

УДК 796.011.1

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫБОРА ВИДОВ СПОРТА

^{1,2}Зенкова Т.А., ³Шутьева Е.Ю., ³Гладковская А.П.

¹ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения» (РГУПС), Ростов-на-Дону;

²ГКОУ ВО «Российская таможенная академия» (Ростовский филиал), Ростов-на-Дону;

³ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет» (ДГТУ), Ростов-на-Дону,
e-mail: zata-70@mail.ru

Статья представляет собой научное исследование, в котором раскрываются проблемы поиска способов мотивации студентов к занятиям, согласно их спортивным предпочтениям. В работе представлен анализ мониторинга показателей общей физической подготовки и психофизических способностей студентов. Дается сравнение организации занятий студентов, углубленно изучающих виды спорта, которые ими были выбраны как доминирующие и занятий по общепринятой методике, без акцента на мотивацию вида спорта. Исследование проводилось с обучающимися 1–2 курсов – студентов Ростовского государственного университета путей сообщения. Возраст испытуемых 17–19 лет. Результаты исследования определили, какими видами спорта занимаются студенты, какими видами хотели бы заниматься и какими бы не хотели. Представленные выводы указывают на направления реализации программ физического воспитания, охватывающих предпочтения студенческой молодежи. На основании анализа результатов по общей физической подготовке и уровня развития психофизических качеств, а также проведенного анкетирования устанавливается, что данное направление дает возможность значительно усовершенствовать динамику развития психофизических качеств. Наряду с этим констатируется, что статистически достоверные различия в обеих опытных группах были получены только к концу второго года обучения.

Ключевые слова: мотивация, программа, испытуемые, студенты, физическая культура, физическое воспитание, спорт, формирование, динамика, подготовка

EFFICIENCY OF PHYSICAL CULTURE CLASSES OF UNIVERSITY STUDENTS ON THE BASIS OF THE INDEPENDENT CHOICE OF SPORTS

^{1,2}Zenkova T.A., ³Shutyeva E.Yu., ³Gladkovskaya A.P.

¹Rostov State Transport University (RGUPS), Rostov-on-Don;

²Russian Customs Academy (Rostov branch), Rostov-on-Don;

³Don State Technical University (DSTU), Rostov-on-Don, e-mail: zata-70@mail.ru

The article is a scientific study, which reveals the problems of finding ways to motivate students to practice, according to their sports preferences. The paper presents an analysis of monitoring indicators of general physical fitness and psychophysical abilities of students. Comparison of the organization of classes of students studying in depth the kinds of sports that they have chosen as dominant and classes according to the generally accepted methodology, without an emphasis on the motivation of the kind of sport, is given. The research was carried out with 1-2 year students – students of the Rostov State Transport University. The subjects were 17-19 years old. The results of the study determined what kinds of sports students are involved in, what kinds of sports they would like to do and what they would not like. The presented conclusions indicate the directions of the implementation of physical education programs, covering the preferences of student youth. Based on the analysis of the results of general physical fitness and the level of development of psychophysical qualities, as well as the conducted questionnaire, it is established that this direction makes it possible to significantly improve the dynamics of the development of psychophysical qualities. Along with this, it is stated that statistically significant differences in both experimental groups were obtained only by the end of the second year of study.

Keywords: motivation, program, subjects, students, physical education, physical education, sports, formation, dynamics, preparation

Физическое воспитание и спорт представляют собой компоненты общего образования, направленные на сохранение здоровья, физическое развитие, физическую подготовку, психические процессы и явления, способствующие социализации в обществе. С целью получения должной степени профессиональной функциональности на базе высшего учебного заведения в процессе обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» формируются условия для максимальной их реализации.

В связи с этим в настоящее время непрерывного обновления стандартов высшей школы считается значимым установление современных путей в планировании программ физического воспитания учащейся молодежи, нацеленных на модернизацию развития многофункциональных способностей [1]. Реализация программ по высшей школе в области физической культуры и спорта основывается на федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС 3+, ФГОС 3++), базирующихся

на формировании компетенций, направленных на подготовку специалистов с высоким уровнем психофизических качеств [2]. Наряду с этим здоровье человека считается главным, а также окончательным признаком общественного формирования нации. Качество образования прямо связано с уровнем развития психофизических качеств. Отсюда можно утверждать, что программы по физической культуре обязаны гарантировать базисную совокупность положительного увеличения профессионально значимых физических и психомоторных качеств, но кроме того характеристик, определяющих функциональный результат здоровья [3].

Дискуссионным продолжает оставаться вопрос о способах реализации программ по физическому воспитанию, направленных на подготовку студента с высоким уровнем достижений универсальных компетенций, в которых планируемые результаты обучения по дисциплине реализуются решением задач «...поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [4, УК-7]. Данное направление дополняется также рассмотрением мотивационной составляющей студентов по отношению к определению предпочтительных видов спорта и их последующее отражение в результатах общей физической подготовки и уровне развития психофизических качеств. Мотивация – это динамический психофизиологический процесс, который управляет поведением человека и определяет его организованность, направленность, устойчивость и активность [5].

Блок дисциплин физической культуры составляет дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту», включающая в себя планирование и принципы построения комплекта занятий по изучению отдельных видов спорта. Изучение технико-тактических элементов видов спорта, правил соревнований планируется и реализуется посредством аудиторных и внеаудиторных занятий, а также в процессе самостоятельной работы студента. Программой по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусмотрено 64 ч за год на первых двух курсах, по одному занятию – два часа каждую неделю. Федеральный государственный образовательный стандарт предоставляет возможность значительно варьировать содержательную часть образовательных программ с учетом зависимости от профессиональной направленности [4].

Актуальность исследования заключается в необходимости повысить эффективность занятий физической культурой в вузах.

Цель исследования – поиск направлений повышения эффективности занятий физической культурой и спортом с целью увеличения положительной динамики результатов общей физической подготовки и психофизических качеств с помощью выявления предпочтений студентов в отношении выбора видов спорта.

Материалы и методы исследования

Методы, использованные в данном исследовании: анализ научно-методической литературы, метод наблюдения, метод анкетирования, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики. Тестирование физической подготовки включало нормативы: бег 100 м, плавание 50 м в/с, прыжок в длину с места, подтягивание, тест Купера. Тесты оценки психофизических качеств, являющиеся основным показателем сформированности компетенций специалиста, были определены следующие: время двигательной реакции, теппинг-тест, удержание позы в положении лежа, проба Яроцкого, треморометрия, концентрация внимания, переключение внимания. Исследование проводилось на базе Ростовского государственного университета путей сообщения в 2019–2021 гг. В исследовании приняли участие студенты 1–2 курсов, возраст испытуемых от 17 до 19 лет. Исследование проводилось в несколько этапов. Первый этап исследования включал в себя анализ литературы, педагогическое наблюдение и анкетирование. В анкетировании приняло участие 226 чел. (юноши – 104, девушки – 122). На втором этапе (с ноября 2019 г. по февраль 2021 г.) – организация и проведение педагогического эксперимента и тестирования. На втором этапе, в качестве исходного материала, испытуемые сдавали нормативы по общей физической подготовке и тесты оценки развития психофизических качеств. Для проведения педагогического эксперимента были организованы две группы: контрольная и экспериментальная, по 20 студентов в каждой. Экспериментальная группа занималась по программе с углубленным изучением видов спорта, выбранных студентами с учетом их мотивационных предпочтений. Формирование экспериментальной группы проводилось на основании анкетирования, в котором студенты указали предпочтение игровым видам спорта. Контрольная группа занималась по общепринятой программе: изучение видов спорта без учета личных спортивных предпочтений. На третьем этапе завершение эксперимента и итогового тестирования, обработка данных с помо-

щью методов математической статистики. Проведен сравнительный анализ показателей испытуемых в обеих группах. Нормативы результатов общей физической подготовки и тесты психофизических качеств были определены согласно ранее проведенным исследованиям.

Результаты исследования и их обсуждение

Собранные данные были проанализированы и обработаны по каждому вопросу анкеты, и каждый ответ был обработан и представлен в процентном соотношении в соответствии с общим количеством студентов (226) и по количеству юношей – 104 и девушек – 122.

Первые три вопроса анкеты направлены на изучение занятий спортом студентами в свободное время. Эти вопросы дали 52 положительных ответа: 37% юношей и 11% девушек, всего 23% от общего количества, где можно констатировать, что учащаяся молодежь мало занимается спортом в свободное время. С 4 по 6 вопросы были нацелены на выявление видов спорта, которыми студенты занимаются в свободное время. 19% студентов назвали баскетбол или волейбол своим любимым видом спорта, это 42% от общего числа занимающихся спортом, 12% человек играют в футбол (27%), 3,5% занимается плаванием (8%), 7,5% – общей физической подготовкой (15%) и 3,5% – оздоровительным бегом (8%). Данные ответы представляют значимость, так как эти виды спорта входят в основные образовательные программы и учебные планы. При организации учебных занятий не возникает сложностей, когда речь идет о спортивных играх, поскольку вуз имеет спортивную базу и до-

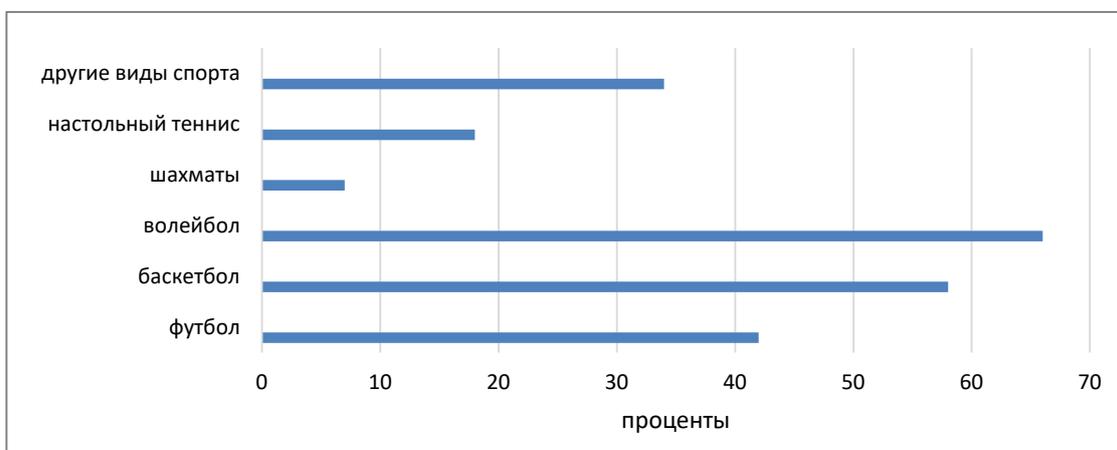
статочные ресурсы для реализации выбранных видов спорта.

На ответы студентов, несомненно, влияет содержание занятий физического воспитания. Таким образом, спортивные игры были ожидаемо наиболее популярны среди обучающихся, однако в первую очередь у юношей 64% и только 10% девушек. Девушки, в отличие от юношей, в меньшей степени хотели бы заниматься спортивными играми и больше предпочитают гимнастику и легкую атлетику. Элементы акробатики и прыжки предполагают конкретные усилия, которые не входят в число главных предпочтений студентов.

Вопрос 8: «Какие виды спорта мы хотим исключить из занятий по физическому воспитанию? Были получены следующие ответы: бег – 37%; гимнастика – 27%; кросс – 3%; нет ответа – 33%.

По 9–10-му пунктам: «Какими видами спорта вы хотите заниматься вообще?» и «Какими видами будете заниматься, если в университете вам предложат занятия в секции?» Большинство студентов выбирают футбол, баскетбол, волейбол, шахматы, настольный теннис и другие виды спорта (рисунок).

На втором этапе исследования были организованы две группы испытуемых: экспериментальная и контрольная. Был проведен мониторинг исходных показателей общей физической подготовки и уровня развития психофизических качеств в обеих группах. Второй этап был разбит на несколько блоков, каждый из которых включал изучение определенного вида спорта. Экспериментальная группа занималась 8 занятий каждым видом спорта. Последовательность изучаемых видов определена согласно спортивным предпочтениям, полученным в анкетировании.



Виды спорта, наиболее предпочтительные у студентов (в процентах)

Преимущественно использовались упражнения с комплексным проявлением физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывного изменения ситуаций и форм действий. Применялись комбинированные упражнения, подвижные игры и эстафеты. В практических методах использовались методы строго регламентированного упражнения: расчлененно-конструктивный метод и метод целостного упражнения, метод круговой тренировки, а также методы частично регламентированного упражнения: игровой и соревновательный метод.

Выполнен сравнительный анализ полученных результатов в обеих группах. Для наглядного отображения показателей просчитано процентное соотношение. Полученные данные отражены в табл. 1. По итоговым показателям можно сделать вывод, что результаты общей физической подготовки обнаружили более значительный рост по сравнению с уровнем развития психофизических качеств. Мониторинг результатов позволил выделить два показателя, в которых выявлен высокий рост полученного: в экспериментальной группе – подтягивание и прыжки в длину с места, где результат увеличился на 12,76% и 11,09% соответственно $p < 0,05$. В контрольной группе увеличение отмечается только в тесте «подтягивание». Заметно раз-

личие результатов в тесте «плавание» – экспериментальная группа 7,50%, в то время как контрольная показала в результате отрицательную динамику -0,95%. Но нужно отметить, что здесь отмечается отсутствие статистически достоверных различий в контрольной группе ($p > 0,05$).

В тесте Купера выявлена низкая динамика показателей в экспериментальной группе 3,20%, в контрольной группе получен наихудший результат -5,60% ($p < 0,05$). Подводя итоги сравнительного анализа результатов по общей физической подготовке, можно сделать заключение, что наилучший результат в обеих группах зафиксирован в нормативе «подтягивание». Самый низкий прирост по двум группам представлен по нормативу «бег 100 м», в котором процент в экспериментальной группе получен 1,03% ($p < 0,05$) и в контрольной группе 0,55% ($p > 0,05$). Здесь нужно отметить, что учебные занятия носили преимущественно спортивно-игровой характер и в меньшей степени уделялось внимание циклическим видам спорта.

В определении уровня развития психофизических качеств были рассмотрены такие тесты, как время двигательной реакции (ВДР), теппинг тест, удержание позы в упоре лежа, проба Яроцкого, треморометрия, концентрация внимания, переключение внимания (табл. 2).

Таблица 1

Показатели общей физической подготовки студентов в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах

Нормативы	Группы испытуемых	Результаты		p	Процент прироста показателей
		Исходный	Итоговый		
Бег 100 м, с	ЭГ	13,48±0,22	13,36±0,27	$p < 0,05$	1,03
	КГ	13,39±0,35	13,32±0,23	$p > 0,05$	0,55
		$p > 0,05$	$p > 0,05$		
Тест Купера, м	ЭГ	2597±59,7	2678±54,1	$p < 0,05$	3,20
	КГ	2591±54,4	2451±58,1	$p < 0,05$	-5,60
		$p > 0,05$	$p < 0,05$		
Плавание в/с 50 м, с	ЭГ	49,1±5,1	45,2±5,6	$p < 0,05$	7,50
	КГ	49,5±3,7	49,9±3,4	$p > 0,05$	-0,95
		$p > 0,05$	$p < 0,05$		
Прыжок в длину с места, м	ЭГ	2,38±0,22	2,64±0,58	$p < 0,05$	11,09
	КГ	2,42±0,13	2,47±0,17	$p < 0,05$	2,06
		$p > 0,05$	$p < 0,05$		
Подтягивание, кол-во раз	ЭГ	9,2±0,81	10,4±0,89	$p < 0,05$	12,76
	КГ	9,0±0,37	9,5±0,95	$p < 0,05$	5,90
		$p > 0,05$	$p < 0,05$		

ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Таблица 2

Психофизические качества студентов
экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп

Тесты	Группы испытуемых	Результаты		p	Процент прироста показателей
		Исходный	Итоговый		
ВДР, с	ЭГ	0,364±0,015	0,360±0,015	p > 0,05	1,14
	КГ	0,359±0,015	0,378±0,015	p > 0,05	- 3,68
		p > 0,05	p > 0,05		
Теппинг-тест, раз	ЭГ	156,15±0,57	157,00±0,49	p < 0,05	0,46
	КГ	155,62±1,14	153,76±0,92	p < 0,05	- 1,72
		p > 0,05	p < 0,05		
Удержание позы в упоре лежа, с	ЭГ	37,0±2,37	39,0±2,39	p < 0,05	5,16
	КГ	36,6±3,25	37,6±3,7	p < 0,05	2,44
		p > 0,05	p < 0,05		
Проба Яроцкого, с	ЭГ	12,97±1,88	14,47±1,87	p < 0,05	11,56
	КГ	13,30±2,41	14,17±1,48	p < 0,05	6,54
		p > 0,05	p < 0,05		
Треморометрия, кол. ошибок.	ЭГ	13,63±0,59	13,93±0,47	p < 0,05	-2,27
	КГ	13,20±0,84	15,21±0,84	p < 0,05	-14,46
		p > 0,05	p < 0,05		
Концентрация внимания, у.ед.	ЭГ	44,30±1,6	44,91±1,7	p > 0,05	1,15
	КГ	43,11±2,3	45,03±2,2	p > 0,05	4,22
		p > 0,05	p > 0,05		
Переключение внимания, у.ед.	ЭГ	20,89±2,1	19,71±2,1	p < 0,05	6,12
	КГ	22,07±2,4	21,07±2,2	p < 0,05	4,98
		p > 0,05	p < 0,05		

ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

В экспериментальной группе отмечается положительная динамика на 1,14% по тесту «время двигательной реакции» (ВДР), на 0,46% в результате теппинг-теста, показывающего частоту движений, на 5,16% показатель статической выносливости, полученный по времени удержания позы в упоре лежа. Тест «треморометрия», оценивающий устойчивость нервно-мышечных процессов, получил незначительно отрицательный результат -2,27%. Максимальный рост психофизических показателей был получен в пробе Яроцкого, определяющей вестибулярную координацию (11,56%). Но следует выделить и то, что контрольная группа также продемонстрировала большой рост данного признака 6,54%. Статистически значимые различия ($p < 0,05$) у испытуемых контрольной и экспериментальной групп выявлены в темпе движений – теппинг-тест, статической выносливости – времени удержания позы в упоре лежа, устойчивости нервно-мышечных процессов – тест треморометрия.

Контрольная группа по результатам отдельных тестов психофизических качеств продемонстрировала отрицательную динамику. Это показывают такие результаты, как тест «время двигательной реакции» (ВДР) – 3,68% ($p > 0,05$), теппинг-тест – 1,72% ($p < 0,05$), тест «треморометрия» – 14,46% ($p < 0,05$). Не выявлено статистической достоверности в контрольной и экспериментальной группах по тестам время двигательной реакции, концентрация внимания. Необходимо отметить, что результаты показателей психофизических качеств в обеих группах испытуемых не выявили значительной динамики прироста, а в отдельных моментах выявлена отрицательная тенденция.

Выводы

1. Форма организации занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», проводимых с учетом спортивных предпочтений студентов по выбранным видам спорта, дает возможность

достичь позитивной направленности в динамике результатов по общей физической подготовке и уровня развития психофизических качеств.

2. Отмечается значительный рост в показателях по общей физической подготовке. Статистически достоверные различия итогов обучающихся экспериментальной группы выявлены во всех результатах по общей физической подготовке ($p < 0,05$). В контрольной группе статистически достоверные различия по нормативам: прыжки в длину с места, подтягивание, тест Купера.

3. По результатам исследования определено, что организация занятий спортивной направленности по выбранному виду спорта привела к сравнительно незначительной интенсификации прироста характеристик по психофизическим качествам: статической выносливости, теппинг-тест и тренометрия ($p < 0,05$). По тесту времени двигательной реакции в экспериментальной группе также выявлена положительная динамика, но достоверности различий не получено $p > 0,05$. При увеличении объема выборки достоверность в различиях может

появиться. Необходимо указать, что статистически достоверные различия ($p < 0,05$) результатов по отдельным качествам в обеих группах получены только к концу второго года обучения.

Список литературы

1. Тагиева З.Н. Социализация студентов первокурсников в техническом вузе средствами физической культуры и спорта // Культура физическая и здоровье. 2019. № 2 (70). С. 9–11.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации». Ст. 84. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/89677d6cc3961e4197637f3aa2f32cd2de7261ea/ (дата обращения: 16.06.2021).
3. Андрищенко Л.Б., Филимонова С.И. Физическая культура и студенческий спорт в новых социально-экономических условиях России: современный взгляд и точки роста // Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 73–76.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования от 11.08.2020 № 935. URL: http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Spec/230501_C_3_01092020.pdf (дата обращения 16.06.2021).
5. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / Под ред. М.Я. Виленского. М.: КНОРУС, 2012. 184 с.