

Результаты педагогического эксперимента подтвердили высокую эффективность опытной программы по сравнению с действующей. Об этом свидетельствовали показатели профессиональной работоспособности по физиологическому, двигательному, психологическому и социально-психологическому компонентам.

Так, если в контрольной группе не произошло достоверного улучшения показателей физической подготовленности к концу эксперимента, то в экспериментальной группе прирост составил: общей выносливости - на 3%, силы – на 4%.

В экспериментальной группе повысился интерес военнослужащих к занятиям, достоверно улучшились показатели патриотической направленности (на 4%), отношения к профессии (на 5%), групповой слаженности (на 3%). В контрольной группе достоверных изменений не выявлено.

Таким образом, на примере физической подготовки была проверена и подтверждена эффективность одного из критериев гуманизации системы воспитания военнослужащих: «личностной ориентации в рамках решения военно-профессиональных задач». Приведенные в данной статье критерии, на наш взгляд, могут быть тем приспособительным механизмом, который обеспечит сохранение системы воспитания военнослужащих в новой социокультурной среде, ценностной доминантой которой является гуманизм.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Миронов, В.И. Гуманизация воинской деятельности и духовное возрождение Российской Армии // Военная мысль. – 1993. – № 8. – С. 2-6.
2. Миронов, И.Л. К вопросу о приемлемости восточных психофизических методов в отечественной практике физического воспитания // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 3. – С. 61 - 62.
3. Миронов, И.Л. Учителю о восточной медитации // Физическая культура в школе. – 2007. – № 1. – С. 15 - 17.
4. Миронов, И.Л. Формирование идеала духовного и физического совершенствования в процессе обучения и воспитания курсантов военно-физкультурного вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 3. – С. 37 – 40.
5. Пономарёв, Н.А. Гуманизм, духовность и физическая культура // Теория и методика физической подготовки. – 1994. – № 1. – С. 117 – 126.
6. Юнг, К.Г. Об архетипах коллективного бессознательного / К.Г. Юнг // Архетип и символ. – М. : Ренессанс, 1991. – С. 95 – 128.

#### **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ПЛЯЖНОГО ГАНДБОЛА**

*Инна Николаевна Овсянникова, старший преподаватель*

*Сочинский государственный университет туризма и курортного дела*

*г. Сочи*

#### **Аннотация**

Анализируя имеющиеся возможности современных видов спорта, в том числе и тех, которые появились в последнем десятилетии (так называемые «неолимпийские виды спорта», малые формы классических спортивных игр), можно констатировать, что появилась новая игра с мячом, названная пляжным гандболом. Использование специфических средств пляжного гандбола в процессе занятий физической культурой будет способствовать повышению уровня физической подготовленности, физического развития, функциональных показателей и физического состояния студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** пляжный гандбол, физическое воспитание студентов.

EFFECTIVENESS INCREASING OF EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY BY MEANS OF BEACH HANDBALL

*Inna Nikolaevna Ovsiannikova, senior teacher  
The Sochi state university of tourism and recreation  
Sochi*

**Abstract**

Exploring the available range of the modern kinds of sports, including also those which appeared in the last ten years (so-called non-olympic kinds of sports, small forms of the classical sports and games), one can state that there exists a new game with a ball called beach handball. The use of specific means of the beach handball in the process of physical training of students favors the rise of level of physical fitness, physical development, functions and physical form at students.

**Keywords:** beach handball, physical training of students.

Активное внедрение пляжного гандбола в практику физического воспитания позволяет рассчитывать на массовое увлечение этой игрой (С.И. Крамской, 2001).

В этой связи мы сделали предположение, что использование специфических средств пляжного гандбола в процессе занятий физической культурой будет способствовать повышению уровня физической подготовленности, физического развития, функциональных показателей и физического состояния студенческой молодежи.

• Результаты социологических исследований, характеризующие мотивационно-потребностную сферу студенческой молодежи, в процессе сравнительного педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Сравнительный анализ мотивационно-потребностной сферы студентов**

№ п/п	Вопросы и ответы	До эксперимента		После эксперимента	
		К гр. (n = 34)	Э гр. (n = 32)	К гр. (n = 31)	Э гр. (n = 30)
1	Что могло бы повысить Ваш интерес к физкультурно-спортивной деятельности?				
-	улучшение качества занятий	44,1	40,6	45,2	23,3
-	возможность выбора вида спорта	17,6	18,8	19,3	43,4
-	современное оборудование и инвентарь	35,3	34,3	35,5	33,3
-	стимулирование материальной мотивации	3,0	6,3	-	-
2	Какие виды спортивных игр Вы предпочитаете?				
-	классические	82,4	81,2	77,4	30,0
-	пляжные	11,7	9,4	16,1	50,0
-	классические и пляжные	5,9	9,4	6,5	20,0
3	Хотели бы Вы попробовать сыграть в пляжный гандбол?				
-	да	61,8	59,3	61,3	100,0
-	нет	29,4	31,3	29,0	-
-	затрудняюсь ответить	8,8	9,4	9,7	-
4	Изменился ли Ваш интерес к физической культуре и спорту за время обучения в вузе?				
-	повысился	23,5	25,0	25,8	70,0
-	остался без изменения	61,8	62,5	67,7	26,7
-	понижился	14,7	12,5	6,5	3,3

Полученные результаты позволяют сделать выводы о позитивных изменениях, произошедших у студентов экспериментальной группы, в физкультурно-спортивной деятельности, что подтверждается:

- увеличением количества респондентов, занимающихся физической культурой и спортом во внеучебное время и количеством времени, затраченного ими на физкультурно-спортивную деятельность в течение недели;
- повышением объема и уровня знаний в области педагогического контроля за физической подготовленностью и физическим развитием студентов;

- повышением объема и уровня знаний по вопросам пляжных спортивных игр;

повышением интереса к физкультурно-спортивной деятельности и к пляжному гандболу, в частности.

Изучение темпов прироста (Тпр.) показателей физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп в процессе педагогического эксперимента свидетельствует о преимуществе студентов экспериментальной группы (рис. 1). На рисунке: 1, 2, ... 8 – номера контрольных упражнений: бег 100 м, 3000 м, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в высоту, наклон вперед, проба Ромберга.

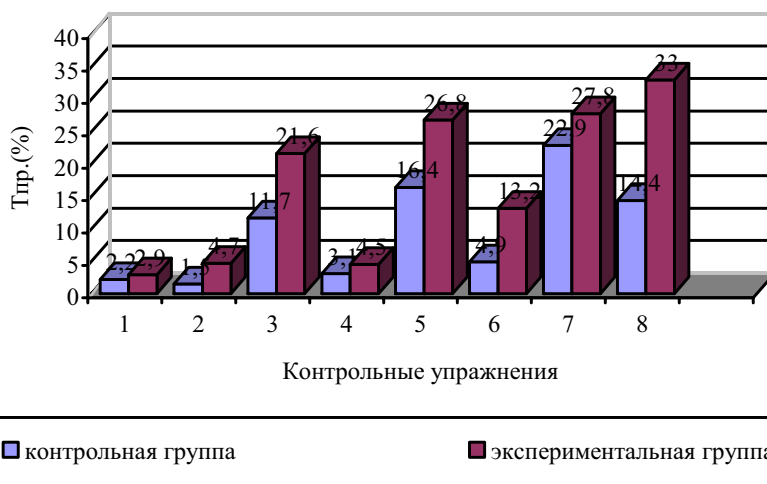


Рис. 1. Темпы прироста показателей физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп в течение педагогического эксперимента

Изучение среднегрупповых признаков физического развития студентов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента свидетельствует об отсутствии достоверных межгрупповых различий ( $p > 0,05$ ). После эксперимента средний показатель физического развития (Тср.) студентов экспериментальной группы, который составил 5,5%, на 3,8% превосходит аналогичный показатель сверстников из контрольной группы.

В течение педагогического эксперимента Тпр. функциональных показателей (АД, ЧСС, МОД, ФЖЕЛ,  $PWC_{170}$ ) студентов экспериментальной группы, среднее значение которых составляет 13,0%, превосходят данные значения студентов контрольной группы на 9,9%.

Разработанная Г.Л. Апанасенко и Р.Г. Науменко (1998) научно обоснованная экспресс-оценка уровня физического состояния лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой, использовалась нами для выявления динамики физического состояния студентов в течение всего периода сравнительного педагогического эксперимента.

В среднем Тпр. показателей физического состояния студентов экспериментальной группы на 11,1% превосходят аналогичные параметры своих сверстников контрольной группы (рис. 2). На рисунке 1, 2, ... 5 – номера показателей: индекс Кетле, жизненный индекс, индекс Руффье, силовой индекс, индекс производительности сердечно-сосудистой системы.

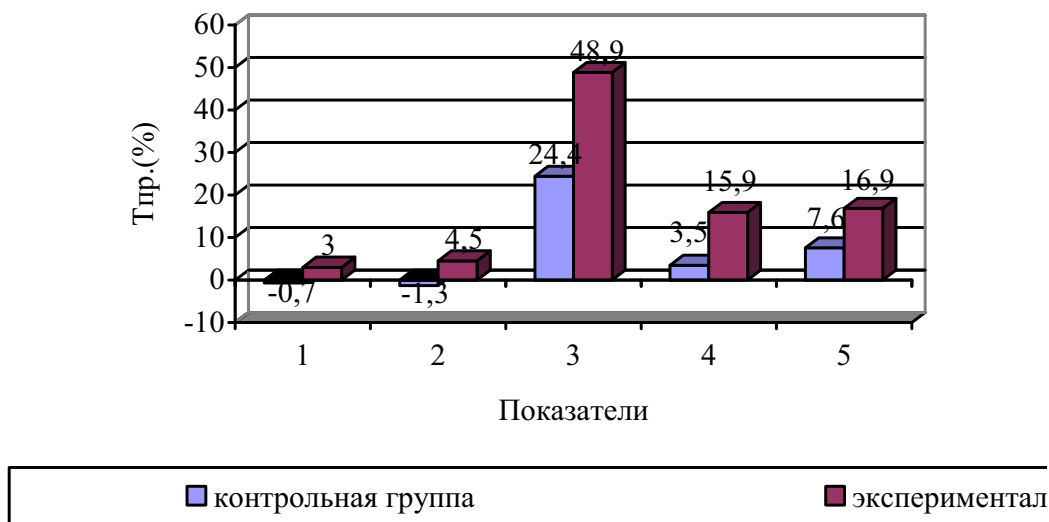


Рис. 2. Темпы прироста показателей физического состояния студентов контрольной и экспериментальной групп в течение педагогического эксперимента

### ВЫВОДЫ

1. Включение пляжного гандбола в занятия физической культурой позволяет:
  - а) повысить интерес к пляжному гандболу;
  - б) позитивно изменить мотивационно-потребностную сферу студентов в физкультурно-спортивной деятельности;
  - в) повысить объем и уровень знаний о пляжных спортивных играх;
  - г) повысить объем и уровень знаний в области педагогического контроля физической подготовленности и физического развития студентов;
  - д) повысить уровень общей физической подготовленности, физического развития, морфофункциональных показателей и физического состояния;
  - е) повысить моторную плотность учебных занятий;
  - ж) придать учебным занятиям по дисциплине «физическая культура» тренировочный характер.
2. Повышение моторной плотности учебных занятий достигается благодаря проявлению сознательности и активности студентов в процессе физического воспитания, что позволяет формировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности в физкультурно-спортивной деятельности, побуждает их к оптимальной двигательной активности.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Киев : Здоров'я, 1998. – 213 с.
2. Крамской, С.И. Пляжный гандбол – зарождение и перспективы развития игры // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков : ХХПИ, 2001. – № 6. – С. 7-11.
3. Курьсь, В.Н. Всеобщее физкультурное образование – путь к здоровью нации // Вестник Ставропольского государственного университета. – 1998. – Вып. 16. – С. 140-145.