

Дзензелюк Дмитрий Алексеевич

Житомирский национальный агроэкологический университет, г. Житомир,
Украина

Dzenseluk Dmitry A.

Zhytomyr National Agroecological University, Zhitomir, Ukraine

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-АГРАРИЕВ СРЕДСТВАМИ БОРЬБЫ САМБО

Аннотация. В статье изложена технология совершенствования системы физического воспитания средствами борьбы самбо в аграрных высших учебных заведениях Украины. Доказана эффективность использования средств борьбы самбо, как альтернативу традиционному содержанию занятий по физическому воспитанию в совершенствовании физического развития, физических качеств и состояния здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, борьба самбо, студент, учебный процесс, физические качества, здоровье.

METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF STUDENTS-AGRARIANS BY MEANS OF SAMBO FIGHT AGAINST

Abstract. The article describes the technology of improving the system of physical education through the means of fighting sambo in the agricultural higher educational institutions of Ukraine. The effectiveness of the use of Sambo fighting tools as an alternative to the traditional content of physical education classes in the improvement of physical development, physical qualities and state of health is proved.

Keywords: physical education, sambo wrestling, student, educational process, physical qualities, health.

На современном этапе развития общества здоровья детей, подростков и студенческой молодежи приобретает особую ценность. Большой интерес представляют исследования по влиянию физических упражнений на функциональное состояние молодежи [3; 8; 9].

Анализ научных исследований показывает, что за последние годы в высших учебных заведениях, невзирая на катастрофическое снижение уровня физической подготовленности, и функционального состояния студентов произошло значительное сокращение объема учебных часов по дисциплине «Физическое воспитание». Это привело к уменьшению роли физической культуры в формировании личности современного

специалиста, дефициту двигательной активности, ухудшение состояния их здоровья [2; 4].

В работах [1; 5] отмечается негативная тенденция уровня физической подготовленности студенческой молодежи в разных регионах Украины. Наблюдается также снижение оценки физических качеств, преимущественно на «удовлетворительно» и «неудовлетворительно». Среди основных причин, обуславливающих низкий уровень развития физических качеств студентов, выделяют: недостаточное внимание системе физического воспитания; низкий уровень физического состояния абитуриентов; снижение интереса и мотивации у студентов к традиционной форме организации занятий и, как следствие, большой процент пропусков занятий.

Поэтому активно идет переосмысление перспектив развития физического воспитания. Анализ последних исследований и публикаций отечественных ученых [6; 7] в направлении решения вопросов по ухудшению состояния здоровья студенческой молодежи утверждают, что одна из основных причин данного регресса лежит в плоскости проблем активизации учебной деятельности студентов по физическому воспитанию путём спортивного направления содержания занятий в высших учебных заведениях.

Так, как борьба самбо – чрезвычайно ценный по многообразию техники и оборонному значению вид спорта. Поэтому в данной работе представлено борьбу самбо, как альтернативу традиционному содержанию занятий по физическому воспитанию, как средство формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями, физического развития, физической подготовленности и улучшения соматического здоровья.

Цель исследования заключалась в разработке и научном обосновании совершенствования системы физического воспитания студентов аграрных высших учебных заведений средствами борьбы самбо (рис. 1).

Задачи исследования направлены на: повышение интереса и желания студентов к занятиям по физическому воспитанию; улучшения систематичности посещения занятий по физическому воспитанию; увеличение объема двигательной активности; повышение уровня физической подготовленности студентов; улучшения физического развития и функционального состояния студентов; улучшение уровня физического здоровья; улучшения физической и умственной

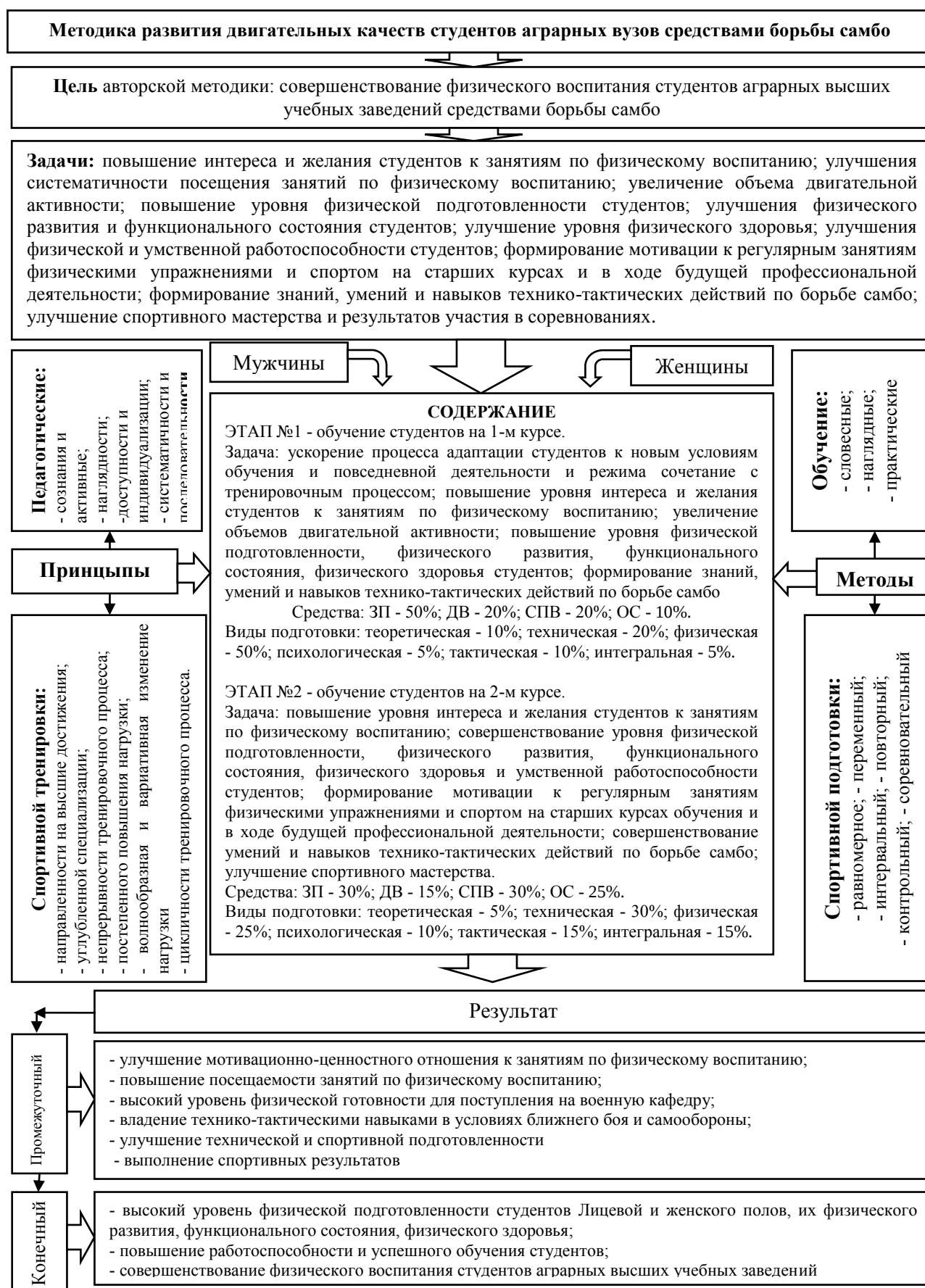
работоспособности студентов в учебном процессе; формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на старших курсах и в ходе будущей профессиональной деятельности; формирование знаний, умений и навыков технико-тактических действий по борьбе самбо; улучшение спортивного мастерства и результатов участия в соревнованиях.

Для решения задач использовались методы научных исследований: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; социологический метод научно-педагогических исследований; медико-биологические методы исследования; педагогические методы исследования; метод математической статистики.

Содержание авторской методики направлено на развитие основных физических качеств, укрепление здоровья, улучшение функциональных возможностей кардиореспираторной системы, овладение знаниями, умениями и навыками технико-тактической подготовленности и улучшения спортивных результатов по борьбе самбо, воспитание морально-волевых качеств.

Средствами авторской методики были общеподготовительные упражнения – I курс (50%), II курс (30%); вспомогательные – I курс (20%), II курс (15%); специально-подготовительные – I курс (20%), II курс (30%); соревновательные упражнения – I курс (10%), II курс (25%). Среди видов подготовки – техническая – I курс (20%), II курс (30%); теоретическая – I курс (10%), II курс (5%); физическая – I курс (50%), II курс (25%); психологическая – I курс (5%), II курс (10%); тактическая – I курс (10%), II курс (15%); интегральная – I курс (5%), II курс (15%).

Рис. 3.1. Блок-схема авторской методики



С целью проверки эффективности авторской методики нами был проведен формирующий педагогический эксперимент в течение двух лет (2014–2016 гг.), в котором приняли участие студенты (муж., жен.) в количестве 94 человек. Было сформировано 2 экспериментальные (ЕГ1 и ЕГ2) и 2 контрольные группы (КГ1 и КГ 2). ЕГ1 ($n = 25$) и КГ1 ($n = 26$) было сформировано из студентов-мужчин ($n = 51$), ЕГ2 ($n = 21$) и КГ 2 ($n = 22$) – из студенток ($n = 43$). К экспериментальным и контрольным группам вошли студенты I курса технологического факультета ЖНАЕУ в возрасте от 17 до 20 лет со статистически равнозначными показателями физической подготовленности, физического развития, функционального состояния и физического здоровья ($P > 0,05$). Занятия в ЕГ1 и ЕГ2 проводились по авторской методике с использованием средств борьбы самбо, а в КГ1 и КГ 2 – по действующей учебной программой по физическому воспитанию в аграрном вузе. Общее количество часов, отведенных на физическое воспитание в неделю, у студентов обеих групп была одинаковой и составляла 4:00. Контроль уровня и динамики показателей физической подготовленности студентов осуществлялся 4 раза в течение обучения на I и II курсах (в 1–4 семестрах – 4 этапа исследования) по результатам выполнения таких упражнений: бег на 100 м (муж., жен.), Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (жен.), бег на 3000 м (муж.), бег на 2000 м (жен.), челночный бег 4 x 9 м (муж., жен.), поднимание все до за 1 мин (муж., жен.), прыжок в длину с места (муж., жен.), наклон туловища вперед из положения сидя (муж., жен.). Оценивание результатов студентов, осуществлялось в соответствии с Положением о государственных тестах и нормативах оценки физической подготовленности населения Украины.

Для исследования влияния занятий по физическому воспитанию по авторской методике на физическое развитие и функциональное состояние студентов аграрных вузов нами был проведен анализ показателей длины тела, массы тела, жизненной емкости легких, кистевой динамометрии, частоты сердечных сокращений в покое, систолического и диастолического артериального давления.

Уровень физического здоровья студентов в процессе обучения на I и II курсах аграрного вуза проводилось по результатам оценки индексов массы тела, жизненного, силового, Робинсона, времени восстановления ЧСС до исходного уровня после 20 приседаний за 30 с и, собственно, уровня физического здоровья я по сумме баллов в соответствии с методикой, предложенной Г. Л. Апанасенко.

Результатом эффективности авторской методики стали показатели физической подготовленности у студентов-мужчин ЭГ в конце эксперимента является достоверно лучше ($P < 0,05-0,001$), по сравнению со студентами КГ: в беге на 100 м – на 0,5 с, в подтягивании – на 6, 3 раза, в беге на 3000 м – на 1 мин 44 с, в подъеме все до за 1 мин – на 6,7 раза, в прыжке в длину с места – на 15,6 см, в наклоне туловища вперед из положения сидя – на 10,9 см. в студенток ЭГ в конце эксперимента выявлено достоверно лучшие ($P < 0,05-0,001$) результаты, чем у студенток КГ, в беге на 100 м – на 0,4 с, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа – на 12,6 раз, в беге на 2000 м – на 2 мин 12 с, в подъеме все до за 1 мин – на 8,6 раза, в прыжке в длину с места – на 12,2 см, в наклоне туловища вперед из положения сидя – на 6,7 см.

Установлено достоверно лучшие ($P < 0,05-0,001$) показатели физического развития и функционального состояния в конце эксперимента как у студентов мужчин, так и женщин ЭГ, чем в КГ, по показателям: массы тела – на 4,4 и 4,3 кг ; ЖЕЛ – на 274,2 и 285,2 мл кистевой динамометрии – на 6,8 и 7,6 кгс; ЧСС в покое – на 3,1 и 2,8 уд./мин. Результаты тестирования показали, что под влиянием систематических занятий по авторской методике студентов мужского и женского пола увеличивается жизненная емкость легких, снижается масса тела и ЧСС, совершенствуется мышечная система.

Доказано положительное влияние занятий по авторской методике на уровень здоровья студентов и студенток ЭГ. Определено, что у студентов-мужчин и женщин ЭГ является достоверно лучше ($P < 0,05-0,001$), чем в КГ показатели: индекс массы тела – на 1,4 и 1,7 кг/м², жизненного индекса – 7,5 и 8,4 мл/кг силового индекса – на 13,3 и 16,3 %; индекса Робинсона – на 5,2 и 4,1 у. о., времени восстановления ЧСС до исходного уровня после 20 приседаний за 30 с – на 30,5 и 28,4 с; уровня физического здоровья – 4,47 и 4,60 баллов.

Обнаружен в конце эксперимента уменьшение количества студентов ЭГ с низким и ниже среднего уровнем физического здоровья: в группе студентов мужчин на 60%, в группе женщин – на 47,4%. Количество студентов мужчин ЭГ со средним и выше среднего уровнем физического здоровья выросла с 16 до 76%, студенток – с 19,1 до 81,5%, что свидетельствует положительное влияние занятий по авторской методике.

Применение авторской программы обеспечило привлечение студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, позволило повысить уровень их физической подготовленности,

физического развития и функционального состояния, физического здоровья. Это будет способствовать улучшению их умственной работоспособности и эффективности учебной и, в будущем, профессиональной деятельности.

Таким образом, методика развития физических качеств студентов аграрных вузов средствами борьбы самбо доказала свою эффективность имея положительное влияние на уровень физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья.

Литература

1. Волков, В. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху / В. Волков // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2008. – №1. – С. 41–46.
2. Грибан, Г. П. Активізація навчальної діяльності студентів спеціальної медичної групи / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко, Д. О. Дзензелюк [та ін.] // Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології : зб. наук. пр. – Луцьк : ПрАТ «Волинська обласна друкарня», 2011. – Вип. 6. – С. 67–75.
3. Грибан, Г. П. Причини низької фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі / Г. П. Грибан, Д. О. Дзензелюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Львів : НВФ «Українські технології», 2003. – Вип. 7, Т. 2. – С. 219–222.
4. Іванова, Л. І. Фізкультурно-оздоровча робота як пріоритетний напрям фізичного виховання у школі / Л. І. Іванова, Л. П. Сущенко // Сучасні технології навчання в початковій освіті: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (13-14 квітня, 2006). – К. : КМПУ імені П. Д. Грінченка, 2006. – С. 49–51.
5. Коваленко, Ю. О. Вивчення динаміки рівня фізичної підготовленості студентів / Ю. О. Коваленко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №12. – С. 56–59.
6. Корж, Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Л. Корж. – Дніпр. держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2016. – 269 с.

7. Котов, Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами [Текст]: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Є. О. Котов. – Луцький ін-т розвитку людини ун-ту «Україна». – Луцьк, 2003. – 180 с.

8. Магльований, А. Організм і особистість. Діагностика та керування. / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Львів : Медична газета України, 1998. – 250 с.

9. Тимошенко, О. В. Стан та основні напрямки модернізації системи фізичного виховання школярів на сучасному етапі розвитку суспільства / О. В. Тимошенко, Ж. Г. Дьоміна // Фізичне виховання у сучасній школі. – 2011. – № 6. – С. 2–5.