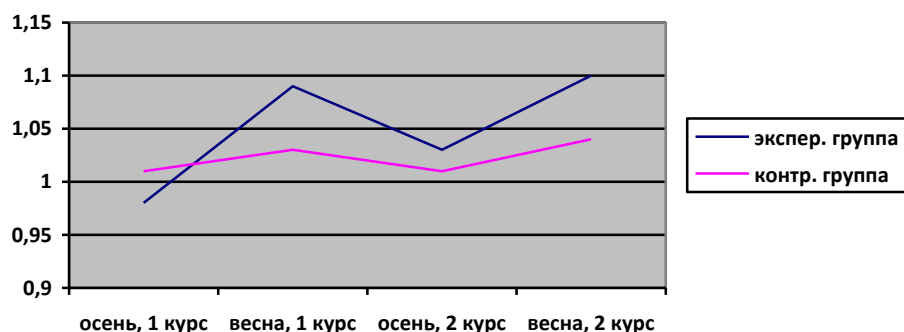


Рисунок 16 – Динамика обобщенного уровня физической подготовленности студентов ЭГ и КГ за период учебы на 1 и 2 курсе

За период обучения студентов на первом курсе произошли положительные изменения ФП по всем показателям как в экспериментальной, так и в контрольной группах (табл. 1). На втором курсе также, как и на первом в экспериментальной группе, произошли положительные изменения по всем показателях ФП с высоким уровнем значимости ($P < 0,05$). В КГ достоверные изменения произошли только в беге на 100 метров и подтягивании (табл. 2).

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности студентов за первый год обучения

Показатели	Группа	1 курс				$\pm\Delta$	% Δ	P
		осень		весна				
		M+m	σ	M+m	σ			
Бег 100 м (с)	ЭГ	14,5 \pm 0,06	0,87	13,9 \pm 0,05	0,7	-0,6	-4,1	<0,05
	КГ	14,7 \pm 0,07	1,02	14,1 \pm 0,04	0,52	-0,6	-4,1	<0,05
Бег 3000м (с)	ЭГ	874,3 \pm 5,28	79,18	814,7 \pm 5,82	87,3	-59,6	-6,8	<0,05
	КГ	828,9 \pm 5,18	72,59	819,3 \pm 3,77	52,7	9,6	1,2	>0,05
Подтягивание (кол-во раз)	ЭГ	9,9 \pm 0,25	3,81	12,1 \pm 0,27	4,06	2,2	22,2	<0,05
	КГ	10,1 \pm 0,14	2,02	10,3 \pm 0,14	1,94	0,2	2,0	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	222 \pm 0,01	0,15	235 \pm 0,01	0,14	13,0	5,9	<0,05
	КГ	230 \pm 0,01	0,17	239 \pm 0,01	0,13	9,0	3,9	<0,05
Наклон туловища из положения стоя (см)	ЭГ	1,6 \pm 0,68	10,2	2,7 \pm 0,57	8,6	1.1	68.8	<0,05
	КГ	0,5 \pm 0,49	6,9	1,0 \pm 0,5 4	7,5	0.5	100	<.05
Интегральный показатель ФП	ЭГ	0,98 \pm 0,12	0,13	1,08 \pm 0,01	0,14	0.1	9,8	<0,05
	КГ	1,01 \pm 0,07	0,08	1,03 \pm 0,05	0,07	0,03	2,4	>0,05

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности студентов за второй

год обучения

Показатели	Группа	2курс				±Δ	%Δ	P
		осень		весна				
		M+m	σ	M+m	σ			
Бег 100 м (с)	ЭГ	14,2±0,04	0,64	13,8±0,05	0,68	0,4	2,8	<0,05
	КГ	14,2±0,04	0,61	14,0±0,04	0,60	0,2	1,4	<0,05
Бег 3000м(с)	ЭГ	853,9±6,7	99,8	818,9±6,49	97,40	35,0	4,1	<0,05
	КГ	873,8±6,16	86,3	857,1±5,11	71,49	16,7	1,9	>0,05
Подтягивание (кол-во раз)	ЭГ	10,6±0,27	4,08	12,1±0,25	3,75	1,5	14,2	<0,05
	КГ	10,0±0,13	1,80	10,5±0,16	2,18	0,5	5,0	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	235±0,01	0,20	240±0,01	0,16	5,0	2,1	<0,05
	КГ	233±0,01	0,12	237±0,01	0,14	4,0	1,7	>0,05
Наклон туловища из положения стоя (см)	ЭГ	1,9±0,57	8,62	2,9±0,56	8,47	1	52,6	<0,05
	КГ	0,6±0,51	7,1	1,1±0,55	7,7	0,5	100	<0,05
Интегральный показатель ФП	ЭГ	1,05±0,15	0,10	1,09±0,14	0,10	0,04	3,8	>0,05
	КГ	1,00±0,08	0,06	1,03±0,08	0,06	0,03	3,0	>0,05

Результаты в беге на 100 м в большей мере зависят от функциональных способностей, прошлого двигательного опыта и данных физического развития (особенно массы тела). К концу 1 курса наблюдается достоверное улучшение этого показателя у ЭГ и КГ на 0,6 с (4,1%). В конце 2 курса у студентов ЭГ также происходит снижение результата в беге на 100 метров, по сравнению с началом учебного года на 0,4 с (2,8%), а в КГ - на 0,2 с (1,4%). Общий прирост 0,7 с (4,8%). Однако средний результат теста в беге на 100 метров, показанный студентами ЭГ равен 13,8 с (коэффициент вариации 4,9%), что соответствует оценке “хорошо”. У КГ средний результат, показанный в конце 2 курса, равнялся 14,0 с (коэффициент вариации 4,3%), что соответствует оценке “удовлетворительно”.

Результаты контрольных испытаний в подтягивании на перекладине, определяющем силовую выносливость мышц рук, свидетельствуют о том, что работа по экспериментальной программе обеспечивает улучшение результатов на 22,2% на 1 курсе, на 2 курсе результат увеличивается на 14,2% в сравнении с началом учебы на 2 курсе. В начале каждого семестра были зарегистрированы низкие исходные результаты, однако улучшение результатов к концу семестра свидетельствует о широкой возможности тренировки силовой выносливости мышц - сгибателей рук. В контрольной группе достоверного роста силы не наблюдалось, результаты в течение обучения не меняются или меняются в пределах ошибки измерения. Так, прирост после первого года обуче-

ния составил всего 2%, а после второго 5%. Оценивая результаты за 2 года обучения, прирост результата в подтягивании на перекладине в ЭГ вырос на 2,2 раза (22,2%) и составил 12,1 раз (оценка “хорошо”). За 2 года обучения в КГ, количество подтягиваний выросло только на 0,4 раза (4,0%). По этому показателю средний результат в КГ составил 10,5 раз (оценка “удовлетворительно”).

Прыжок в длину с места требует определенного уровня скоростно-силовых качеств и координационных способностей от студентов. По результатам этого теста видно, что наибольший прогресс с высоким уровнем значимости ($P < 0,05$) произошел в ЭГ. В 1-й год обучения результат вырос с 222 до 235 см (5,9%), во 2-й год - с 235 до 240 см (2,1%). В контрольной группе достоверное повышение результата было только в 1-й год обучения с 230 до 239 см (3,9%), а во второй год недостоверное улучшение с 233 до 237 см (3,0%) на фоне общего снижения результата по сравнению с 1 курсом.

Гибкость, определяемая по наклону туловища из положения стоя, общий прирост за два года в ЭГ составил 1,3 см, а в КГ - 0,6 см.

Оценивая результаты бега на 3000 метров, можно сказать, что это самый трудный для студентов норматив, как в моральном, так и физическом отношениях. Это можно объяснить, как слабой заинтересованностью студентов в занятиях по воспитанию выносливости, так и тем, что требуется более длительное время для развития выносливости. Хотя в ЭГ в конце каждого года происходит достоверное ($p < 0,05$) улучшение результата по сравнению с исходными данными, мы все же видим, на 2 курсе результат ниже на 4,2 секунды, чем после 1 курса. В КГ на 1 и 2 курсе наблюдается статистически недостоверный прирост результата, причем на 2 курсе наблюдается общее снижение результата по сравнению с началом обучения в университете. За 2 года обучения прирост в ЭГ составил - 55,4 с (6,3%), что статистически достоверно. В контрольной группе произошло, даже ухудшение результата в конце 2 курса на 19,4 с (-2,3%) по сравнению с результатами начала 1 курса.

Для обобщающей оценки уровня физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп в течение двухлетнего обучения мы использовали интегральный показатель ФП, который определяли по методике В.П. Кушмановой (1999). Экспериментальные данные контрольных упражнений, с целью обеспече-

ния их сопоставимости были переведены в единый (нормированный) масштаб измерения по формуле описанной в данной методике [21, 23].

Вычислением средних арифметических из частных показателей получены интегральные оценки, комплексно характеризующие уровень ФП студентов в начале и конце 1-2 курса.

Полученные данные (табл. 3), свидетельствуют об эффективности процесса ФВ по экспериментальной программе, где студентов "с неудовлетворительным уровнем ФП стадо на 33,4% меньше, а в контрольной только на 14,2%.

Таблица 3 – Распределение студентов по уровню физической подготовленности на основании полученных частных интегральных показателей (в процентах)

Уровень интегрального показателя ФП	ЭГ				КГ			
	Осень 1 курс	Весна 1 курс	Осень 2 курс	Весна 2 курс	Осень 1 курс	Весна 1 курс	Осень 2 курс	Весна 2 курс
Отличный (более 1,23)	6,7	13,3	6,7	6,7	0	0	0	0
Хороший (от 1,11 до 1,23)	6,7	33,3	6,7	40,7	14,3	7,1	7,1	21,4
Удовлетворительный (от 1,0 до 1,11)	40,0	33,3	46,7	33,3	28,6	42,9	42,9	35,7
Неудовлетворительный (менее 1,0)	46,7	26,7	40,0	13,3	57,1	50,0	50,0	42,9

Помимо результатов тестирования, можно судить о повышении ФП и заинтересованности в занятиях ФК по участию студентов в различных спортивно-массовых мероприятиях проводимых в вузе.

Из приведенного анализа объективных данных, можно сделать вывод, что ФП студентов в течение двухлетнего обучения по принятой в вузе программе мало меняется по сравнению с их исходным уровнем и недостаточно эффективно. Эффективность же зависит от качества занятий и от отношения студентов к ним.

3.3 Динамика показателей физической работоспособности студентов технического вуза в течение двух лет наблюдений

Показатели индекса ИГСТ студентов экспериментальной и контрольной группами были рассмотрены в динамике в течение двух лет обучения (табл. 4).

На 1 курсе индекс Гарвардского степ-теста определялся у экспериментальной и контрольной групп в зоне “хорошей” функциональной подготовленности и составлял 80,5 и 86,8 усл. ед. соответственно. К концу 1 курса показатель физической работоспособности по индексу ИГСТ достоверно улучшился в ЭГ на 8,5 усл. ед. - 10,6%, в КГ наблюдалось недостоверное улучшение на 1,7 усл. ед. - 2% (табл. 21).

Таблица 4 – Динамика показателя физической работоспособности студентов за первый год обучения.

Показатели	Группа	1 курс				±Δ	%Δ	P
		Осень		весна				
		M+m	σ	M+m	σ			
ИГСТ (усл. Ед.)	ЭГ	80,5±0,53	7,9	89,0±0,74	11,1	8,5	10,6	<0,05
	КГ	86,8±0,63	8,8	88,5±0,66	9,3	1,7	2,0	>0,05

К концу 2 курса у студентов ЭГ индекс ИГСТ достигает 94,6 усл. ед., что соответствует отличной оценке, а у КГ остается почти на том же уровне, как и в начале года- 88,8 усл. ед. (табл. 5).

Таблица 5 – Динамика показателя физической работоспособности студентов за второй год обучения.

Показатели	Группа	2 курс				±Δ	%Δ	P
		осень		весна				
		M+m	σ	M+m	σ			
ИГСТ (усл. ед.)	ЭГ	87,2±0,65	9,7	94,6±0,74	11,1	7,4	8,5	<0,05
	КГ	88,2±0,7	9,8	88,8±0,8	11,2	0,6	0,7	>0,05

Индивидуальные показатели индекса ИГСТ студентов, также свидетельствуют об эффективности процесса физического воспитания по экспериментальной программе, так в экспериментальной группе процент студентов с отличным уровнем физической работоспособности за два года вырос с 6,7 до 66,7%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одним из важных направлений в совершенствовании физического воспитания студентов технических вузов является его спортизация. Физическое воспитание студентов вуза направленно на формирование физической культуры личности и способности в использовании разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [19]. Выполнение этих требований государственного образовательного стандарта связано с существенными трудностями:

- ухудшением состояния здоровья молодежи, поступающей в университет, где СМГ достигает более 20%;

- снижением уровня физической подготовленности первокурсников поступающих на технические специальности в последнее время, об этом свидетельствуют данные контрольных тестов на быстроту, силовую и общую выносливость, где наблюдается тенденция к ухудшению результатов;

- отсутствием интереса к занятиям физическими упражнениями ^ студентов;

- недостаточным количеством занятий в течение года и др.

За период учебы занятия по ФК не дают какого-либо ощутимого эффекта по принятой в вузе программе, улучшение результатов у основной массы студентов от семестра к семестру выражено слабо, что отмечают в своих исследованиях и другие авторы [29,17].

В соответствии с основной концепцией образования - воспитания физической культуры и спорта, для решения этой проблемы напрашивается необходимость поставить учебный процесс так, чтобы сформировать у студентов устойчивый интерес к физическому совершенствованию на основе развития внутренних мотивов.

Основными направлениями в совершенствовании организации ФВ молодежи является учет индивидуальных особенностей студентов, их личностных мотиваций в процессе физического воспитания, содействующих физическому совершенствованию и укреплению здоровья. Интересы и мотивы в области физической культуры занимают особое место в совершенствовании физического воспитания студентов. Анализ ан-

кетирования студентов показал, что круг их интересов широк и разнообразен. Проявление интереса вызывает желание действовать, формирует мотивы поведения и потребность реализации их на практике. Потребность в физической культуре - главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. По результатам анкетирования, большинство студентов (62,0%) побуждает к физкультурно-спортивной деятельности потребность в движениях и физических упражнениях. Полученные данные свидетельствуют о значительном интересе студентов к спортивно-игровым формам проведения занятий (53,3%). Интерес у юношей к занятиям традиционными видами спорта такими, как легкая атлетика, лыжные гонки значительно упал в последнее время. Основным содержанием на занятиях по физической культуре в вузе юноши предпочитают такие виды спорта как спортивные игры (футбол, баскетбол), плавание, настольный теннис, коньки, туризм, единоборства, что подтверждает данные других исследователей в различных вузах страны [40, 52].

В связи с этим возникает необходимость изменения рабочей программы по физическому воспитанию в университете. На основании проведенных наблюдений стало возможным включить в учебный материал программы спортивную борьбу, как одного из эффективных средств разносторонней подготовки молодых людей. Эффективность учебного процесса основывается на адекватном подборе средств и методов ФВ способствующих активации компенсаторных механизмов, а также повышению интереса студентов к занятиям по предмету “Физическая культура”.

При разработке программного содержания проведения занятий по улучшению физического состояния и повышению интереса у студентов к занятиям ФК нами были использованы прогрессивные идеи, накопленные в практике ФВ студентов, а также в спортивной тренировке. Эти идеи были воплощены в разработке методических особенностей, которые были интегрированы в учебный процесс конкретного крупного технического вуза. Среди них выделим следующие:

- 1) проведение занятий по специализации вольная борьба с изучением приемов самозащиты;
- 2) использование подвижных и спортивных игр с элементами единоборств;
- 3) использование средств и методов, применяемых в силовой подготовке бор-

цов с учетом методических рекомендаций, используемых в оздоровительной тренировке;

- 4) использование средств самоконтроля на занятиях, повышающих активность студентов в физическом самосовершенствовании и качество индивидуализированных занятий.

Мы использовали указанные разработки в адаптированном варианте к условиям конкретного вуза, с учетом общей направленности занятий в зависимости от уровня ФП студентов, оптимальном соотношении средств и методов подготовки и интенсификации физической нагрузки.

Содержание занятий, направленных на повышение ФП студентов составляет единую комплексную систему, построенную на дидактических принципах (систематичности, непрерывности, от простого к сложному и т.д.) основу которой составляет технико-тактический арсенал вольной борьбы, включая спортивные и подвижные игры с элементами единоборств. В процессе изучения теоретического курса по ФК получают необходимый минимум знаний по теории и методике ФВ.

Преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий основана: на принципах планирования в соответствии с теорией периодизации тренировок [48] и спецификой обучения студентов в вузе, которая имеет выраженный дискретный характер, обусловленный проведением экзаменационной сессии и последующих каникул; на оценке состояния здоровья, функциональной и физической подготовленности студентов.

Выявлена целесообразность в планировании учебного процесса периодизации этапов подготовки в соответствии с учебной деятельностью студентов, что позволяет правильно подобрать и обосновать упражнения, способствующие активизации компенсаторных механизмов, которые одновременно поддерживают на относительно высоком уровне физическую работоспособность. Учебный год мы разбили на четыре этапа, которые в свою очередь состоят из трех мезоциклов. Первый - адаптация основных систем организма к физическим нагрузкам; второй - оптимальное развертывание физических и функциональных возможностей на фоне преимущественного развития силовых качеств; третий - поддержание достигнутого уровня.

Основную побудительную, направляющую и регулирующую силу поведения личности составляет для 62% молодых людей потребность в физических упражнениях. Наиболее значимыми мотивами, побуждающими студентов к занятиям физическими упражнениями, являются укрепление здоровья у 74,7% анкетированных, физическое самосовершенствование (64,7%), необходимость эмоциональной разрядки и отдыха (40,7%). Отмечается значительный интерес студентов к спортивно-игровым формам проведения занятий (53,3%) и туристическим походам (46,7%), а также к организации занятий по видам спорта (36,0%). На занятиях по физической культуре в вузе юноши предпочитают заниматься спортивными играми (футболом, баскетболом) - 61,3%, плаванием - 50,0%, туризмом - 32,0%, единоборствами - 31,3%.

Уровень физической подготовленности первокурсников технических специальностей с 2015 по 2017 гг. имеет тенденцию к ухудшению. Об этом свидетельствуют результаты тестирования показателей ФП быстроты циклических движений, силовой и общей выносливости.

У студентов автотракторного факультета не отмечается достоверного роста результатов в показателях физической подготовленности за 2 года обучения в техническом вузе, что свидетельствует о низкой эффективности занятий студентов по используемой программе физического воспитания.

В течение двух лет наблюдений выявлена положительная динамика морфофункциональных показателей у студентов экспериментальной группы, которая обусловлена естественным биологическим развитием и влиянием тренировочных нагрузок для данного контингента занимающихся. В экспериментальной группе наблюдалось достоверное увеличение экскурсии грудной клетки на 8,8%, а в контрольной произошло снижение на 1,3%. Сила мышц правой и левой руки в экспериментальной группе повысилась ($P < 0,05$) на 20 и 21% соответственно, сила мышц разгибателей спины возросла на 20,2%. В контрольной группе, достоверный рост наблюдался только по показателю динамометрии левой руки (12%).

Использование технологий спортивной подготовки в процессе ФВ студентов 1-2 курсов позволяет достигнуть прогрессирования в уровне их физической подготовленности и работоспособности. В экспериментальной группе, по сравнению с кон-

трольной, наблюдалось увеличение силовой выносливости на 22,2% ($P < 0,05$), взрывной силы на 8,1%, общей выносливости на 6,3%. Общий интегральный показатель экспериментальной группы повысился достоверно ($P < 0,05$) на 11,2% и составил 1,09 единиц, контрольной - на 2,5% ($P > 0,05$).

Лучшая физическая подготовленность студентов экспериментальной группы положительно сказалась и на динамике физической работоспособности, показатели которой улучшились за время эксперимента с высоким уровнем значимости ($P < 0,05$). Прирост в экспериментальной группе составил 17,5%, а в - контрольной 2,3%.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Аксенов, В.П. Общая и профессионально-прикладная физическая культура выпускников военных кафедр вузов / В.П. Аксенов, А.Ю. Воротынцев // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы международной конференции. Часть 2. – Ростов-на-Дону, 2002. – С. 166–168.
- 2 Агаджанян, Н.А. Здоровье молодежи: эколого-физиологические и социальные проблемы / Н.А. Агаджанян, М.М. Бариев, Н.В. Ермакова // MAN-спорт (специальный выпуск). – Казань, 2002. – С. 17-19.
- 3 Алиев, М.Н. Физическая подготовка в состоянии здоровья учащейся молодежи призывного возраста / М.Н. Алиев, А.Х. Чуланов, Н.В. Чупанова // Организации и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы международной конференции. – Часть 1. – Ростов-на-Дону, 2000. – С. 160-161.
- 4 Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М., 1987. – 200 с.
- 5 Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1975. – 448 с.
- 6 Андриюшенко, Л. Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету "Физическая культура" / Л. Б. Андриюшенко // Теория и практи. физической культуры. – 2002. – №2. – С. 47-54.
- 7 Антипова, Е.В. Ключевые проблемы реализации государственных задач области физической культуры и спорта в Российской Федерации на пери 2002-2010 годов / Е.В. Антипова // Здоровье и физическая активность подрастающее поколение России: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – СПб., 2002. – С.20-2L
- 8 Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1979. – 195 с.
- 9 Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 165 с.

- 10 Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запороженков. – Киев: Здоровье, 1987. – 223 с.
- 11 Бальсевич, В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №4. – С. 21-22.
- 12 Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2-7.
- 13 Беляев, В.С. Совершенствование физического воспитания - главное направление в укреплении здоровья студентов технических вузов / В.С. Беляев, А.И. Михеев, Н.М. Сумарукова // Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи: Материалы Московской межвузовской научно-практической конференции. – М., 1995. – С. 5-6.
- 14 Бондаревский, Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е.Я. Бондаревский. – М., 1983. – 45 с.
- 15 Бондаренко, К.К. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе / К.К. Бондаренко, В.З. Марченко, О.Н. Ковалева // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы; Материалы международной конференции. Часть 1. – Ростов-на-Дону, 2002. – С.22-25.
- 16 Валиахметов, Р.М. Научно-технический прогресс и перспективы развития физкультурной самодеятельности / Р.М. Валиахметов // Материалы международной научно-практической конференции. – Уфа, 1999. – С.295-300.
- 17 Верушкин, Н.Г. Методы и средства управления физической подготовкой студентов технических вузов: Дне. ... канд. пед. наук / Н.Г. Верушкин. – М., 1996. – 185 с.
- 18 Верушкин, Н.Г. Пути повышения скоростно-силовых качеств студентов // Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи: Материалы межвузовской научно-практической конференции / Н.Г. Верушкин. – М., 1995. – С.41-

19 Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

20 Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

21 Виленский, М.Я. Прогностический потенциал физической культуры личности и его педагогическое обеспечение в высшей школе / М.Я. Виленский // Физическая культура и спорт в развитии личности студентов: Материалы международной научно-практической конференции. – М., 1998. – С.4-6.

22 Виленский, М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – М., 1999. – №10. – С. 2-5.

23 Вишневский, В.А. Спортивная борьба в системе физического воспитания студентов: Автореф. дис. канд. пед. наук / В.А. Вишневский. – М., 1990. – 20 с.

24 Гилязитдинов, Д.М. Взаимосвязь вуза и внешних факторов формирования физического здоровья студентов / Д.М. Гилязитдинов, Б.Г. Акчурин // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №1 – С. 12-13.

25 Гончаров, В.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: реальность и перспективы / В.Д. Гончаров, Б.Ф. Романов, В.Ф. Юкиш // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №7. – С. 12-13.

26 Григорьев, В.И. Греко-римская борьба в физической культуре студентов вузов / В.И. Григорьев, А.Г. Семенов, Ю.П. Замятин // Теоретико-методические аспекты физического воспитания студентов не физкультурных вузов. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1996. – 312 с.

27 Григорьев, В.И. Теоретические основы гуманитарной концепции неспециального физкультурного образования студентов вузов: социально-педагогический аспект / В.И. Григорьев // Физическая культура в системе профессионального образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тула, 1998. – С.26-28.

28 Грузенкин, В.И. К вопросу о физической культуре в вузе / В.И. Грузенкин // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №7. – С. 41-42.

29 Данилов, Ю.Г. Структура, измерение и пути совершенствования физической подготовки студентов: Автореф, дис. канд. пед. наук / Ю.Г. Данилов. – М., 1977. – 20с.

30 Дзюбалов, А.В. Двигательные и организационно-методические умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности: Дис.... канд. пед. наук / А.В. Дзюбалов. – М., 1991. – 21 с.

31 Ефимова, И.В. Уровень физической подготовленности и резервные возможности организма студентов / И.В. Ефимова, Е.В. Будыка, В.Е. Воробьев // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы международной конференции. Часть 2. – Ростов-на-Дону, 2000. – С. 43-45.

32 Жабин, Ю.Ф. Спортивная специализация как один из методов совершенствования процесса физического воспитания студентов в нефизкультурном вузе (на примере вольной борьбы): Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.Ф. Жабин. – М., 1992. – 21 с.

33 Жидких, В.П. Основы непрерывного физкультурного образования молодежи на этапах освоения рабочей и инженерной профессий / В.П. Жидких // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №6. – С. 45-48

34 Жуков, А.С. Модель эффективного использования средств физического воспитания в годичном цикле обучения в вузе // Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи: Материалы межвузовской научно-практической конференции / А.С. Жуков, Н.Т. Иванов, А.Н. Пичуев. – М., 1995. – С. 10-11.

35 Завьялов, А.И. Экспериментальное обоснование программы по классической борьбе на учебном подготовительном отделении вуза: Дис. ... канд. пед. наук / А.И. Завьялов. – Минск, 1978. – 183 с.

36 Зайцев, Г.К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г.К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №7. – С. 21-24.

37 Зайцев, Г.К. Стратегия понимания физического воспитания студентов / Г.К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №7. – С. 26-28.

38 Зацюрский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

39 Игуменов, В.М. Понятие "модель спортивного единоборства": его научный и практический смысл / В.М. Игуменов, Р.А. Пилюян, Г.С. Туманян // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №9. – С. 24-26.

40 Индреев, М.Х. Проблемы мониторинга физического развития, физической подготовленности студенческой молодежи в условиях вуза / М.Х. Индреев, А.В. Кудаева // Мониторинг физического, физической подготовленности различных возрастных групп населения: Материалы первой Всероссийской научно-практической конференции. – Нальчик, 2003. – С. 217-219.

41 Кветинский, С.С. Физическая подготовка старшеклассников на уроках физической культуры, включающих средства спортивной борьбы: Автореф. дис.... канд. пед. наук / С.С. Кветинский. – Гомель, 1993. – 22 с.

42 Коджаспиров, Ю.Г. Исследование мотивации студентов нефизкультурных вузов, избравших своей специализацией спортивные единоборства / Ю.Г. Коджаспиров, В.И. Сытник, Е.Я. Крупник // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №6. – С. 41-44.

43 Коджешау, М.Х. Факторы, определяющие физкультурно-спортивную активность студентов / М.Х. Коджешау // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №3. – С. 56-57.

44 Колесник, В.Я. Управление психоэмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания / В.Я. Колесник, И.Г. Гибадулин // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №8. – С. 46-47.

45 Крамаренко, А.В. Социально-педагогические аспекты здоровья и физической культуры студентов / А.В. Крамаренко // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы международной конференции. Часть 1. – Ростов-на-Дону, 2000. – С. 158-159.

46 Кудлай, С.А. Моделирование физической подготовленности борцов юношей в годичном цикле подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук / С.А. Кудлай. – СПб., 2000. – 45 с.

47 Куланин, Б.Д. Влияние специальных знаний, убеждений и потребностей на практику самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи (на примере вузов РСФСР): Автореф. дис. канд. пед. наук / Б.Д. Куланин. – М., 1986. – 21 с.

48 Кушманова, В.П. Динамика основных показателей физической подготовленности студентов технического вуза и изучение их ценностных ориентации: Дис. ... канд. пед. наук / В.П. Кушманова. – М., 1999. – 155 с.

49 Леготкина, Л.Р. Использование соревновательно-игрового метода для повышения эмоционального состояния как положительного фактора на занятиях физической культурой и спортом / Л.Р. Леготкина, А.Н. Леготкин // Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в ВУЗе, техникуме, школе: Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Том II. – Пермь, 2001. – С. 267-270.

50 Леготкина, Л.Р. Сравнительный анализ уровня здоровья и физической подготовленности студентов 1 курса ГНФ ПГТУ 1999 и 2000гг. / Л.Р. Леготкина, А.Н. Леготкин, В.А. Риль // Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в ВУЗе, техникуме, школе: Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Том II. Часть II. – Пермь, 2001. – С. 324-326.

51 Лисовский, А.Ф. Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности студентов физкультурного вуза / А.Ф. Лисовский, А.В. Подкин // Мониторинг физического, физической подготовленности различных возрастных групп населения: Материалы первой Всероссийской научно-практической конференции. – Нальчик, 2003. – С. 135-138.

52 Логинов, В.В. Индивидуализация воздействий с учетом особенностей развития физических качеств студентов / В.В. Логинов, Н.В. Шевхужева // Проблемы оздоровительно-спортивной, научной и коммерческой деятельности кафедр физического воспитания в условиях государственных реформ: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 1997. – С. 67-68.

53 Манжелей, И.В. Концептуальные основы физкультурного образования студентов системы среднего профессионального образования / И.В. Манжелей // Тео-

рия и практика физической культуры. – 2001. – №3. – С. 22-24.

54 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания): теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 156 с.

55 Медведкова ,Н.И. Динамика физической работоспособности студентов экологически неблагоприятных районов / Н.И. Медведкова, В.Д. Медведков, П.Г. Багдерин // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы международной конференции. Часть 1. – Ростов-на-Дону, 2000. – С.131.

56 Овчаров, И.А. Принципы совершенствования физического воспитания в нефизкультурных вузах: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А. Овчаров. – Майкоп, 2001. – 24 с.

57 Ольхова, Т.Г. Интегративный подход к спортивно-гуманистическому воспитанию студентов: Автореф. дис.... канд. пед. наук / Т.Г. Ольхова. – М., 2000. – 22 с.

58 Орлан, И.В. Методика физического воспитания студентов основного отделения вузов на основе спортивно-ориентированной проблемно-модульной технологии обучения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Орлан. – Волгоград, 2002. – 22 с.

59 Приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 №1025.

60 Приказа Минобразования России "Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования" от 02.04.2000 №686.

61 Радовицкая, Е.В. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов технического вуза / Е.В. Радовицкая, Т.Е. Беломоина, Е.А. Ермукашева //Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы международной конференции. Часть 1. – Ростов-на-Дону, 2002. – С. 198-199.

62 Семенов, А.Г. Повышение эффективности физического воспитания студентов (на примере Греко-римской борьбы): Дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Семенов. – СПб., 1997. – 183 с

63 Тимофеев, В.И. Гимнастика в режиме двигательной активности студентов технического вуза на занятиях по физической культуре / В.И. Тимофеев, С.В. Резниченко // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы международной конференции. Часть 1. – Ростов-на-Дону, 2000. – С. 108-110.

64 Толмачев, С.М. Методика обучения тактико-техническим действиям юных борцов-самбистов на этапе начальной подготовки с использованием игровых комплексов: Дисс.... канд. пед. наук / С.М. Толмачев. – Омск., 1991. – 186 с.

65 Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн.4. Планирование и контроль / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с.

66 Федорова, Г.А. Средства повышения физической подготовленности студенток / Г.А. Федорова, К.Б. Спицын, А.А. Рассказова // Физическая культура в системе профессионального образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тула, 1998. – С. 57-58.

67 Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.

68 Фролов, В.Г. Тесты на силовую выносливость, как средство повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию / В.Г. Фролов // Физическая культура в системе профессионального образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тула, 1998. – С. 61-63.

69 Хо́да, Л. Д. Исследование динамики изменений уровня физической подготовленности студентов первого курса технического института Якутского государственного университета / Л.Д. Хо́да, В.К. Звездин // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы международной конференции. Часть 1. – Ростов-на-Дону, 2000. – С. 129-131.

70 Шилько, В.Г. Новые подходы к формированию физической культуры

студентов классического университета / В.Г. Шилько, Л.В. Капилевич // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы международной конференции. Часть 1. – Ростов-на-Дону, 2002. – С. 118-125.

71 Юдин, А.С. Эффективность различных вариантов организации и содержания физического воспитания студентов в вузе: Дис. ... канд. пед. наук / А.С. Юдин. – Л., 1990. – 165 с.

72 Юшков, В.И. Пути совершенствования физической подготовки студентов основного учебного отделения вуза: Дис. ... канд. пед. наук / В.И. Юшков. – Л., 1991. – 158 с.

73 Якимович, В.С. Программно-целевое планирование физического воспитания в высших учебных заведениях / В.С. Якимович, Т.В. Старикова // Подготовка спортивного резерва и здоровье: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ВГАФК, 1998. – С. 234-236.

74 National Institutes of Health. Physical Activity and cardiovascular Health. JAMA. - 1996. - V. 276. -P. 241-246.

75 Shephard, Roj J. Changes of physical performance as indicators of the response to enhanced physical education / Shephard Roj J., Lavallee Hugues // J. Sports Med. And Phys. Fitness. – 1994. – V. 34, №4. P. 323-335.

76 Department of Health and Human Services. Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Atlanta Centers for Disease Control and Prevention? National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.

77 Wolf, H. Judo for fortgeschrittene Sportverlag / H. Wolf. - Berlin, 1974. - 155 p.

АНКЕТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Приглашаем Вас принять участие в социологическом исследовании, касающемся роли и места физической культуры и спорта, мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности среди студентов. Большинство предложенных Вам вопросов сопровождаются набором ответов. Вам остается внимательно их прочитать и отметить те, которые соответствуют Вашему мнению.

В анкете фамилию указывать не надо. Заранее благодарим за четкое, правильное и полное заполнение предложенной Вам анкеты.

1, Влияет ли физическая культура и спорт на Ваш культурный уровень?

- а) да, влияет
- б) нет, не влияет
- в) затрудняюсь ответить

2. В чем Вы видите ценность физической культуры и спорта в саморазвитии личности? (можно отметить любое количество ответов)

- всесторонне развивает способности личности с раннего возраста
- обеспечивает широкие материальные перспективы в жизни
- готовит к достижению высоких результатов
- развивает высокие волевые и моральные качества
- утверждает авторитет, чувство личного достоинства и долга
- готовит к будущей профессиональной деятельности
- укрепляет здоровье
- можно стать известным специалистом спорта
- по моему мнению.....

3. Какое отношение у Вас сложилось к физической культуре и спорту?

- а) положительное
- б) отрицательное
- в) безразличное
- г) не задумывался

4. К какой группе студентов Вы себя относите?

- а) интересующиеся физической культурой и спортом
- б) активно занимающиеся физической культурой и спортом
- в) безразличные к физической культуре и спорту
- г) затрудняюсь ответить

5. Почему Вы хотели бы и желали бы заниматься физической культурой и спортом? (можно отметить любое количество ответов)

- потребность в движениях и физических упражнениях

• потребность в общении, контактах, проведение свободного времени в кругу друзей

- потребность в эмоциональной разрядке, отдыхе, развлечениях
- потребность в самоутверждении, укреплении позиций своего Я
- потребность в познании
- потребность в эстетическом наслаждении, комфорте
- такое желание не испытываю

6. Какие формы проведения занятий по физической культуре Вы считали бы наиболее интересными и полезными? (можно отметить любое количество ответов)

- специализированные занятия по выбранному виду спорта
- соревновательно-игровые занятия
- утренние физические упражнения (зарядка)
- спортивно-музыкальные занятия
- туристические походы
- лечебная физическая культура

7. Что Вы предпочли бы как основное содержание на занятиях по физической культуре? (можно отметить любое количество ответов)

- спорт. танцы
- теннис
- настольный теннис
- бадминтон
- баскетбол
- волейбол
- футбол
- ручной мяч
- восточные виды гимнастики
- единоборства
- конный спорт
- коньки
- туризм
- велосипедный спорт
- шахматы
- легкая атлетика
- лыжи
- плавание
- атлетическая гимнастика
- дартс
- напишите свой вариант...

8. Почему Вы предпочитаете выбранные Вами виды спорта? (можно отметить любое количество ответов)

- чтобы использовать в будущей профессии
- чтобы развить интеллект

- чтобы удивить знакомых
- чтобы иметь красивую фигуру
- чтобы красиво двигаться
- чтобы укрепить здоровье
- чтобы путешествовать
- чтобы отлично знать технику
- не задумывался

15. Что Вас сдерживает (отвлекает) от более активных занятия физической культурой и спортом? (можно отметить любое количество ответов)

- отсутствие свободного времени
- нет доступных занятий по любимому виду спорта
- не знаю с чего начать
- увлекаюсь другими видами досуга
- большая физическая нагрузка на занятиях
- считаю пустой тратой времени
- не могу побороть лень, хотя понимаю, что это необходимо
- ничего, я активно занимаюсь

10. Как Вы считаете, почему Вы должны и Вам необходимо заниматься физической культурой и спортом в вузе? (можно отметить любое количество ответов)

- необходимость повышения уровня физической подготовленности и физического совершенствования
- необходимость добиться признания, уважения в своем окружении, поднять свой престиж, быть первым
- необходимость посещать занятия по физической культуре и выполнять требования учебной программы
- необходимость сформировать особые качества и достоинства, которые пригодятся в будущей профессии
- необходимость укрепления здоровья
- необходимость нервной разрядки, отдыха
- не задумывался

11. Что Вам нравится на занятиях по физической культуре? (можно отметить любое количество ответов)

- разнообразие в занятиях
- достаточная физическая нагрузка
- занятия требуют смекалки
- занятия снимают усталость, повышают работоспособность
- преодоление трудностей
- эмоциональные, интересные упражнения
- индивидуальный подход
- хорошие возможности познать себя
- хороший преподаватель
- чувство группы, товарищей, ощутить себя членом коллектива

12. С каким настроением Вы посещаете занятия по физической культуре?

- а) с интересом и эмоциональным подъемом
- б) с нежеланием
- в) с чувством усталости
- г) мне это безразлично

13. Удовлетворяют ли Вас занятия по физической культуре в вузе?

- а) удовлетворяют полностью
- б) удовлетворяют, но не всегда
- в) не удовлетворяют
- г) безразлично

14. Если не удовлетворяют, то почему?

- а) слабая нагрузка
- б) большая нагрузка
- в) не интересно
- г) не нравится преподаватель
- д) плохие условия для проведения занятий
- е) отсутствие индивидуального подхода
- ж) напишите свой вариант

15. Как Вы оцениваете свое физическое состояние?

- а) как и все мои товарищи по учебе
- б) хуже, чем мои товарищи по учебе
- в) лучше, чем мои товарищи по учебе

16. Ваш возраст?

- до 18
- 18-20
- 20-22
- 22-25 старше 25

17. Ваше образование?

- 1 курс
- 2 курс
- 3 курс
- 4 курс
- 5 курс

Благодарим Вас за участие в исследовании!

АНКЕТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ №2

Приглашаем Вас ответить на вопросы по проведению занятий по физической культуре в вузе, их качеству за период учебы на 1-2 курсах. "Большинство предложенных Вам вопросов сопровождаются набором ответов. Вам остается внимательно их прочитать и отметить те, которые соответствуют Вашему мнению.

В анкете фамилию указывать не надо. Заранее благодарим за, четкое, правильное и полное заполнение предложенной Вам анкеты.

1. Ваша успеваемость (итоги последней сессии):
 - а) на "отлично"
 - б) на "хорошо и "отлично"
 - в) на "удовлетворительно"
 - г) бывают "завалы"

2. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья:
 - а) хорошее
 - б) удовлетворительное
 - в) затрудняюсь ответить

3. Сколько примерно дней вы пропустили по болезни за последний год обучения:
 - а) не пропустил(а) вообще
 - б) до 3-х дней
 - в) от 3-х до 10-ти дней
 - г) свыше 10-ти дней

4. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом во внеучебное время?
 - а) да
 - б) нет
 - в) нерегулярно

5. Считаете ли Вы, что ваш двигательный режим достаточен для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья:
 - а) да
 - б) нет
 - в) затрудняюсь ответить

6. Знаете ли Вы показатели, характеризующие уровень вашего физического состояния (рост, вес, артериальное давление и т. п.):
 - а) да
 - б) нет
 - в) приблизительно

7. Знаете ли Вы показатели, характеризующие уровень вашей физической подготовленности (результаты бега на 100 м, силовые возможности и т.п.):

- а) да
- б) нет
- в) приблизительно

8. Смогли бы Вы в данный момент самостоятельно выполнить следующие задания? (Отметить выбранный вариант по каждой строке):

- а) да, я смогу;
- б) нет, я не смогу;
- в) затрудняюсь ответить

Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики: а, б, в.

Провести самоконтроль в процессе ФСД: а, б, в.

Провести учебно-тренировочное занятие: а, б, в.

Составить рациональную диету: а, б, в.

Дать консультацию по закаливанию: а, б, в.

Сделать самомассаж или массаж другому лицу: а, б, в.

9. Оцените проведение занятий по ФВ в течение учебы на 1 и 2 курсе:

- а) многообразие видов упражнений
- б) оптимальные условия для занятий
- в) удобное расписание занятий
- г) хорошее руководство занятий
- д) получены положительные эмоции
- е) изучено много новых приемов
- ж) не нахожу положительных сторон
- з) не могу оценить
- и) напишите свой вариант ответа

10. Оцените свое самочувствие после практических занятий по физическому воспитанию

- а) ощущение бодрости
- б) утомление, не влияющее на усвоение учебного материала
- в) утомление, затрудняющее усвоение учебного материала
- г) не оказывают влияния
- д) не могу оценить

11. Оцените уровень физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию:

- а) слишком большая
- б) нормальная
- в) пониженная
- г) не могу оценить

12. Изменился ли Ваш интерес к физической культуре и спорту за время обуче-

ния в вузе:

- а) повысился
- б) остался без изменений
- в) снизился

13. Здоровый стиль жизни для Вас это (отметьте не более трех вариантов):

- а) отказ от вредных привычек (алкоголь, курение, переедание)
- б) занятия спортом
- в) наблюдение за состоянием здоровья
- г) тестирование физической подготовленности правильное питание гигиена те-

ла -

- ж) соблюдение режима дня
- з) что еще? _____

14. Оцените по пятибалльной шкале, насколько Ваш стиль жизни отвечает, ЗОЖ: 1,2,3,4,5.

15. Напишите, пожалуйста, Ваши критические замечания и пожелания по проведению занятий.

Дата заполнения.

Желаем Вам доброго здоровья и благодарим за участие в исследовании.