

# ОСОБЕННОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Репневский Станислав Марьянович<sup>1</sup>  
Попов Василий Ильич<sup>2</sup>  
Репневская Майя Станиславовна<sup>3</sup>  
Белохвостов Александр Николаевич<sup>2</sup>

*Донецкий институт физической культуры и спорта<sup>1</sup>  
Донбасская национальная академия строительства и архитектуры<sup>2</sup>  
Донецкий национальный технический университет<sup>3</sup>*

**Аннотация.** *Особенности оптимизации спортивно-ориентированного физического воспитания студентов. Репневский Станислав Марьянович, Попов Василий Ильич, Репневская Майя Станиславовна, Белохвостов Александр Николаевич.* В статье рассматривается новый подход к организации физического воспитания студентов. Результаты исследования свидетельствуют, что разработанный и реализованный в учебном процессе экспериментальный проект спортивно-ориентированного физического воспитания на основе системы циклов подготовки является положительным и эффективным.

**Анотація.** *Особливості оптимізації спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів. Репневський Станіслав Мар'янович, Попов Василь Ілліч, Репневська Майя Станіславівна, Білохвостов Олександр Миколайович.* В статті розглядається новий підхід до організації фізичного виховання студентів. Результати дослідження свідчать, що розроблений і реалізований у навчальному процесі експериментальний проект спортивно орієнтованого фізичного виховання на основі системи циклів підготовки є позитивним та ефективним.

**Annotation.** *Optimization features sports-oriented physical education students. Repnevsky Stanislav Marjanovic, Popov Vasily Ilyich, Repnevskaya Maya Stanislavovna, Belokhvostov Alexander Nikolaevich.* The article discusses a new approach to physical education students. The findings suggest that to develop and implement a pilot project during the academic sports-oriented physical education-based system of training cycles is positive and effective.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, спортивно-ориентированные технологии, оптимизация.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, спортивно-орієнтовані технології, оптимізація.

**Keywords:** physical education, students, sports-oriented technology, optimization.

**Введение.** Современный этап развития образования предусматривает обновление его содержания, принципов организации, эффективное использование новых образовательно-воспитательных технологий, отвечающих лучшим мировым образцам. Одной из первоочередных научных проблем является разработка методологии и теории содержания образования на всех ее ступенях и уровнях, создание государственных образовательных стандартов и научно-методического обеспечения их реализации.

При этом особую остроту и актуальность приобретает также проблема совершенствования методики определения качества образования, критериев эффективности педагогических систем, их комплексной оценки, оптимизации управления, включение учреждений образования в современные рыночные экономические отношения [2].

В связи с этим, важное значение приобретают вопросы оптимизации учебно-воспитательного процесса, который бы системно охватывал важнейшие факторы развития личности, формирования ее важнейших черт и качеств. Но проблема оптимизации данного процесса еще не получила достаточного освещения в научной и методической литературе [2]. Одним из самых острых остается вопрос оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов.

**Обзор литературы.** Оптимизация относится к числу сложных категорий современной дидактики, характеризует выбор наиболее благоприятного варианта построения учебного процесса по физическому воспитанию, а также педагогические условия и действия, которые обеспечивают должный уровень физической подготовленности и работоспособности студентов. Приобретенный в предыдущие годы практический опыт и теоретическое осмысление вопросов оптимизации физического воспитания позволили выделить отдельные признаки этого процесса. Однако, остаются теоретически и практически нерешенными вопросы, связанные с физическим воспитанием студентов, как целостным педагогическим процессом, способным системно охватить существенные проявления и факторы этого процесса.

В контексте указанного необходимо учесть, что физическому воспитанию в высшем учебном заведении (ВУЗе) принадлежит важная роль в подготовке современного специалиста, формировании его личности. Существенно отличаясь по своему специфическому содержанию от других учебных предметов, данная дисциплина призвана обеспечивать физическую готовность будущих специалистов к трудовой деятельности, активно содействовать их всестороннему и гармоничному развитию [1,3,7,8].

В современный период развития науки и техники значение этого предмета в формировании личности современного специалиста все больше увеличивается в силу определенных социальных факторов. Отметим два фактора [1,7].

Под влиянием научно-технического прогресса в обществе произошли коренные изменения содержания и характера производства, возникло множество новых сложных профессий. В результате значительно изменились и выросли требования не только к профессиональной подготовке специалистов, но и к состоянию их здоровья, развитию психофизиологических и физических качеств, включая профессионально важные и др.

С другой стороны, надо указать и на то, что непосредственно процесс обучения и подготовки специалистов в ВУЗе характеризуется большими умственными и психофизиологическими нагрузками на организм студентов с выраженной тенденцией к их увеличению [1,9].

Обусловлено это тем, что за последние 2-3 десятка лет произошел стремительный рост научной информации, включаемой в учебные предметы ВУЗов. Резко, в связи с этим, возросла интенсификация умственного труда студентов на фоне снижения их двигательной активности, что привело к ослаблению организма и ухудшению физического состояния студентов, увеличению среди них заболеваемости. При этом зафиксированы факты об увеличении числа заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных нарушений у студентов как следствие растущей интенсификации умственного труда и нервно-эмоциональных перегрузок [4].

Важнейшим фактором устранения и предупреждения негативных явлений, сохранения и укрепления здоровья является включение в учебный процесс студентов занятий по физическому воспитанию. Именно наличие такой острой потребности послужило основанием для принятия по линии государства решения о введении обязательных учебных занятий по физическому воспитанию в учебно-воспитательный процесс ВУЗов [7,8].

Наряду с этим известно, что недостаточное внимание к физическому воспитанию в семье, в средних общеобразовательных, профессиональных учебно-воспитательных и высших учебных заведениях ведет к снижению биологической потребности детей, подростков и студенческой молодежи в двигательной активности [4].

В результате 80% детей и подростков имеет отклонения в физическом развитии, а также значительная часть юношей по состоянию здоровья не призываются на военную службу [3,4,5].

Результаты исследования здоровья студентов свидетельствуют, что количество юношей и девушек, которые занимаются в специальных медицинских группах, за последние 10-20 лет увеличилось в разы. При этом от 12-18% студентов, которые направлены для занятий в специальные медицинские группы, рекомендовано применение комплексов лечебной физической культуры [4].

Таким образом, результаты современных исследований, как и литературные данные [1,4,9], показывают, что в настоящее время в процессе физического воспитания не в полной мере решаются задачи по оптимизации физического развития молодежи, укреплению и сохранению их здоровья.

При этом следует отметить, что всестороннее развитие физических качеств и работоспособности имеет важное значение для человека, так как существует возможность их переноса на любую двигательную активность во многих сферах человеческой деятельности.

Здоровье населения в нашей стране рассматривается как величайшая ценность, как отправное условие для полноценной профессиональной

деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и оптимального развития физиологических систем организма можно достичь высокого уровня развития физических качеств, умственной и физической работоспособности.

В связи с выше изложенным, возникает необходимость использования в процессе физического воспитания в ВУЗе огромного положительного опыта технологического потенциала спорта [6]. При этом известно, что педагогические технологии спортивно-ориентированного физического воспитания являются эффективными физкультурно-оздоровительными технологиями, так как обеспечивают высокий уровень качества физического воспитания молодежи.

Главной теоретико-методологической основой спортивно-ориентированного физического воспитания юношей и девушек может быть концепция тренировки на основе процессуального обеспечения оптимизации управления физическим состоянием студентов.

При этом организация физического воспитания студентов может проводиться на основе принципа цикличности, что определяет структурную упорядоченность микро-, мезо- и макроциклов подготовки. В связи с этим, одним из путей повышения эффективности учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию может быть оптимизация системы тренировочных воздействий в течение занятия, недели, а также в течение семестра и учебного года.

**Цель исследования** включала разработку и опытно-экспериментальную проверку эффективности оптимизации спортивно-ориентированного физического воспитания студентов.

Для достижения цели исследования необходимо было решить следующие **задачи**:

1. На основании анализа научной и учебно-методической литературы изучить состояние физического воспитания в современной высшей школе.

2. Разработать экспериментальный проект организации спортивно-ориентированного физического воспитания студентов.
3. Экспериментально определить эффективность оптимизации спортивно-ориентированного физического воспитания студентов.

**Методы и организация исследования.** В процессе выполнения исследования применялись следующие методы:

1. Методы сбора ретроспективной информации по физическому воспитанию и спорту, а также изучение программных и нормативных документов, разработанных государственными органами управления в сфере физической культуры и спорта.

2. Методы изучения учебно-воспитательного процесса студентов.

3. Методы сбора текущей информации.

4. Методы вариационной статистики. Обработка материала исследований проводилась с применением ЭВМ.

Экспериментальная часть данной работы проводилась в ДонНАСА. В эксперименте принимали участие 27 юношей и 25 девушек стационара I курса основного учебного отделения.

С целью проверки эффективности предложенной программы нами были созданы контрольная и экспериментальная группы. Занятия с экспериментальной и контрольной группой проводились в течение учебного года.

Построение учебного процесса по физическому воспитанию в контрольной и экспериментальной группах студентов имело свои особенности. В контрольной группе планирование и реализация учебного процесса осуществлялись согласно учебной программы для ВУЗов.

В экспериментальной группе в программу физического воспитания студентов включали углубленное изучение ручного мяча для девушек и вольной борьбы для юношей. При этом реализация спортивно-ориентированного физического воспитания осуществлялась по принципу цикличности. Проектное построение занятий, микроциклов и мезоциклов с

предварительным программированием цели, задач и средств подготовки осуществлялось согласно структуры учебного года в ВУЗе. Семестры разбивались на мезоциклы, каждый из которых имел свою направленность подготовки.

При такой организации учебного процесса по физическому воспитанию преимущественная направленность средств физической подготовки и технико-тактической подготовки в избранном виде спорта в разных циклах позволяла более последовательно решать общеобразовательные задачи, а также задачи по комплексному воздействию на физическое состояние студентов с целью укрепления их здоровья, физического развития и воспитания физических качеств.

Реализация экспериментального проекта на основе структурной упорядоченности учебного процесса по физическому воспитанию осуществлялась не только на основе построения системы циклов подготовки, а и по дидактическому принципу распределения и преимущественной направленности тренировочных нагрузок. Каждый из циклов учебного процесса при этом нес свою функциональную нагрузку с ориентацией на одну из сторон подготовки студентов.

В начале осеннего семестра (сентябрь, октябрь) значительное место занимала общая физическая подготовка (80%), которая преимущественно была направлена на развитие общей выносливости. Для ее развития, в основном, использовался метод тренировки с непрерывным выполнением упражнений. Важное значение в первом мезоцикле занимали упражнения для развития силы. Для этого применяли упражнения с отягощением массой собственного тела, в преодолении сопротивления партнера, а также упражнения с отягощением массой предметов. При этом, в основном, применялся повторный метод.

Определенное место в это время занимали также упражнения на развитие быстроты, гибкости и координации.

Кроме того, в этот период проводилось также ознакомление с выбранным видом спорта. Здесь на обучение техники выбранного вида спорта отводилось 20% времени.

Во втором мезоцикле (ноябрь, декабрь) для дальнейшего улучшения физического состояния студентов значительный удельный вес учебного времени приходился на физическую подготовку (60%). Для изучения и закрепления технических действий выбранного вида спорта отводилось 30% времени. Определенное место в этот период занимала специальная физическая подготовка (10%). При этом для решения задач специальной технической подготовки изучались основы техники базовых элементов выбранного вида спорта, применялось освоение различных способов их выполнения и правила соревнований.

Во время зимних каникул студенты привлекались к соревновательной деятельности, но не в условиях официальных соревнований. Соревнования были организованы с учетом отдельных сторон подготовки, в частности: технической подготовки (качество выполнения изученных технических действий), общей и специальной физической подготовки (количественные нормативы по разным тестам).

Содержание подготовки в третьем мезоцикле (февраль, март) было направлено на реализацию задач общей физической подготовки (50%), специальной физической подготовки (10%) и специальной технической подготовки (40%).

В четвертом мезоцикле (апрель, май), в основном, реализовывалась специализированная подготовка. При этом в равной степени решались задачи технико-тактической и специальной физической подготовки. По разделу технической подготовки закреплялись и совершенствовались ранее изученные технические действия и усваивались новые. По разделу специальной физической подготовки акцент приходился на воспитание физических качеств, которые играют доминирующую роль в изучении технических действий в избранном виде спорта.

В конце учебного года, когда студенты овладели определенным арсеналом технических действий в избранном виде спорта, проводили соревнования по упрощенным правилам.

**Результаты исследования.** Анализ показателей физической подготовленности студентов, полученных в результате эксперимента, позволил отметить следующее: исходный уровень по всем показателям физической подготовленности, как в экспериментальной, так и в контрольной группах, был почти одинаков. Ни в одном случае не были получены статистически достоверные отличия средних. Это указывает на однородность всех участков эксперимента по уровню общей физической подготовленности.

Вместе с тем, результаты исследования свидетельствуют, что контингент юношей и девушек I курса в начале учебного года характеризуется в целом низкими показателями физической подготовленности и работоспособности. При этом особенно низкие показатели наблюдаются у девушек.

Кроме того, в результате исследования физического состояния обследованных студентов установлена неравномерность развития у них быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации.

Так, у девушек наиболее низкие показатели наблюдаются при исследовании физической работоспособности, силы, быстроты и скоростно-силовых качеств. У юношей низкий уровень отмечается в показателях общей выносливости, взрывной силы, скорости в целостных локомоциях, а также гибкости.

В целом средний исходный уровень различных показателей физической подготовленности у девушек колебался от 2,6 баллов до 3,3 баллов, а у юношей – от 2,7 до 3,5 баллов.

Вместе с тем, результаты педагогического эксперимента, которые были получены в конце учебного года, свидетельствуют о статистически вероятном улучшении показателей физической подготовленности как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Вероятность разницы средних показателей исходного и конечного уровней колеблется в пределах от  $P < 0,05$  до  $P < 0,001$

уровня значимости. Это позволяет сделать вывод о том, что как традиционная, так и экспериментальная методика физического воспитания достаточно эффективны. Однако дальнейший анализ данных результатов исследования позволяет утверждать о преимуществе предложенной методики спортивно-ориентированного физического воспитания студентов.

При этом анализом результатов исследования установлено, что абсолютные приросты и темпы роста показателей физической подготовленности в конце учебного года были выше в экспериментальной группе студентов в среднем на 20-30% при сравнении с показателями контрольной группы. Это подтверждается также данными статистической вероятности различных средних показателей между экспериментальной и контрольной группами, полученными в конце учебного года.

Таким образом, педагогическое воздействие, которое было осуществлено в условиях реализации экспериментального проекта спортивно-ориентированного физического воспитания студентов, дало положительные результаты в аспекте физической подготовленности студентов. Рациональный подбор средств спортивно-ориентированного физического воспитания и акцентированное использование их в отдельных циклах учебно-воспитательного процесса свидетельствуют о несомненной эффективности такого подхода.

Обобщая анализ результатов исследования эффективности традиционного и нового дидактически обеспеченного спортивно-ориентированного физического воспитания, можно отметить, что физическая подготовленность студентов получила существенные изменения в сторону их улучшения как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Однако, если в контрольной группе это произошло в результате использования программного материала по физическому воспитанию для ВУЗов, то в экспериментальной группе этому способствовали два фактора: оптимальное соотношение применяемых средств и преимущественная концентрация их во времени с ориентацией на отдельные стороны подготовки в отдельных циклах учебно-воспитательного процесса. На

наш взгляд, это позволило выстроить эффективную систему обучения и оптимизировать процесс физического воспитания студентов.

**Выводы.** 1. В процессе исследования предложен новый подход к планированию и организации физического воспитания студентов, который наиболее полно отвечает современным учебно-воспитательным технологиям. Его суть заключается в проективном построении спортивно-ориентированного физического воспитания на основе принципа цикличности с предварительным программированием цели, задач, средств, методов подготовки студентов.

2. Планирование и организация экспериментального проекта спортивно-ориентированного физического воспитания было осуществлено на основе системы циклов подготовки по принципу преимущественной направленности тренировочных нагрузок. Каждый из циклов базовой подготовки имел свою функциональную нагрузку с ориентацией на одну из сторон подготовки студентов.

3. По итогам педагогического эксперимента получены результаты, которые свидетельствуют о том, что разработанный и апробированный в процессе исследования экспериментальный проект построения и организации спортивно-ориентированного физического воспитания студентов является положительным и эффективным и может быть применен в учебном процессе ВУЗов.

Дальнейшее исследование предполагается провести в направлении изучения других проблем физического воспитания студентов.

### **Литература**

1. Григор'єв В.І., Третьяков М.О. Фізичне виховання студентів: підручник / В.І. Григор'єв, М.О. Третьяков [під ред. Т.Ю. Круцевич] // Методика фізичного виховання. – Київ. Олімпійська література., 2008 – С. 155-173.

2. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / О.Ц. Демінський. – Київ: Вища шк., 2001 – С. 8-10.

3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Указ президента України №334/94 від 22.06.1994.

4. Корневская Е.Н., Богомолова Т.А. Здоровье и физическое развитие студентов специального медицинского отделения ДонНТУ / Е.Н. Корневская, Т.А. Богомолова. – Молодая спортивная наука Донбасса. Научн.-практ. конф. – Донецк, 2002. – С. 270-272.

5. Латыпов И.К. Здоровье детей и проблемы физического воспитания школьников / И.К. Латыпов. – Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2009. – №10. – С. 102-105.

6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

7. «Фізичне виховання – здоров'я нації». Цільова комплексна програма. Указ президента України № 963/98 від 01.09.1998.

8. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих закладів України III – IV рівнів акредитації. МОН України, наказ №757 від 14.11.2003.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания: уч. пособ. для студентов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

**Электронный адрес:** [repnevskaya\\_91@rambler.ru](mailto:repnevskaya_91@rambler.ru)