

УДК 378.14:796.01

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕМЕНТОВ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

^{1,2}Арутюнян Т.Г., ¹Лапыгина О.В., ¹Беседина Л.А.

¹ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М.Ф. Решетнёва», Красноярск, e-mail: nauka.07@mail.ru;

²ФГАУ ВО «Сибирский федеральный университет», Красноярск

Установлено, что студенты с помощью качественной морально-психологической подготовки вышли на более высокий уровень физической подготовленности. Экспериментально доказана эффективность волеоблизирующих заданий и уточнены положения Т.Т. Джемгарова, А.Ц. Пуни, касающиеся психологических аспектов воспитания волевых качеств в процессе совершенствования двигательных навыков. Работа посвящена совершенствованию учебного процесса физического воспитания с помощью элементов морально-психологического воздействия для формирования волевых качеств. Рассмотрено состояние физической подготовленности студентов, во-первых, Сибирского федерального округа, во-вторых, студентов Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнёва на современном этапе. Предложено содержание теоретической и практической подготовки, ориентированной на сопряженное физическое воспитание и воспитание волевых качеств личности, развитие интереса к двигательной активности и повышение эффективности учебно-тренировочной деятельности. Результаты характеризовались статистически значимым приростом физических качеств испытуемых с достоверностью 95%.

Ключевые слова: мораль, подготовка, психология, спорт, воля, упражнение

PERFECTION OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH USING ELEMENTS OF MORAL AND PSYCHOLOGICAL IMPACT

^{1,2}Arutyunyan T.G., ¹Lapygina O.V., ¹Besedina L.A.

¹Reshetnev Siberian State Aerospace University, Krasnoyarsk, e-mail: nauka.07@mail.ru;

²Siberian Federal University, Krasnoyarsk

It is established that the students, with the help of qualitative moral and psychological training, reached a higher level of physical fitness. Experimentally proved the effectiveness of the will of mobilizing tasks and clarified the provisions of T.T. Djamgarov, A.C. Puni concerning psychological aspects of education of strong-willed qualities in the process of improving motor skills. The work is devoted to the improvement of the educational process of physical education with the help of elements of moral and psychological influence for the formation of strong-willed qualities. The state of physical readiness of students, firstly, of the Siberian Federal District, and secondly, students of the Reshetnev Siberian State Aerospace University at the present stage is considered. The content of theoretical and practical training aimed at the conjugate physical education and upbringing of strong-willed personality qualities, development of interest in motor activity and increase of efficiency of training and training activity is offered. The results were characterized by a statistically significant increase in the physical qualities of the subjects with a confidence of 95%.

Keywords: sport, will, exercises, psychology, preparation, morality

Годы после Великой Отечественной войны – это годы быстрого развития психологии физического воспитания и спорта в СССР. Основные направления, взятые нами за основу исследования, включали изучение: социально-психологических аспектов физического воспитания и спорта, возрастно-психологических особенностей физического воспитания и спорта [7].

Мы провели работу по совершенствованию учебного процесса физического воспитания в высшем учебном заведении с помощью элементов морально-психологического воздействия, которые формируют волевые качества, представленные далее.

Рассматриваем состояние физической подготовленности студентов, во-первых, Сибирского федерального округа, во-вторых, студентов Сибирского государ-

ственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнёва на современном этапе. Во всех вузах Сибирского федерального округа возросший и отличный уровень показали около половины студентов, но за три года мониторинга этот показатель несколько снизился (с 2009 по 2012 г.). При этом на 5% увеличилась доля студентов, имеющих неудовлетворительный уровень [4]. К 2015 г. показатели физической подготовленности студентов аэрокосмического университета были равны показателям 2012 г. высших учебных заведений Сибирского федерального округа.

Гипотеза исследования

Предположительно, что с помощью морально-психологического воздействия бу-

дет выстроена более качественная система физического воспитания студентов.

Цель исследования

Необходимо определить эффект влияния элементов морально-психологического воздействия на процесс физического воспитания, а впоследствии на физическую подготовленность студентов Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнёва.

Задачи исследования

- в процессе педагогического эксперимента доказать эффективность волеумбилизирующих заданий, применяемых в учебном процессе;
- в процессе совершенствования двигательных навыков уточнить экспериментально положение Т.Т. Джемгарова и А.Ц. Пуни, которые относятся к психологическим аспектам воспитания волевых качеств;
- вывести студентов на более высокий и качественный уровень физической подготовленности на основе морально-психологических приемов моделирования педагогических ситуаций в процессе физического воспитания в университете.

Материалы и методы исследования

Моделирование воспитания волевых качеств личности – это теоретическое расширение двух основных методических линий воспитания воли в процессе физического воспитания:

- первая – это регулярная мобилизация на выполнение установок и заданий;
- вторая – это системное использование специальных, мобилирующих волю заданий и установок [8; 10–12].

Эту модель мы применяли в исследованиях групп дошкольников, школьников, школьников специальной медицинской группы и других групп [1–3], она учитывает положения А.В. Еганова, Ю.Ф. Курамшина, Л.И. Лубышевой, Л.П. Матвеева о нравственном воспитании через физическое воспитание [5; 8; 10; 11; 12], а также современные проблемы и состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта [6; 13; 14; 15].

Наше исследование соотносено и сочетается с Концепцией федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 г. В ней отмечено то, что определяющим моментом способности гражданина пройти военную службу является состояние его физического здоровья и развития.

В нашем университете это особо актуально, так как студенты нашего учреждения,

обучающиеся в военном институте, осваивающие дисциплину «Физическая культура и спорт (элективный курс)» на кафедре физического воспитания, в будущем становятся офицерами запаса (кафедра физического воспитания входит в состав военного института).

Для исследовательских задач мы отметили необходимые положения из федеральной системы подготовки:

- в образовательных учреждениях выполняются недостаточные объемы физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию, мы постарались его сделать оптимальным для каждого студента;
- федеральная система подготовки граждан к военной службе, охватывающая все категории граждан, начиная с дошкольного возраста, в настоящий момент отсутствует, поэтому мы исследовали группы дошкольников, школьников, студентов и спортсменов. В данном случае студентов;
- способность гражданина пройти военную службу зависит от состояния его физического развития и здоровья, данный постулат является определяющим базовым фактором. На это мы обращали пристальное внимание в других и данном исследовании;

– основой указанной системы являются меры, направленные на совершенствование системы спортивных и физкультурных мероприятий, улучшение состояния здоровья граждан, в большинстве наших экспериментальных работ был статистически значимый прирост физических качеств, а в остальных позитивные изменения, но статистически не значимые. В данном исследовании изменения статистически значимые, на что мы укажем далее;

– преемственность программ физического воспитания в учреждениях образования различных типов и видов отсутствует, поэтому данную программу со студентами мы создали из составных элементов программы школьников;

– необходимо работать над увеличением массовости – так как система подготовки граждан к военной службе должна охватывать молодежь, начиная со школьного возраста (физическое развитие и военно-патриотическое воспитание с дошкольного возраста) и наши студенты также являются потенциальными военнослужащими.

Учитывая вышеназванные положения в своей работе по совершенствованию учебного процесса дисциплины «Физическая культура и спорт (элективный курс)», мы также опирались на исследования А.Ц. Пуни и Т.Т. Джемгарова. Данные ученые определили две основные категории трудностей при выполнении физических

упражнений: это категория – психологическая (опосредствованная), которая затрудняет двигательную деятельность спортсмена через угнетение его психического состояния, и категория – биодинамическая (непосредственная), возникает при преодолении сопротивления и противодействия физических сил, действующих непосредственно на тело и организм спортсмена.

Психологические трудности возникают при преодолении тех препятствий, которые субъективно воспринимаются как угроза (кажущаяся или реальная) достижению поставленной цели (боязнь проиграть матч в волейбол или баскетбол).

Биодинамические трудности имеют следующие разновидности: технические, физические и тактические.

Технические трудности. Кроме сопротивления мешающих обстоятельств, студент преодолевает еще несогласованность внешних и внутренних сил, старается гармонизировать между ними необходимое взаимодействие.

Физические трудности возникают при действии на студента во время выполнения физических упражнений препятствующих обстоятельств, для преодоления которых требуются значительные, а иногда предельные проявления физических качеств. В нашем исследовании не рассматривались предельные проявления физических качеств, это явление можно наблюдать на Всемирных студенческих играх.

Тактические трудности возникают в тот момент, когда на различных универсиадах (края или области) студенту не хватает опыта для принятия целесообразных решений и согласования своих действий (или своих действий с действиями партнеров в спортивных играх) в изменяющихся условиях деятельности [7].

Педагогическое моделирование элементов морально-психологического воздействия, основанных на данных категориях трудностей, мы применяли в своей экспериментальной работе. Студентам было предложено содержание практической и теоретической подготовки, ориентированной на воспитание волевых качеств личности и сопряженное физическое воспитание, развитие интереса к двигательной активности и повышение эффективности от учебно-тренировочной деятельности.

Проверяя гипотезу, авторы организовали эксперимент в 2015–2016 учебном году на базе Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнева со студентами, имеющими до эксперимента одинако-

вые показатели тестирования физических способностей. Физическая и техническая подготовка испытуемых контролировалась весь период. В исследовании приняло участие 52 человека с одинаковой физической подготовленностью, из которых 26 человек в течение учебного года работали по экспериментальной методике. Студенты 2–3 курсов вышеназванного вуза участвовали в проведении формирующего педагогического эксперимента. На протяжении всего времени эксперимент проводился в одинаковых условиях учебно-тренировочного процесса, это позволило полностью контролировать восстановительные процессы и рост их тренированности, а также уровень физического состояния студенческой молодежи. С помощью тщательного анализа результатов проводимого педагогического эксперимента были внесены уточнения в ранее разработанные педагогические модели и конкретизированы методические подходы. Используя метод случайной выборки, в контрольную группу включили 26 и в экспериментальную 26 обучающихся юношей.

С учётом средств физического воспитания и специфики их влияния, на личность обучающихся моделировались педагогические ситуации. Приведем примеры содержания и построения педагогических ситуаций с элементами морально-психологического воздействия на занятиях со студентами.

На занятиях по волейболу (баскетболу):

- мы предлагали всем участникам после игры выполнить общефизические упражнения (подтягивание из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, поднятие туловища или ног из положения лежа и другое). Если студенты выполняли, то это – проявление воли (превышение привычных параметров усилий входят в группу определенную Л.П. Матвеевым);

- во время игры подготовленная группа болельщиков эмоционально поддерживает одну и угнетает другую команду. Мы наблюдали поведение угнетаемой команды, а также общий счет игры. Если, несмотря на эмоциональное угнетение, команда выигрывает, то это мы можем охарактеризовать как проявление воли и командного самовладения (психологические трудности по Т.Т. Джамгарову и А.Ц. Пуни).

На занятиях по плаванию создавались следующие модели:

- в подготовительном упражнении «Нырание» предлагалось на выбор задер-

жать дыхание под водой на 15 секунд или на 30 секунд (усложнение внутренних условий, авторское);

- для умеющих плавать предлагалось на выбор проплыть 25-метровую дистанцию кролем или баттерфляем (усложнение внутренних условий, авторское);

- всем занимающимся предлагается отработка техники плавания или купание без задания (усложнение внутренних условий, авторское);

- предложение проплыть дистанцию с отягощениями (одежда, поплавков, привязанный к ноге, другое) или без отягощений (задание по превышению привычных параметров усилий по Л.П. Матвееву);

- проплыть баттерфляем или упрощенным способом – руки баттерфляем, а ноги брассом (изменение технических параметров выполнения физического упражнения, авторское);

- проплыть, работая только ногами (кролем, баттерфляем, на спине) без плавательной доски или с плавательной доской. Если студенты выбирали более сложное задание, это характеризовалось как проявление воли (усложнение внутренних условий, авторское).

Результаты исследования и их обсуждение

Мы сопоставляли полученные результаты по пяти показателям: челночный бег

3x10 м (сек); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) мужчины; поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз).

В начале эксперимента сравнение средних величин по пяти показателям по критерию Стьюдента было статистически не значимо, а на конец эксперимента статистически значимо. Статистически значимый прирост был в экспериментальной группе (см. рис. 1–2).

Статистическую значимость различий в «средних» мы определяли на уровне $\alpha = 0,05$, то есть с достоверностью 95%. Для вычисления значимости пользовались t -критерием Стьюдента:

$$t = \frac{\bar{y} - \bar{x}}{S_{y-x}},$$

при этом стандартное отклонение разностей:

$$S_{y-x} = \sqrt{\frac{(n_x - 1)S_x^2 + (n_y - 1)S_y^2}{n_x + n_y - 2} \cdot \left(\frac{1}{n_x} + \frac{1}{n_y} \right)}$$

Для точного анализа мы определяли дисперсию, среднюю арифметическую, стандартную ошибку разностей и вычисленный t -критерий [9].

Средние показатели до эксперимента

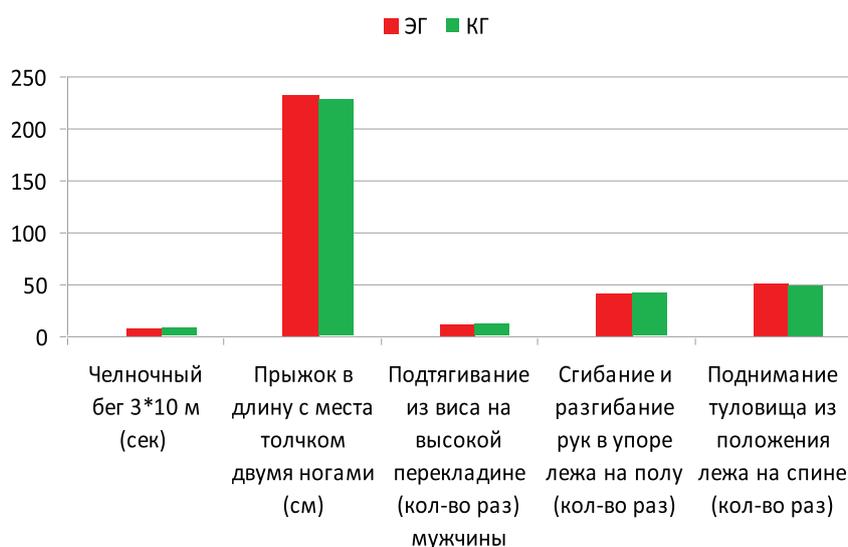


Рис. 1. Показатели физической подготовленности студентов до эксперимента

Средние показатели после эксперимента

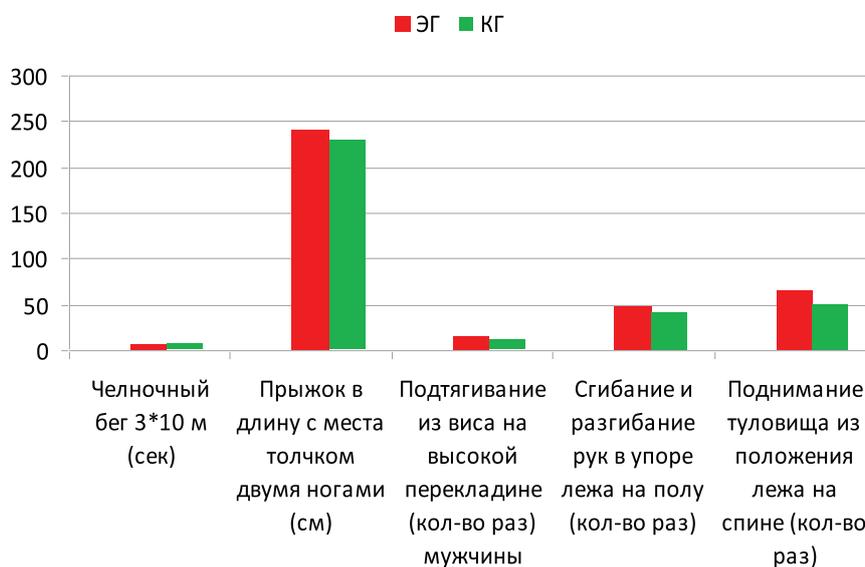


Рис. 2. Показатели физической подготовленности студентов после эксперимента

Выводы

1. Экспериментально доказана эффективность волеумобилизирующих заданий с помощью элементов морально-психологического воздействия.

2. Экспериментально уточнены положения Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни, Л.П. Матвеева, касающиеся психологических аспектов воспитания волевых качеств в процессе совершенствования двигательных навыков.

3. Эффект влияния элементов морально-психологического воздействия на процесс физического воспитания студентов характеризовался статистически значимым приростом физической подготовленности с достоверностью 95%.

4. Обоснованность данной экспериментальной работы является свидетельством того, что именно это экспериментальное воздействие привело к позитивным изменениям физической подготовленности студентов. Экспериментальная обстановка не менялась, у студентов не было страха получить незачет. На начало эксперимента группы были равноценны. Также имеется возможность распространить данную методику и на другие группы и на другие условия.

Список литературы

1. Арутюнян Т.Г. Двигательная активность дошкольника в условиях семейного воспитания // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 6–3. – С. 581–584.

2. Арутюнян Т.Г. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания учащихся на примере экспериментальных данных лица № 8 города Красноярск // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2–26. – С. 5902–5905.

3. Арутюнян Т.Г. Результаты реализации Красноярской городской программы «Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности школьников» на примере специальной медицинской группы // *Адаптивная физическая культура*. – СПб., 2014. – № 1(57). – С. 12–18.

4. Арутюнян Т.Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли студента – защитника Отечества // *Современные проблемы науки и образования*. – 2014. – № 5; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=15032> (дата обращения: 19.03.2017).

5. Арутюнян Т.Г. Физическое упражнение как средство морально-психологической подготовки юных спортсменов – будущих защитников Отечества / Т.Г. Арутюнян, В.В. Рубченко // *Физическое воспитание и спортивная тренировка (научно-методический журнал)*. – Волгоград, 2016. – № 3(17). – С. 82–88.

6. Горская И.Ю. Методика развития координационных способностей у дошкольников 5–7 лет с нарушением речи [Текст] / И.Ю. Горская // *Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»*. – СПб.: Изд-во ФГБОУ ВПО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», 2008. – № 4(38). – С. 28–32.

7. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.

8. Еганов А.В. Направленность тренировочного процесса в дзюдо на воспитание социально значимых ценностей // *Фундаментальные исследования*. – 2009. – № 5. – С. 95–97.

9. Закирьянов К.Х. Экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре / К.Х. Заки-

рьянов, Л.И. Орехов – Алматы: Казахская академия спорта и туризма, 2002. – 112 с.

10. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технологии реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–17.

11. Лубышева Л.И. Спортивная культура в философском, историческом и социально-педагогическом измерениях: Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 30.

12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

13. Миндиашвили Д.Г. Завьялов А.И. Формирование спортивно-образовательного пространства в условиях мо-

дернизации российского общества (на примере подрастающего поколения Сибирского региона): монография. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2011. – 415 с.

14. Таймазов В.А. Показатели, характеризующие готовность боевых пловцов к военно-профессиональной деятельности / В.А. Таймазов, А.Э. Болотин, С.А. Цветков, В.Е. Михеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб.: Изд-во ФГБОУ ВПО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», 2015. – № 1 (119). – С. 169–172.

15. Хазова С.А., Бгуашев А.Б. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 12–3. – С. 637–641.