

ную траекторию подготовки и занять позицию личной ответственности за результаты своего труда. Такое построение процесса обучения позволит обеспечить его гибкость и динамичность, чтобы при необходимости подвергаться модификации и переориентации.

ВЫВОД

Обобщая вышесказанное, можно с уверенностью сказать, что предлагаемая современная инновационная технология формирования физической культуры решает проблему создания, внедрения и культивирования новых форм организации физкультурно-оздоровительной деятельности для студентов технических вузов, освобожденных от практических занятий, и открывает возможность повышения эффективности физического воспитания данного контингента обучающихся в условиях высшего технического образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии : учебное пособие / Г.К. Селевко. – М. : Изд-во Московского гос. ун-та, 1998. – 156 с.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ СОПРЯЖЕННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КРУГОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Манук Завенович Оганнисян, преподаватель,
Славянский – на – Кубани государственный педагогический институт,
Валерий Александрович Баландин, доктор педагогических наук, профессор,
Юрий Константинович Чернышенко, доктор педагогических наук, профессор,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КГУФКСТ),
г. Краснодар*

Аннотация

В данной статье представлены результаты педагогического эксперимента по использованию кругового и соревновательного методов физического воспитания сопряженно (в годичном цикле) на академических занятиях по физической культуре. В эксперименте приняли участие юноши и девушки 18 – 19 лет.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенты, круговой и соревновательный методы, сопряженно.

DYNAMICS OF STUDENTS' LEVEL OF PHYSICAL CONDITION IN PROCESS OF CIRCUIT AND COMPETITIVE METHODS' ASSOCIATED USING IN PHYSICAL EDUCATION

*Manyk Zavenovich Ogannisian, teacher,
The Slavic - on - Kuban State Pedagogical Institute,
Valery Aleksandrovich Balandin, doctor of pedagogical sciences, professor,
Jury Konstantinovich Chernyshenko, doctor of pedagogical sciences, professor,
The Kuban State University of Physical Training, Sports and Tourism,
Krasnodar*

Annotation

This article presents the results of pedagogical experiment upon using the circuit and competitive methods for fitness conditioning in an associated manner (in circannian cycle), during academic physical culture lessons. Teens of both sexes at the age of 18-19 years took part in the experiment.

Key words: fitness conditioning, students, circuit and competitive methods, in an associated manner.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития высшего образования в центре внимания исследователей находится проблема повышения результативности учебного процесса по физической подготовке студенческой молодежи.

В плане решения данного вопроса большое значение имеет концепция, разработанная В. К. Бальсевичем и Л. И. Лубышевой [1], в которой показано, что в процессах адаптации технологических достижений в области спорта в интересах целенаправленного преобразования физического потенциала молодого человека принципиальное место должно занять признание приоритета тренировки, как ведущего и самого эффективного способа такого преобразования.

По мнению В. В. Пономаревой [7], ориентация всего физического воспитания должна быть направлена не на развитие двигательных навыков, как это было в старых программах, а на воспитание физических качеств. Для успешного развития двигательных качеств учащейся молодежи возникает необходимость использовать при проведении академических занятий уже давно известные и апробированные методы физического воспитания (в частности, круговой и соревновательный метод).

По использованию кругового метода физического воспитания имеется большое количество исследований, проводившихся среди учащихся общеобразовательных школ и в ходе спортивной подготовки [3, 4, 8]. В литературных источниках мы не встретили данных о применении соревновательного метода в процессе повышения уровня физической подготовленности студентов.

Целью исследования являлось сопряженное использование кругового и соревновательного методов и выявление уровня физической подготовленности студентов в годичном цикле как фактора улучшения их физического состояния.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Уровень физической подготовленности студенческой молодежи выявлялся посредством педагогического тестирования по общепринятым методикам [6]. Данные контрольные упражнения апробированы учёными и соответствуют математической теории тестов [2, 5].

В ходе тестирования оценивались:

1. Сила: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (юноши), в висе лёжа (девушки) (кол-во); сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши), в упоре лёжа от гимнастической скамейки (девушки) (кол-во); поднятие ног до касания перекладины в висе на перекладине (юноши), поднятие и опускание туловища из положения лёжа на спине (девушки) (кол-во).

2. Скоростно-силовые качества: бег 100 метров (с); сгибание и разгибание рук в висе (юноши) на перекладине, в висе лёжа (девушки) на низкой перекладине 5 раз на время (с); бег 30 метров (с).

3. Выносливость: бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки) (мин); тест Купера (12 минутный бег) (м).

4. Координация: челночный бег 3x10 м (с); удержание равновесия на бревне (балл). Удержание равновесия выполняется следующим образом: удержание равновесия нога вперед - 5 с, перевести ногу в равновесие в сторону, удержание - 5 с, и также перевести ногу в равновесие назад, удерживать - 5 с.

5. Гибкость: из положения стоя на гимнастической скамейке наклон вперед (см); выкрут в плечевых суставах с помощью гимнастической палкой в руках (см).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В таблице 1 представлены результаты тестирования физической подготовленности студентов с использованием сопряженно кругового и соревновательного методов в процессе физического воспитания.

Установлено (табл. 1), что среднегрупповые показатели уровня развития физических качеств имеют положительную динамику и изменяются на достоверном уровне.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности юношей

№ п/п	Тесты	Сентябрь (n=31)		Май (n=32)		t	P
		M ₁	±m	M ₂	±m		
1	Сгибание-разгибание рук в висе (кол-во)	11,40	0,41	15,20	0,40	6,66	<0,001
2	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во)	13,20	0,62	18,00	0,62	5,51	<0,001
3	Поднимание ног в висе до касания над головой (кол-во)	3,90	0,20	6,80	0,22	10,00	<0,001
4	Бег 100 м (с)	13,50	0,08	12,85	0,09	5,41	<0,001
5	Сгибание-разгибание рук в висе 5 раз на время (с)	7,20	0,12	4,90	0,08	15,90	<0,001
6	Бег 30 м (с)	4,80	0,04	4,37	0,03	4,21	<0,001
7	Бег 3000 м (мин)	13,40	0,12	12,14	0,13	7,40	<0,001
8	Тест Купера (12 мин. бег) (м)	2592	10,80	2763	12,50	10,10	<0,001
9	Челночный бег 3x10 м (с)	7,61	0,03	7,01	0,04	12,00	<0,001
10	Равновесие (балл)	2,72	0,12	3,52	0,13	4,54	<0,001
11	Наклон вперед (см)	9,11	0,29	10,60	0,35	3,13	<0,01
12	Выкрут в плечевых суставах (см)	82,00	1,67	76,10	1,56	2,58	<0,05

Причем параметры силы, скоростно-силовые значения, выносливость и координация изменяются с высокой достоверной вероятностью $p < 0,001$. Недостоверных изменений ($p > 0,05$) не установлено.

В таблице 2 представлены результаты тестирования физической подготовленности студенток с сопряженным использованием кругового и соревновательного методов физического воспитания.

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности девушек

№ п/п	Тесты	Сентябрь (n=31)		Май (n=32)		t	P
		M1	±m	M2	±m		
1	Сгибание-разгибание рук в висе лежа (кол-во)	12,5	0,42	16,9	0,57	6,19	<0,001
2	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (кол-во)	12,8	0,47	17,0	0,45	6,46	<0,001
3	Поднимание и опускание туловища лежа на спине (кол-во)	43,2	1,49	51,4	1,02	4,55	<0,001
4	Бег 100 м (с)	18,1	0,08	17,5	0,07	6,00	<0,001
5	Сгибание-разгибание рук в висе лежа 5 раз на время (с)	5,77	0,08	5,37	0,06	4,00	<0,001
6	Бег 30 м (с)	6,03	0,07	5,44	0,06	6,55	<0,001
7	Бег 2000 м (мин)	12,48	0,13	11,33	0,11	6,70	<0,001
8	Тест Купера (12 мин. бег) (м)	1831	17,10	2024	11,4	9,39	<0,001
9	Челночный бег 3x10 м (с)	8,91	0,04	8,46	0,03	9,00	<0,001
10	Равновесие (балл)	2,1	0,12	3,44	0,08	9,57	<0,001
11	Наклон вперед (см)	10,6	0,51	12,4	0,49	2,57	<0,05
12	Выкрут в плечевых суставах (см)	84,4	1,90	78,3	1,63	2,44	<0,05

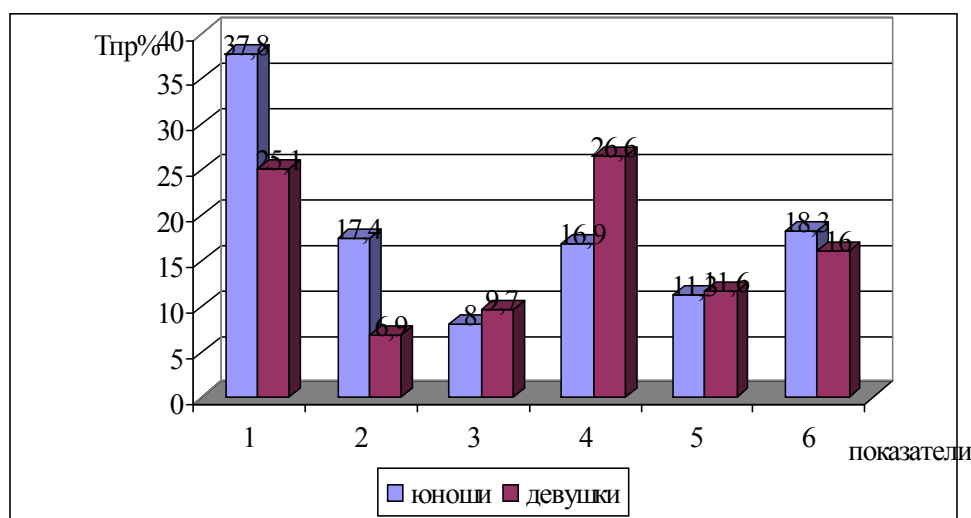
Анализ результатов, представленные в таблице 2, свидетельствует о том, что среднегрупповые показатели, как и у юношей, имеют положительную динамику. Большинство показателей (83,3%) изменились на высоком достоверном уровне ($p < 0,001$).

На рисунке 1 приведены параметры темпов прироста (Тпр) физической подготовленности студенческой молодежи.

Сопряженное использование кругового и соревновательного методов физического воспитания оказало различное влияние на показатели Тпр физической подготов-

ленности юношей и девушек.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что прирост показателей силы и скоростно-силовых параметров у юношей выше, чем у девушек, на 12,7% и 10,5%, соответственно. Остальные показатели Тпр физических качеств у девушек выше, чем у юношей: выносливость - на 1,7%, координация - 9,7%, гибкость - 0,3%.



1 - сила; 2 – скоростно-силовая; 3 - выносливость; 4 - координация; 5 - гибкость; 6 - СПФП.

Рис. 1. Темпы прироста показателей физической подготовленности юношей и девушек

В целом Тпр суммарного показателя физической подготовленности (СПФП) у юношей выше, чем у девушек, на 2,3%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эффективность сопряженного использования соревновательного и кругового методов в процессе физического воспитания студентов подтверждается достоверным повышением уровня их физической подготовленности. При этом наибольшие Тпр у юношей выявлены по силовым параметрам (37,8%), у девушек - по показателям координационных способностей (26,6%). Причем у юношей СПФП в течение учебного года показатель Тпр составил 18,3%, у девушек - 16,0%.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 6.
2. Бегидова, С.Н. Практикум по спортивной метрологии : корреляционный анализ. Параметрические методы сравнения / С.Н. Бегидова. – Майкоп : [б.и.], 2001. – 84 с.
3. Локтев, С.А. Основы круговой тренировки : метод. рекомендации для студ. вузов физкультурного профиля / С.А. Локтев, В.Б. Шпитальный. – Краснодар : [б.и.], 2005. – 58 с.
4. Левинтов, И. Я. Комплексная подготовка круговым методом // Физическая культура в школе. – 2006. – № 2. – С. 30 - 31.
5. Лысенко, В.В. Математическая статистика в физическом воспитании и спорте : метод. пособие для ин-тов физ. культуры / В.В. Лысенко, В.А. Долгов ; Кубанская гос. акад. физ. культуры. – Краснодар : [б.и.], 1995. – 126 с.
6. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников : (пособие для учителя) / В.И. Лях. – М. : ООО «Фирма Издательство АСТ», 1998. – 272 с.

7. Понамарева, В.В. Физическая культура и здоровье / В.В. Понамарева. – М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001. – 299 с.

8. Шарманова, С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров, Е.А. Черепов. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 116 с.

НОВЫЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ВАЛЕОЛОГИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

*Константин Алексеевич Оглоблин, кандидат медицинских наук, доцент
Уссурийский государственный педагогический институт (УГПИ)*

Аннотация

В статье обосновывается новая стратегия и методы повышения качества подготовки педагогов в сфере физической культуры с использованием специальных инновационных курсов оздоровительной направленности.

Ключевые слова: физическая культура, валеология, инновационный подход.

NEW APPROACHES IN VOCATIONAL TRAINING OF PHYSICAL CULTURE PEDAGOGUES IN CONDITIONS OF EDUCATIONAL MILIEU'S VALEOLOGIZATION

*Konstantin Alekseevich Ogloblin, candidate of medical sciences, senior lecturer,
The Ussuriisk State Pedagogical Institute*

Annotation

The article justifies a new strategy and methods of improving the vocational training's quality of physical culture pedagogues with using special innovative courses that have health improving directionality.

Key words: physical culture, valeology, innovative approach.

Перемены, происходящие в современном российском обществе, предопределяют необходимость создания адекватных этим процессам социально-педагогических условий и обуславливают, тем самым, актуальность модернизации системы высшего педагогического образования.

Современное общество, в котором знания и здоровье становятся капиталом и главным ресурсом экономики, формирует устойчивый и долговременный запрос на личность активную и неординарную, яркую и свободную, здоровую и самобытную, инициативную, интеллектуально и физически развитую, творческую и высокопрофессиональную.

Специалистам в области классической медицины оказалось не под силу решение проблемы формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся, т.к. это - комплексная проблема, отражающая взаимосвязь физического, психического, социального и духовного в человеке. Социальный заказ на поиск путей сохранения и развитие здоровья нации, обеспечения трудовой эффективности и репродуктивной достаточности должен быть адресован субъектам образовательного процесса. В современном обществе все больше осознается ответственность за свое социальное, психологическое, экологическое благополучие, а также новых поколений. Поэтому здоровье нации – в первую очередь, педагогическая проблема. Однако в ее решении, связанном с разработками, направленными на повышение качества здоровья населения, должны чувствовать не только педагоги, но и врачи, психологи, социологи и практические работники в сфере физической культуры.

В настоящее время остро стоит вопрос о состоянии физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Ухудшение соматического и психического здоровья детей и подростков, резкое возрастание случаев девиантного