

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

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, доцент

_____ А.В. Ненашева

« ___ » _____ 2017 г.

**Влияния спортизированных занятий на динамику показателей
физического состояния студентов технических специальностей**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–44.03.01.2017.004.ПЗ.ВКР

Руководитель ВКР, доцент

_____ Л.В. Смирнова

« ___ » _____ 2017 г.

Автор ВКР студент группы
ИСТИС-550

_____ В.С. Шумаков

« ___ » _____ 2017 г.

Нормоконтролер, доцент

_____ Л.В. Смирнова

« ___ » _____ 2017 г.

Челябинск 2017

АННОТАЦИЯ

Шумаков, В.С. Влияния спортизированных занятий на динамику показателей физического состояния студентов технических специальностей. – Челябинск: ЮУрГУ, ИСТИС-550. – 59 с., 15 табл., библиогр. список – 73 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 Изучить мотивационно-ценностные ориентации и интересы студентов 1-2 курсов по отношению к физкультурно-спортивной деятельности.

2 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 технических специальностей.

Объект исследования: процесс улучшения физического состояния студентов технических специальностей.

Результаты. Одним из важных направлений в совершенствовании физического воспитания студентов технических 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 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. 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.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА I СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ	11
1.1 Основные направления в совершенствовании системы физического воспитания учащейся молодежи	11
1.2 Мотивационно-ценностные ориентации студенческой молодежи в области физической культуры	17
1.3 Физическая подготовка в учебном процессе вузов как основа общей подготовленности	20
1.4 Средства и методы в физическом воспитании студенческой молодежи	24
ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	30
2.1 Организация исследования	30
2.2 Методы исследования	31
ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	34
3.1 Изменения отношений студентов к ценностям физической культуры и формирование навыков самоконтроля под влиянием различных педагогических воздействии	34
3.2 Эффективность занятий спортивно-ориентированной направленности на развитие профессионально важных двигательных качеств студентов	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	42
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	44
ПРИЛОЖЕНИЯ	53

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 совер-

шенствовании 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.].

В различных видах спортивной борьбы использование игрового метода позволяет не только повысить эмоциональный фон и интерес к занятиям, но и осуществлять повышение эффективности физической подготовки [23, 40]. Опыт ведущих тренеров страны показывает, что на начальных этапах многолетней подготовки спортсменов наиболее целесообразно использовать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий [45].

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 технических специальностей.
- 2 Изучить мотивационно-ценностные ориентации и интересы студентов 1-2 курсов по отношению к физкультурно-спортивной деятельности.
- 3 Определить исходный и конечный 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 технических специальностей.

Объект исследования: процесс улучшения физического состояния студентов технических специальностей.

Результаты исследования. Одним из важных направлений в совершенствовании физического воспитания студентов технических 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 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.

ГЛАВА 1 СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ

1.1 Основные направления в совершенствовании системы физического воспитания учащейся молодежи

Практический опыт педагогов, данные врачей и социологов показывают, что научно-технический прогресс и возрастающие в связи с ним требования к современной молодежи повышают нагрузки и нервно-психическое напряжение. Вместе с тем понижается уровень двигательной активности не только в трудовой, но и в повседневной жизни студентов [62, 26, 24, 8]. Около 50% студентов занимаются физическими упражнениями (ФУ) всего 2-3 часа в неделю, а 45% вовсе не занимаются [13, 22]. Это в свою очередь ведет к ослаблению организма, понижению уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности молодежи. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). По результатам выборочных исследований в различных вузах страны число студентов, отнесенных к СМГ, достигает 30% [4, 13, 54, 33, 19].

Нынешнее состояние значительной части учащейся молодежи, оканчивающей учебные заведения, не соответствует требованиям современного производства, общества, требованиям времени [21, 13, 15, 18, 48, 25]. На это оказывает влияние окружающая среда, доказано, что экологическая обстановка с каждым годом ухудшается как в нашей стране, так и в мире в целом [11, 15, 29]. Большое значение играют социально-экономические факторы: снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, в том числе снижение уровня физической подготовленности (ФП) и физического развития практически всех социально-демографических групп населения [64].

Предмет "Физическая культура" в вузе за последние десять лет претерпел большие изменения. Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре представлена в высших учебных заведениях, как

учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 №80-ФЗ рассматривает ФКиС, как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, а также воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами. Он стал основным инструментом в организации и управлении, основополагающим документом. На основании этого закона, а также с учетом других нормативных документов [66,18, 39, 19] была составлена новая примерная программа по учебной дисциплине "Физическая культура" в высшей школе [19].

Современной стратегической целью физического воспитания (ФВ) в высшей школе становится воспитание личности через культуру посредством освоения ценностного потенциала ФК [18]. ФВ в вузе - это, прежде всего, педагогический процесс формирования физической культуры личности и ЗОЖ. Главная задача ФВ - сформировать потребность у студентов в физическом совершенстве.

На этом фундаменте основывается концепция изучения физической культуры в аспектах теории культуры и реализация этой концепции в условиях гуманитаризации вузовского образования [18, 21, 41, 46, 35, 37, 8, 16].

В свете этой концепции система ФВ должна строиться на основе принципов гуманистической педагогики, таких как:

- усиление внимания к личности каждого человека, как высшей социальной ценности;
- превращение молодых людей из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию и самоопределению;
- демократизации в отношениях преподавателя и студентов; формирование у молодежи мотивации разностороннего и гармоничного развития [9, 21, 42].

Физкультурное воспитание, принимая на себя функции физкультурного образования студентов должно реализовывать свою педагогическую сущность и усиливать роль ФК в повышении общекультурного уровня будущих специалистов [46, 37, 13].

Понимание физической культуры личности (ФКЛ) как ценности может стать действенным фактором формирования резервов различных видов ФК, формирования прогрессивных тенденций в развитии общественного мнения и потребностей в освоении ценностей ФК как вида культуры будущего специалиста [36]. Процесс формирования физической культуры личности предполагает не изолированное развитие физических качеств, а их тесное взаимодействие с духовным совершенствованием, осуществляемом в органическом единстве всестороннего и гармоничного развития человека. Он обеспечивает формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство студенческой молодежи, а также формирует у нее потребность в ЗОЖ и активных занятиях ФКиС.

Согласно данному концептуальному положению формирование ФК человека наряду с традиционным процессом воспитания телесной культуры должно обеспечивать постоянное накопление знаний о законах и правилах развития, совершенствования физического потенциала человека и освоение в процессе физкультурного воспитания других общечеловеческих ценностей, духовного, нравственного и этического порядка [19, 21, 69, 20, 14]. Без усвоения знаний невозможен ни один акт сознательной деятельности человека по освоению двигательных умений, практическому использованию их с целью укрепления здоровья или физического развития. Только на основе знаний, освоенных человеком, физкультурно-спортивная деятельность (ФСД) может быть по настоящему творческой, позволяющей ему находить собственные пути удовлетворения физкультурных интересов, построения индивидуальных тренировочных программ. Не зная закономерностей движения, способов выполнения физических упражнений, не понимая сути тренировочного эффекта, невозможно рационально заниматься физическим самосовершенствованием.

Современные теоретические исследования и сложившаяся практика ФВ убедительно доказывают, что отсутствие знаний о самостоятельной организации физкультурных занятий во многом определяет уровень включения людей в ФСД [62, 38]. Поэтому, полноценно решая задачи по освоению знаний в сфере ФК, стремясь к разви-

тию интеллектуальных способностей занимающихся, физкультурное воспитание в вузе способствует всестороннему и гармоничному развитию и формирует деятельностно-практическое отношение к занятиям ФКиС.

Устойчивость знаний повышается по мере возрастания осознанности и расширения сферы применения знаний на практике. Исходя из этого, можно с уверенностью говорить, что чем выше уровень физкультурной образованности занимающихся, тем в большей мере гарантируется успешность физического самосовершенствования и самовоспитания студентов. основополагающим принципом ФВ является единство интеллектуального, мировоззренческого и двигательного компонентов [53, 37].

Однако преподавателями физической культуры в вузе мало уделяется времени для решения воспитательных и образовательных задач [26].

Основная проблема в решении задачи низкой эффективности занятий по ФВ, как было сказано выше, это сформировать потребность в занятиях ФК и заинтересовать студентов. Для этого используют различные подходы с применением современных педагогических технологий, которые согласуются с приведенной выше концепцией - физической культуры личности.

Давно обсуждается концепция физической активности человека, как системы представлений об основных закономерностях управляемого развития и утилизации двигательного потенциала индивидуума, о путях и средствах воспитания активного отношения личности к процессу физического совершенствования. Идет постоянный поиск путей и форм организации индивидуальной физической активности молодых людей [9, 21, 35, 18, 21],

Эта концепция рассматривается с позиции деятельностно-личностного подхода, где показана воспитательная роль физической культуры, в особенности ее преобразовательной деятельности, значения в воспитании потребности в физкультурной активности современной молодежи [1,42].

Отличительной особенностью этой концепции является интегративный характер формируемой на ее основе области знания, органическое единство социального и биологического ее аспектов, целенаправленное объединение научного и технологиче-

ского начал в сфере ее практической реализации.

Ведущей идеей концепции является необходимость физического совершенствования каждого человека с более полным учетом его индивидуальных, морфо-функциональных, психологических и возрастных особенностей в процессе его физического воспитания, а также специфики его моторных способностей и личностных мотиваций.

В свете теории потребности и деятельности ведущим фактором физической активности (ФА) молодых людей должна стать осознанная потребность в освоении ценностей ФК. Системообразующим же фактором, объединяющим все компоненты ФК, является деятельность человека, направленная на его физическое совершенствование. Известно, что личность формируется в деятельности. Применение деятельностного подхода в процессе обучения и воспитания предполагает изменение отношений между участниками педагогического процесса в системе "преподаватель - студент" и приоритет эмоционального аспекта физкультурно-спортивных занятий.

Потребность человека в освоение ценностей ФК стимулируется чувством удовольствия от ФА, успехами в улучшение собственных физических возможностей, повышением уровня жизненной активности и работоспособности, поднятием авторитета и уважения со стороны окружающих, ощущением здоровья и умением управлять своим физическим и эмоциональным состоянием, жизненно важными достижениями в различных видах деятельности, многообразными формами поощрений и т.д.

Удовлетворение потребностей молодых людей идет через различные виды ФК (неспециальное физкультурное образование, спорт, рекреацию, реабилитацию) и создание системы информационно-образовательного обеспечения здорового стиля и образа жизни [35].

Главными критериями при разработке различных видов ФК в вузах следует считать, как объективную (требования общества, определяемые социальным заказом, теми задачами, которое оно ставит перед образованием, исходя из уровня производства, науки, культуры, потребностей общества), так и субъективную (личное желание) потребности в различных видах ФКД.

Таким образом, деятельностно-личностный подход в современной педагогике ориентирован на развитие познавательной активности студентов, представление их как субъектов деятельности. Деятельностно-личностный подход направлен на создание наиболее благоприятных возможностей для успешного достижения своих личных: целей и развития ФК каждым молодым человеком. Осознание необходимости и жизненной важности достижения физкультурного потенциала обеспечивается успешностью развития интеллектуального компонента ФК.

В сфере образования получила развитие концепция непрерывного образования, рассматриваемая на принципах деятельностного подхода, которая предъявляет высокие требования к дальнейшей профессиональной деятельности современного специалиста [44, 42, 17]. Принцип деятельностного подхода в формировании личности побуждает к поиску и обоснованию видов деятельности, комплексно воздействующих на индивида.

Совершенствование системы непрерывного образования учащейся молодежи должно происходить с целью обеспечения двух основополагающих аспектов:

- сформированности личности с характерным набором свойств, качеств и функций (как общих, так и профессионально-личностных, психофизиологических качеств, свойств и функций, двигательных умений и навыков, необходимых для овладения профессией на всех этапах образования);

- подготовленности личности к практике социально значимых видов деятельности, главный из которых - производительный труд.

Общественная и личная потребность, существенное влияние физкультурной деятельности на становление личности, подготовленной к практике труда, обусловили формирование концепции профессионально-прикладной физической культуры, согласно которой она представляет собой совокупность видов физкультурной деятельности, используемых на различных этапах непрерывного образования и обеспечивающих двойкий социально значимый эффект:

- на основе социализации индивида, обогащения его духовности (сформированности личности, профессионала с характерным набором как общих, так и прикладных

личностных свойств, качеств и функций);

- на основе воздействия на биологическую сущность индивида (сформированность прикладных физических качеств, двигательных умений и навыков, психофизиологических функций, необходимых для овладения профессией на всех этапах образования и дальнейшего совершенствования в профессиональной деятельности).

Она строится на основополагающем принципе преемственности в реализации основных целей и задач целостной системы образования. Одной из технологий процесса обучения этой концепции является проблемно-модульное обучение, где модульный подход используется не только для раскрытия содержания определенной дисциплины, но и для структуризации всего учебного процесса по ФВ студентов [44, 71, 56, 4, 17, 21].

Основополагающим принципом модели высшей школы в подобном случае служит управляемое преподавателями самообразование студентов. Учебно-познавательный процесс при этом строится по схеме: противоречие - его разрешение - новое противоречие. Это позволяет заменить информационное обучение методологическим, осуществляя переход от трансляции готового знания к формированию творческого мышления и способностей. Для их развития может быть использована диалоговая форма [18].

В настоящее время широкое распространение получила идея конверсии технологий спортивной подготовки в интересах совершенствования методик ФВ студенческой молодежи в вузе, так как спортивная деятельность является привлекательной и важной формой функционирования ФК, а также возникла потребность в более эффективном ФВ [9, 21, 54, 35, 36, 60].

Технологией процесса ФВ становится тренировка (в рамках спортивной). Физическая тренировка - одна из ведущих форм специально организованного процесса целенаправленной стимуляции развития и совершенствования его физического потенциала, согласованного с ритмом естественного развития двигательной функции [18, 19, 22, 69].

1.2 Мотивационно-ценностные ориентации студенческой молодежи в области физической культуры

Во все времена физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. Современный этап жизни общества, совершенствование технологических процессов и повышения требовательности к специалистам в плане психофизической готовности требует совершенно нового подхода к проблеме физического воспитания.

Уровень физкультурно-спортивной активности современной молодежи во многом определяет востребованность физической культуры и эффективность ее развития в обществе. Особое место в развитии физического воспитания студенческой молодежи играют их интересы и мотивы в области физической культуры. Поэтому так важно сделать анализ побудительных сил, которые существенно влияют на процесс вовлечения молодежи в физкультурно-спортивную деятельность. Только в случае, если участие в физкультурно-спортивной деятельности вызвано внутренними побуждениями, опирающимися на положительные эмоции и интерес, можно говорить о позитивном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие личности [14].

Новые социально-экономические и другие условия, как результат научно-технического прогресса накладывают свой отпечаток на ценностное отношение к ФК, уровень физкультурно-спортивной активности, который определяет востребованность ФК и эффективность ее развития в обществе.

В социологических исследованиях, проведенных с участием студентов [11, 9, 36, 14], отмечаются основные детерминанты их отношения к занятиям ФКиС, рассматриваются потребности и мотивы в этой сфере деятельности, эффективность занятий ФК, что дает возможность представить объективное положение, отражающее уровень охвата студентов различными формами занятий физическими упражнениями, круг их физкультурно-спортивных интересов. Оценить значимость влияния различных, объективных и субъективных факторов на уровень физкультурно-спортивной

активности.

Данные социологических исследований показывают, что студенты высоко оценивают социальную значимость ФК, считая ее важным элементом общей культуры человека, подчеркивается, что здоровье человека - социальная ценность [14, 36].

Однако, в настоящее время интерес к занятиям ФКиС значительно упал, студенты не чувствуют потребности в занятиях ФК. Не занимаются самостоятельными формами ФК по различным данным от 20% до 64,1% студентов; занимаются эпизодически от 50% до 92,5% студентов; регулярно самостоятельно занимаются от 7,5% до 34,2% [4, 26, 31, 37, 32].

Среди внешних факторов, оказывающих влияние на повышение интереса к физкультурно-спортивной деятельности, студенты указывают на необходимость улучшения качества занятий (40,9%), повышение уровня профессиональной подготовки преподавателей, улучшение материально-спортивной базы, на возможность выбора видов спорта (35,6%) [14].

Для повышения эффективности организации физкультурно-спортивной деятельности следует рассматривать приоритетность выбора форм занятий физическими упражнениями. При этом физкультурно-спортивные интересы распределяются следующим образом. Желали бы, чтобы занятия имели спортивную направленность - от 20% (жен) до 81,1% (муж), оздоровительную - от 17,1% (муж) до 82% (жен), другие формы ФА - 1,8% [9, 14].

По мнению студентов, их потребности и мотивы включения в физкультурно-спортивную деятельность определяются состоянием материально-спортивной базы, направленностью содержания учебного процесса, наличием физкультурных знаний для организации самостоятельных занятий.

Среди негативных объективных факторов, оказывающих наибольшее влияние на низкую физическую активность, студенты указывают следующие:

- нехватка времени от 41% до 48,3 %;
- недостаток физкультурных знаний от 10,2% до 31%;
- недостаток инвентаря и оборудования от 7,8% до 48%;

-отсутствие выбора вида спорта от 7,0% до 30% [14].

Анализ влияния субъективных факторов, побуждающих студентов к проявлению физкультурно-спортивной активности, показал, что основным в процессе формирования потребностей, мотивов и интересов, являются: укрепление здоровья; воспитание физических качеств; улучшение телосложения; желание повысить свою физическую подготовленность; снятие усталости, повышение работоспособности; получение зачета [40, 52, 53].

Рассмотрев комплекс объективных (внешних) и субъективных (внутренних) факторов, препятствующих реализации физкультурно-спортивной деятельности, можно утверждать, что от своевременного устранения объективных причин и усиления образовательного и воспитательного аспектов во многом зависит уровень физкультурно-спортивной активности студентов.

В регламентированных занятиях положительное влияние на студентов оказывают: разнообразие в занятиях (указало 33,3%); снятие усталости, повышение работоспособности (28,8%); умеренная нагрузка (26,6%); направленность на всестороннее физическое развитие (21,3%); внимательное отношение преподавателя (19,5%).

Отрицательное влияние оказывают: однообразие в занятиях (25,4%); неудобное расписание (20,7%); плохое снаряжение инвентарем (13,6%).

Снижение интереса к физкультурно-спортивной деятельности характеризует состояние ФВ в вузах как неудовлетворительное, показывает слабый учет интересов студентов [40].

Интерес к занятиям традиционными видами спорта: легкой атлетике, лыжным гонкам значительно упал в последнее время. Наибольшей популярностью у студентов (мужчин) пользуются спортивные игры, атлетическая гимнастика, различные виды единоборств [57, 43].

Подводя итоги обзора социологических исследований, следует подчеркнуть, что неременным условием воспитания физической культуры студентов является вовлечение его в физкультурно-спортивную деятельность. Для этого необходимо выявлять мотивацию студентов, используя физическую культуру в вузе для приобщения к

ценностям физической культуры.

1.3 Физическая подготовка в учебном процессе вузов как основа общей подготовленности

Известно, что физическая подготовка является основополагающей как в системе подготовки спортсменов, так и в процессе ФВ молодежи [39, 40, 73]. Физическая подготовка является основой практического раздела учебной дисциплины "Физическая культура" в вузе. Однако в практике вузовского физического воспитания мало времени уделяется решению образовательных задач, почти не встречается случаев раскрытия вопросов с методами развития физических качеств [26].

Двигательную деятельность человека, его трудовую активность определяют такие компоненты, как мышечная сила, выносливость, координация движений, способность к концентрированному и устойчивому вниманию, реакция выбора и другие психофизические качества. Общеизвестно, что все эти составляющие так же, как и профессиональные свойства личности, в определенных условиях и пределах тренируемы. При подборе отдельных прикладных физических упражнений важно, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам. Занятия по ФК должны способствовать увеличению резервных возможностей всех систем организма [67].

В условиях преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для успешной трудовой деятельности [56].

Соматическое и психическое здоровье личности, физическая подготовленность оказывают влияние не только на создание "имиджа", но и ускоряют, усиливают действие факторов, определяющих благополучие в жизни [46].

Физическая и функциональная подготовленность детей и подростков в стране и в Уральском регионе в частности, находится на низком уровне и имеет тенденцию к ухудшению. Более 80% юношей призывного возраста при жестких объективных те-

стированиях не справляются с контрольными требованиями. В дальнейшем уровень их физической подготовки и работоспособности не позволяет полноценно трудиться [29, 41, 44,].

Курят по разным данным от 59,9% до 80% (отмечается тенденция к росту) подростков [5, 57]. По данным педагогов и врачей у 25-35% студентов обнаружено ослабленное здоровье и низкий уровень ФП. Традиционно растет процент студентов, по состоянию здоровья отнесенных к СМГ [22, 48].

Таким образом, занятия не выполняют тех задач, которые на них возлагаются (ни оздоровительного, ни тренировочного характера). Это говорит о неэффективности старой системы ФВ по развитию физических качеств и оздоровлению молодежи [130, 211]. Требуются разработки новых методик построения учебного процесса на основе новых современных технологий, которые позволят поднять уровень ОФП студентов [17, 61].

Проблеме физической подготовленности студентов уделяется много внимания в научной литературе, но нет у всех единого мнения, какая методика физической подготовки наиболее оптимальна и эффективна на занятиях по ФК в вузе.

Динамические изменения в состоянии здоровья, физического развития, ФП и функционального состояния следует рассматривать как важнейшие показатели эффективности методики занятий и выбора средств ФК [21, 29].

Гармоническое физическое развитие немислимо без достаточно высокого уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Совершенство двигательной функции предполагает не только высокий уровень развития отдельных физических качеств, но и целесообразности их взаимодействия.

Так, одни исследователи, определяя направленность подготовки, отдают предпочтение развитию выносливости. Известно, что физическое качество выносливости максимально коррелирует с уровнем здоровья человека и повышает информативность определения оценки эффективности занятий ФК [7, 18, 15, 28].

Общая выносливость оказывает значительное влияние на овладение студентами знаниями техники физических упражнений и тактики спортивных выступлений, обу-

славливает спортивную работоспособность студентов на уроках ФВ. Высокий уровень ее развития позволяет выполнить большой объем физической и учебной нагрузки и с более высокой интенсивностью. Это обстоятельство влияет на степень овладения программным материалом, на уровень физической и морально-волевой подготовленности студентов. Развитие выносливости тесно связано с воспитанием морально-волевых качеств, поэтому комплексное повышение уровня этих качеств оказывается решающим на формирование личности студентов.

Слабым звеном в системе ФВ студентов является воспитание силовых качеств, как базы для развития остальных качеств, считают другие [31].

Проводя занятия с оздоровительной направленностью, следует уделять больше внимания упражнениям на развитие силы и выносливости, делают вывод третьи [95].

Четвертые являются сторонниками преимущественного развития скоростной, скоростно-силовой подготовки [37].

Пятые связывают основную направленность занятий с развитием ведущих физических качеств с сопутствующим развитием отстающих [63].

Многие авторы доказывают, что целенаправленное последовательное развитие физических качеств и основных двигательных навыков будет эффективнее, если процесс подготовки строится как система управления, а связанная с ним корректировка хода процесса осуществляется по принципу подтягивания отстающих двигательных качеств [38, 63, 21].

В современной практике спортивной тренировки широко используются способы избирательного воздействия всевозможных средств, воспитывающих различные свойства у одной и той же системы организма, особенно физических качеств. Доказана эффективность "разведения" средств в рамках широкого диапазона структурных компонентов тренировки, нацеленных на повышение уровня разных физических качеств, особенно на этапе специализированной подготовки [52].

Имеет важное место комплексный подход в разработке вопросов ФП, который объединяет разрозненные факты и положения в единую и целостную систему оздоровительного и тренировочного использования форм, средств и методов ФВ. Предпо-

чение отдается равномерному развитию (комплексному) основных двигательных качеств с помощью комплексов круговой тренировки. Комплексные занятия, направленные на повышение физической подготовленности студентов, должны, прежде всего, носить всесторонний характер (сочетание ФУ различной направленности), в содержание этих занятий необходимо включать упражнения, которые, в первую очередь, развивают силовые способности, быстроту движений, выносливость, скоростно-силовые качества и гибкость. Известно, что эффективное управление процессом развития физических качеств невозможно без достаточно полного представления об объекте воздействия - студенте, его исходном уровне функциональной и двигательной сферы [45, 13, 59].

Наиболее эффективными считаются метод сопряженной физической подготовки - развитие физических качеств при одновременном совершенствовании двигательного навыка и поточно-круговая форма проведения занятий [36, 18, 39].

Только смешанный режим нагрузки оказывает на организм тренирующий эффект [34, 35]. Многочисленные экспериментальные исследования убедительно свидетельствуют о том, что наибольшим оздоровительным потенциалом обладают глобальные физические нагрузки смешанного и аэробного характера [11].

Наблюдается тенденция к специализации занятий, то есть проведение их в рамках одного из видов спорта с учетом профессиональной ориентации и имеющейся материальной базы. Многие исследователи внедряют в учебный процесс технологии спортивной подготовки, где показывают положительные результаты от применения специализированных средств [19, 20, 22, 31]. Приоритет отдается тренировке, занятия должны носить учебно-тренировочный характер [66, 69].

Из выше сказанного можно сделать вывод, что уровень требований, предъявляемых к ФП студентов, во многом определяет направленность педагогического процесса.

1.4 Средства и методы в физическом воспитании студенческой молодежи

Период обучения в вузе характеризуется весьма высокими требованиями, предъявляемыми к физической работоспособности учащейся молодежи, которые постоянно обновляются и возрастают, что выражается в увеличении доли объема и интенсивности умственного труда студентов [26].

Развитие физических способностей студентов рассматривается в рамках процесса воспитания как развития элементов культуры, особых личностных качеств. Важнейшим из принципов гуманистической педагогики и психологии является развитие внутренней активности человека, формирование у него потребностей в постоянном самосовершенствовании, самопознании и самоопределении.

Многие авторы статей и диссертаций по оптимизации ФВ студентов считают, что подход к нему должен иметь спортивную направленность [9, 22, 54, 18].

По результатам социологических исследований количество студентов, которые хотели бы заниматься различными единоборствами, в том числе и борьбой, составляет большой процент [9, 12, 25]. Спортивная борьба находит широкое применение в системе физического воспитания России, об этом свидетельствуют работы, посвященные этой теме [73, 43, 69, 2, 12, 26, 54]. Все эти работы доказывают повышение эффективности занятий по ФВ (рост физической работоспособности и улучшение показателей ФП учащихся).

Искусство борьбы так же старо, как само человечество. Являясь составной частью общей культуры народов, искусство борьбы было известно с древности, как средство защиты и нападения в охоте и военных действиях. Об этом говорят много археологических находок, памятников изобразительного искусства различных народов мира, где изображены фрагменты борьбы. Борьба представляется не только в виде поединков атлетов со всевозможными, часто фантастическими животными, не только как поединок двух героев (например, Одиссея и Аякса), но и как необходимый элемент развитой системы воспитания молодежи. Опираясь на исторические материалы, можно сказать, что борьба была самым распространенным видом атлетических состязаний у ассирийцев, индусов, китайцев, финикийцев и древних египтян, оставаясь при этом эффективной формой физической подготовки. Поистине настоящего расцвета

борьба достигла в Древней Греции, где физическая культура имела высшие ступени развития. Основной концепцией методики подготовки юношей была идея гармоничного духовного и физического развития человека. Сократ, Платон, Гиппократ считали неприемлемым одностороннее воспитание юношей. Помимо изучения философии, медицины, музыки они рекомендовали обязательные занятия гимнастикой и борьбой. Греки считали, что занятия борьбой, наряду с беговой подготовкой и прыжками, развивают необходимые бойцу физические качества: силу, ловкость, быстроту и выносливость [17, 53, 22, 28].

Английский доктор медицины Ф. Фуллер (1708г.), изучая влияние физических нагрузок на человека, отметил положительное воздействие занятий борьбой на развитие мускулатуры, костную и нервную систему занимающихся. Основатель борьбы в России доктор медицины В.Ф. Краевский считал борьбу эффективным средством гармоничного развития человека.

Заслуженный тренер СССР по вольной борьбе, С.А. Преображенский, писал: "Борьба не только предъявляет требования ко многим человеческим качествам, она необыкновенно интенсивно развивает их".

С целью выяснения причин, повлиявших на выбор специализации "спортивные единоборства", а также для оптимизации учебно-тренировочного процесса было проведено исследование среди студентов, занимающихся борьбой. Большой процент (71,7%) опрошенных считают, что спортивная борьба наиболее гармонично (по сравнению с другими видами спорта) влияет на развитие физических качеств человека. Важным стимулом, привлекающим занимающихся к тренировкам по спортивной борьбе, студенты считают игровой характер спортивной деятельности и возможность использовать в тренировочных занятиях спортивные и подвижные игры - 84,4%. Основным мотивом, который привел их на занятия борьбой, желание изучать приемы самозащиты, указали 87% занимающихся [12].

Многие авторы также считают, что на занятиях должны широко применяться спортивные и подвижные игры, гармонично используемые в учебном процессе по формированию двигательных навыков и развитию физических качеств. Использо-

ние игровых комплексов (подвижные игры с эстафетами) приводят к увеличению эффективности освоения занимающимися ТТД [19, 26, 23]. Проведенные исследования влияния занятий мини-гандболом и мини-футболом на работоспособность борцов основного отделения студентов выявили их эффективность. Включение 20-минутной игры в мини-футбол или мини-гандбол в основную часть урока позволяют оптимизировать учебный процесс [26].

Специализированные подвижные игры, которые включают в себя специальные упражнения борцов, направленные на развитие и совершенствование физических качеств и технической подготовки обучающихся, являются одной из форм применения соревновательно-игрового метода.

Соревновательно-игровой метод физического воспитания нашел широкое применение в практике работы по физическому воспитанию. Специалистам физической культуры предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинство физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь. Подвижные игры и эстафеты как важнейшее средство и метод физического воспитания сохраняют свое значение на протяжении всей жизни человека, меняется только их содержание и методика проведения [223].

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке занимающихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными. Тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которой делает скучным и однообразным процесс физического воспитания [26].

Эффективность применения соревновательно-игрового метода в физическом воспитании студентов является проверенным средством активизации двигательной деятельности на занятиях по физической подготовке за счет подключения эмоций занимающихся. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физи-

ческих упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Соревновательно-игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота и скоростно-силовые качества, совершенствовать координацию движений, развивать смекалку, изобретательность, инициативность. При умелом руководстве этот метод можно применять для воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и других нравственных психических качеств.

Соревновательно-игровой метод имеет большое оздоровительное значение. Его отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние.

Сейчас, очевидно как никогда, что игры и эстафеты необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Польза от них двойка. С одной стороны, они активизируют память, внимание, быстроту реакции, а с другой стороны, создают мощный заряд положительных эмоций, хорошее настроение.

Анализ источников литературы позволяет сделать следующее заключение. Для работы в новых экономических условиях и дальнейшего развития нашей страны, молодым людям нужны не только отличные знания в области науки и техники, но и крепкое здоровье, необходимый уровень физической подготовленности. Научно-технический прогресс и возрастающие в связи с ним требования к современной молодежи повышают нагрузки и нервно-психическое напряжение. Вместе с тем понижается уровень двигательной активности не только в трудовой, но и в повседневной жизни студентов. Здоровье молодого поколения имеет тенденцию к ухудшению, число студентов СМГ в вузах Российской Федерации достигает 30% и более. Понижается уровень физической подготовленности молодежи, более 80% юношей призывного возраста по результатам контрольных испытаний не справляются с нормативными требо-

ваниями. Отмечается снижение интереса к занятиям ФСД около 70% студентов не занимаются самостоятельно физическими упражнениями.

Основными направлениями в совершенствовании организации ФВ молодежи многие ученые видят в учете индивидуальных особенностей студентов, их личностных мотиваций в процессе физического воспитания, а также свободе выбора форм и интенсивности занятий, содействующих физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Особое место в развитии физического воспитания студенческой молодежи играют их интересы и мотивы в области физической культуры. Интерес к занятиям традиционными видами спорта, такими, как легкая атлетика, лыжные гонки значительно упал в последнее время. Наибольшей популярностью у студентов (мужчин) пользуются спортивные игры, атлетическая гимнастика, различные виды единоборств. Основным мотивом, который привел молодых людей на занятия борьбой, желание изучать приемы самозащиты, указали 87% занимающихся.

Наблюдается тенденция к специализации занятий, т.е. проведение их в рамках одного из видов спорта с учетом профессиональной ориентации и имеющейся материальной базы, так как до 80% студентов желают, чтобы занятия имели спортивную направленность.

На занятиях должны широко использоваться спортивные и подвижные игры, гармонично используемые в учебном процессе. Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке занимающихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными.

Среди многих факторов, влияющих на физическое состояние студентов, особое внимание уделяется уровню ФП. Многие исследователи внедряют в учебный процесс технологии спортивной подготовки, где показывают положительные результаты от применения специализированных средств, которые позволяют поднять уровень общефизической подготовки студентов.

ГЛАВА 2. 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 ФК 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 проводился педагогический эксперимент по выявлению эффективности проведения практических занятий по разработанной нами программе ФВ студентов 1-2 курсов. В ходе педагогического эксперимента дважды в учебном году проводилось определение физического состояния испытуемых контрольных и экспериментальных групп. Определен состав двух групп политехнический институт одной специальности (ЭГ-1), экспериментальная – (ЭГ-2) и контрольная - архитектурно-строительный (КГ), состоящие из мужчин в возрасте 17-19 лет по 25 студентов в каждой. Исходные данные физического состояния студентов экспериментальной и контрольной групп даны в таблице 1.

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 с использованием элементов единоборств, контрольная группа - по общей программе организации учебного процесса по ФВ в университете.

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

Таблица 1 – Показатели физического состояния студентов-юношей в начале 1 курса

Показатели	Группа				P
	Экспериментальная		Контрольная		
	M±m	σ	M±m	σ	
1	2	3	4	5	6
Бег 100 м (с)	14,5±0,87	0,87	14,7±1,02	1,02	>0,05
Бег 3000 м (с)	874,3±79,18	79,18	828,9±72,59	72,59	<0,05
Подтягивание - на перекладине (кол-во раз)	9,9±3,81	3,81	10,1±2,02	2,02	<0,05
Прыжок в длину с места (см.)	222±0,15	0,15	230±0,17	0,17	<0,05 •
Наклон туловища из положения стоя (см)	1,6±0,68	10,2	0,5±0,49	6,9	<0,05
Интегральный показатель ФП	0,98±0,12	0,13	1,01±0,07	0,08	>0,05
Рост (см.)	174,9±0,42	6,26	178,6±0,36	5,09	<0,05
Вес (кг.)	60,9±0,47	7,09	65,8±0,57	7,95	<0,05 .
ОГК(см)	85,7±0,29	4,30	87,4±0,41	5,79	<0,05
Экскурсия (см)	7,9±0,09	1,36	7,6±0,40	1,60	>0,05
Ручная динамометрия (кг):					
правая рука	41,5±0,35	5,19	45,6±0,54	7,07	<0,05
левая рука	37,4±0,28	4,17	39,1±0,56	7,34	>0,05
Становая тяга (кг)	100,27±1,51	22,68	115,21±2,23	28,50	<0,05
ЖЕЛ(мл)	3400+360	452	3421+207	280	>0,05
Пульс (уд/мин)	76,0±0,74	11,03	74,1±0,69	9,59	>0,05
Артериальное давление (мм. рт. ст.):					
систолическое	120,0±0,90	13,50	119,6±0,77	10,82	>0,05
диастолическое	73,7±0,67	10,08	71,4±0,68	9,49	<0,05
ИГСТ (усл. ед)	80,5±0,53	7,9	86,8±0,63	8,8	<0,05

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.

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 ФКиС, мотивационно-ценностных ориентации и интересов молодых людей в физкультурно-спортивной деятельности, включало в себя также выявление механизма педагогического воздействия на физическое развитие. Для реализации этих задач была выработана программа исследования, в которой отразились главные теоретические установки изучаемой проблемы, и была разработана процедура исследования. Для сбора исходных данных исследования использовалась социально-

педагогическая анкета "Анкета для студентов". Анкета построена по традиционному типу и состоит из 17 вопросов с предложенными вариантами ответов (приложение 1).

Согласно программе анкетного опроса структура анкеты предполагала получение информации по таким разделам, как характеристика оценочного отношения к занятиям ФСД; спортивная активность; мотивация к использованию средств ФК; потребности и интересы в области ФКиС; сферы спортивной деятельности, имеющие эмоциональное воздействие на организм человека; самооценка физического развития.

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

3.1 Изменения отношений студентов к ценностям физической культуры и формирование навыков самоконтроля под влиянием различных педагогических воздействии

В конце педагогического эксперимента среди студентов экспериментальной и контрольной группы был проведен опрос о том, как повлияли занятия по физической культуре в вузе на их интересы, отношение к физкультурно-спортивной деятельности и физическое состояние за период обучения (приложение 2). Из таблицы 2 видно, что в ЭГ и КГ успеваемость примерно одинаковая, основной процент студентов учится на "хорошо и "удовлетворительно", отличников нет ни в той, ни в другой группе.

Таблица 2 – Успеваемость студентов по итогам последней сессии (в процентах)

Успеваемость	Студенты	
	ЭГ	КГ
на "отлично"	-	-
на "хорошо и "отлично"	26,7	35,7
на "удовлетворительно"	73,3	64,3

В экспериментальной группе 60,0% оценили свое состояние как хорошее, а в КГ-50,0% студентов (табл. 3), как удовлетворительное 33,3% и 35,7% соответственно.

Таблица 3 – Субъективная оценка студентов на состояние своего здоровья (в процентах)

Оценка состояния своего здоровья	Студенты	
	ЭГ	КГ
Хорошее	60,0	50,0
Удовлетворительное	33,3	35,7
Запрудняюсь ответить	6,7	14,3

Из таблицы 4, видно, что большее количество студентов не болело за последний учебный год в ЭГ 33,3%, в КГ этот показатель составил 28,6%.

Таблица 4 – Количество студентов пропустивших учебные дни по болезни за последний год обучения (в процентах)

Пропуски дней по болезни	Студенты	
	ЭГ	КГ
1	2	3
не пропустил вообще	33,3	28,6
до 3-х дней	13,3	21,4
от 3-х до 10-ти дней	53,3	42,9
свыше 10-ти дней	-	7,1

Во внеучебное время стало заниматься различными видами ФК 53,3% студентов ЭГ и только 28,6% студентов КГ (табл. 5).

Таблица 5 – Степень охвата студентов физической культурой и спортом во внеучебное время (в процентах)

Занимаются ФКиС во внеучебное время	Студенты	
	ЭГ	КГ
Да	53,3	28,6
Нет	20,0	28,6
Нерегулярно	27,6	42,8

В обеих группах примерно равный процент (80% в ЭГ и 78,6% в КГ), ответивших, считают достаточным свой двигательный режим для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья (табл. 6).

Таблица 6 – Мнение студентов относительно достаточности своего двигательного режима (в процентах)

Мнение студентов относительно выполнения нормы двигательной активности	Студенты	
	ЭГ	КГ
Да, норма скорее выполняется	80,0	78,6
Нет, норма не выполняется	20,0	7,1
Затрудняюсь ответить	-	14,3

В ЭГ знают показатели, характеризующие уровень своего физического развития и функционального состояния 100% студентов, а в КГ -80 % (табл. 7).

Таблица 7 – Знание своего уровня физического развития и функционального состояния (рост, вес, артериальное давление и т. п.) (в процентах)

Знание своего уровня физического состояния	Студенты	
	ЭГ	КГ
Да	100,0	80,0
Нет	-	-
Приблизительно	-	20,0

В ЭГ знают показатели, характеризующие уровень физической подготовленности также 100% студентов, а в КГ -85,7% (табл. 8).

Таблица 8 – Знание своего уровня физической подготовленности (результаты бега на 100 м, силовые возможности и т.п.) (в процентах)

Знание своего уровня физической подготовленности	Студенты	
	ЭГ	КГ
Да	100,0	85,7
Нет	-	-
Приблизительно	-	14,3

В процессе опроса было выявлено, какой процент студентов может применять полученные знания, умения и навыки (ЗУН) в самостоятельных занятиях (табл. 11). Из таблицы видно, что наибольшее количество положительных ответов у студентов ЭГ.

Таблица 9 – Умение составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (в процентах)

Степень умения	Студенты	
	ЭГ	КГ
Да	100,0	100,0
Нет	-	-
Запрудняюсь ответить	-	-

В проводимых занятиях во время обучения студентам ЭГ больше всего понравилось то, что было изучено много новых приемов (73,3), а также хорошее руководство занятиями (66,7%), получали положительные эмоции во время занятий (46,7%). У студентов КГ на первое место был поставлен ответ: “Не могу оценить” (42,8%) (табл.

10).

Таблица 10 – Оценка проведения занятий по ФК в течение учебы на 1 и 2 курсе (в процентах)

Оценка занятий по ФК в вузе	Студенты	
	ЭГ	КГ
Многообразие видов упражнений	40,0	14,3
Оптимальные условия для занятий	20,0	7,1
Удобное расписание занятий	20,0	-
Хорошее руководство занятий	66,7	28,6
Получены положительные эмоции	46,7	35,7
Изучено много новых приемов	73,3	14,3
Не нахожу положительных сторон	-	-
Не могу оценить	-	42,8
Другие ответы	-	-

При определении физической нагрузки на занятиях по физической культуре 20,0% студентов ЭГ указало, что для них она кажется слишком большой, а в КГ - никто. Зато в КГ 14,3% не смогли оценить нагрузку на занятиях, а один отметил ее, как слабую. Как нормальную нагрузку для себя отметили 80,0% студентов ЭГ и 78,6% студентов КГ (табл. 11).

Таблица 11 – Оценка уровня физической нагрузки на занятиях по физической культуре (в процентах)

Оценка уровня физической нагрузки на занятиях по физической культуре	Студенты	
	ЭГ	КГ
Слишком большая	20,0	-
Нормальная	80,0	78,6
Пониженная	-	7,1
Не могу оценить	-	14,3

У 40,0% юношей ЭГ повысился интерес к занятиям ФК, а в КГ это отметило только 14,3% студентов (табл. 12).

Таблица 12 – Влияние экспериментальных занятий на повышение интереса к физической культуре и спорту за время обучения в вузе (в процентах)

Влияние занятий по ФК на отношение к ФКиС	Студенты
---	----------

	ЭГ	КГ
Повысился	40,0	14,3
Остался без изменений	60,0	85,7
Снизился	-	-

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

За период обучения студентов на первом курсе произошли положительные изменения ФП по всем показателям, как в экспериментальной, так и в контрольной группах (табл. 13). 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. 14).

Таблица 13 – Динамика показателей физической подготовленности студентов 1-ый 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 0,54	7,5	0,5	100	<0,05
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 14 – Динамика показателей физической подготовленности студентов 2-й год обучения

Показатели	Группа	2 курс				$\pm\Delta$	% Δ	P
		осень		весна				
		M+m	σ	M+m	σ			
Бег 100 м (с)	ЭГ	14,2 \pm 0,04	0,64	13,8 \pm 0,05	0,68	0,4	2,8	<0,05
	КГ	14,2 \pm 0,04	0,61	14,0 \pm 0,04	0,60	0,2	1,4	<0,05
Бег 3000м(с)	ЭГ	853,9 \pm 6,7	99,8	818,9 \pm 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 обучения 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.

Полученные данные (табл. 15), 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 15 – Распределение студентов по уровню физической подготовленности на основании полученных частных интегральных показателей (в процентах)

Уровень интегрально-го 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	143	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 на факультете и 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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одним из важных направлений в совершенствовании физического воспитания студентов технических 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 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.

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 подготов-

ленности и работоспособности. В экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, 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 поколения России: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – СПб., 2002. – С.20-21
- 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. ... док. 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 // Пробле-

- мы физического воспитания и спорта студенческой молодежи: Материалы межвузовской научно-практической конференции / Н.Г. Верушкин. – М., 1995. – С.41-46.
- 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 Вишневецкий, В.А. Спортивная борьба в системе физического воспитания студентов: Автореф. дис. канд. пед. наук / В.А. Вишневецкий. – 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 Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – 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. Пилоян, 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 го-

- дичном 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: Дне. ... 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 науч-

- но-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 // Теория 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 тренировки. 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 Хода, Л. Д. Исследование динамики изменений уровня физической подготовленности студентов первого курса технического института Якутского государственного

- го университета / Л.Д. Хода, 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 студенток 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.

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 обучения 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 тела -
- 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.