УДК 378.147.227

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Сироткин С.А., Сироткина О.А.

Научно-исследовательский университет «Московский институт электронной техники» (НИУ МИЭТ), Зеленоград, e-mail: 503741@mail.ru, 549119@mail.ru

Реализация требований ФГОС 3+ в отношении программ физической культуры (в дальнейшем ФК) ВУЗов направлена на то, чтобы современные студенты, используя возможности ФК, умели самостоятельно сохранять здоровье, развиваться, и совершенствоваться в области ФК. Проведение занятий по ФК со студентами специальной медицинской группы требует от преподавателей особого внимания, направленного на индивидуализацию процесса обучения в соответствии с медицинскими показаниями. Материалы: В статье показаны результаты применения, разработанной авторами программы проведения занятий по ФК со студентами специальной медицинской группы, основанной на системе оценки и стимулирования их самостоятельной физической деятельности, в нее входят: умение определять исходный уровень функционального состояния, умение учитывать медицинские показания, планировать, реализовывать и контролировать свою физическую активность. Методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, опрос, тестирование, статистическая обработка данных. Полученные результаты показывают эффективность предложенной программы занятий ФК, которая подтверждается лучшим усвоением теоретических знаний в области ФК, получением практических навыков, повышением активности студентов, развитием мотивации. Повысить эффективность занятий возможно за счет воспитания у студентов самостоятельного и творческого подхода к своей физической деятельности, то есть когда студент становится не только объектом, а и субъектом процесса обучения.

Ключевые слова: студенты специальной медицинской группы, здоровье, физическое воспитание, мотивация, плавание.

IMPROVING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

Sirotkin S.A., Sirotkina O.A.

National Research University of Electronic Technology, Moscow, e-mail: 503741@mail.ru, 549119@mail.ru

The implementation of the requirements of the Federal State Educational Standard 3+ regarding physical education programs (hereinafter FC) of higher education institutions is aimed at ensuring that modern students, using the capabilities of FC, are able to maintain their own health, develop and improve in the field of FC. Conducting classes on FC with students of a special medical group requires special attention from teachers, aimed at individualizing the learning process in accordance with medical indications. great activity. Materials: The article shows the results of the application developed by the authors of the program of conducting classes on FC with students of a special medical group based on an assessment system and stimulating their independent physical activity, it includes: the ability to determine the initial level of functional status, the ability to take into account medical indications, plan implement and control your physical activity. Methods: analysis and synthesis of scientific and methodical literature, pedagogical experiment, survey, testing, statistical data processing. The results show the effectiveness of the proposed program of study of the FC, which is confirmed by the best mastering of theoretical knowledge in the field of FC, the acquisition of practical skills, increased activity of students, the development of motivation. It is possible to increase the effectiveness of classes by educating students of an independent and creative approach to their physical activity, that is, when a student becomes not only an object, but also a subject of the learning process.

Keywords: students of a special medical group, health, physical education, motivation, swimming

От системы оценки и стимулирования академической и самостоятельной деятельности студентов, зависит активность, чувство успешности и позитивного отношения к ФК [1]. В соответствии с ФГОС 3+ в результате прохождения обучения по предмету ФК и С студенты должны обладать общекультурными и профессиональными компетенциями в области ФК и С, а именно: уметь оценить свое состояние здоровья; оценить уровень своей физической подготовленности; проектировать, организовать и реализовать свою физкультурно-оздоровительную или спортивную деятельность [2].

Мы согласны со многими авторами, что современные студенты имеют пониженный интерес к ФК и С [3]. Особенно это выражено у студентов специальной медицинской группы (в дальнейшем СМГ). Медицинские показания, ограничивают их физическую активность, и этому способствует отсутствие привычки к занятиям ФК, т.к. со школьной скамьи данные студенты имели освобождение или ограничение от занятий ФК и С. Поэтому именно для этой катего-

рии студентов нужны новые формы организации занятий, соответствующие современным требованиям образования.

Целесообразным считается использование целостной системы специфических форм организации занятий и способов воздействия, которые отвечают гуманистическому принципу «побуждать, а не понуждать» и, тем самым, усиливают интерес обучающихся к той деятельности, на которую их ориентирует педагог [4].

В отношении студентов СМГ необходимо соблюдать повышенную осторожность, руководствуясь главным принципом не навредить. Организация и проведение массовых групповых занятий ФК в СМГ затруднены, так как вышеназванные студенты имеют различные ограничения к занятиям ФК по состоянию здоровья, а также разницу в уровне физической подготовленности, фактически требуется индивидуальный подход. С другой стороны, студенты старших курсов могут самостоятельно организовывать и реализовывать свою физическую и оздоровительную деятельность на академических и самостоятельных практических занятиях ФК.

Цель работы: проверить на практике эффективность, разработанной нами системы стимулирования, организации проектирования и реализации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов СМ (в дальнейшем Система).

Система это – разработанный фонд оценочных средств, для стимулирования студентов, направленного на оценку результатов каждой составляющей физической деятельности студентов, а именно:

1. Самостоятельное определение студентами уровня ФП и функционального состояния, с заключением о своем исходном уровне [5].

2. Постановка цели занятий ФК, на основании полученных данных и личных потребностей.

3. Самостоятельное планирование нагрузки (составление плана-графика).

4. Самостоятельное составление программ занятий.

5. Практическое выполнение программ занятий.

6. Оценка достижения запланированного результата.

Зачетные баллы начислялись за правильное построение плана графика физических нагрузок, написание поурочных программ, а также достижения цели.

Для достижения цели, были поставлены следующие задачи:

1. Сравнить уровень теоретических знаний студентов по ФК, полученных при прохождении курса ФК по предлагаемой системе и обучающихся по единой программе.

2. Изучить влияние физической деятельности студентов, занимавшихся по разработанной системе на мотивацию студентов к занятиям ФК и С.

3. Изучить влияние применения системы на плотность занятий.

4. Сравнить результаты физической деятельности по результатам физической подготовленности.

Материалы и методы исследования

Исследования проводились на студентах НИУ МИЭТ специальной медицинской группы, 3 курса, специализации плавание. В работе использовались следующие методы: педагогический эксперимент, педагогические наблюдения, опрос, хронометраж плотности занятий, тестирование, методы статистической обработки.

Программа обучения ФК в 6 семестре, состоит из 2 частей:

1. Теоретического курс по ФК: состоит из 3-х лекций «Основы методики самостоятельных занятий», «Основы спортивной тренировки», «Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом» и 3-х методико-практических занятий «Самоконтроль в процессе занятий физической культурой», «Методы развития и контроля физических качеств», «Способы профилактики нервно-эмоционального и психического утомления».

2. Практический курс в количестве 32 занятий.

По каждому отдельному курсу для получения зачета студенты должны набрать более 50 баллов. За первую часть по итогам посещения теоретических занятий и оценки полученных знаний методом тестирования. В практическом курсе ФК баллы начислялись за посещение занятий и выполнение зачетных нормативов.

В эксперименте приняло участие 36 студентов, из них в контрольной группе (КГ) 19 и 17 человек в экспериментальной группе (ЭГ). Первые 12 практических занятий после длительного перерыва, связанного с сессией и каникулами проходили по программе преподавателя, и носили втягивающий характер. В это время студенты ЭГ определяли свой исходный уровень.

В ЭГ перед заполнением плана графика распределения нагрузки, студенты самостоятельно с учетом медицинских показаний, индивидуальных особенностей и пожеланий, поставили следующие цели:

1. Улучшение результатов Тест Купера – 10 человек.

2. Безостановочное плавание способом кроль на груди (1500, 2000) без учета времени – 3 человека.

3. Улучшение результата на дистанции 50 метров и 100 метров – 2 человека.

4. Совершенствование техники плавания брасс – 1 человек.

5. Освоение техники плавания баттерфляй – 1 человек.

Студентам были предложены для заполнения разработанные формы плана-графика распределения нагрузки и практических программ занятий. На 12-ом занятии студенты предоставили план график на согласование с преподавателем. План график включал в себя следующие: объем занятия (м), нагрузка (большая, средняя, малая), пульсовые зоны в процентах от общего объема тренировки. Начиная с 13-ого занятия, студенты занимались по своим программам, предварительно согласованным с преподавателем. От студентов требовалось составление программ в соответствии с методикой проведения занятий, утвержденным планом-графиком. При проведении практической части эксперимента преподаватель выступал, как консультант.

Результаты исследования и их обсуждение

На составления и согласования с преподавателем план графиков распределения нагрузки студентам потребовалось от двух до четырех консультаций. Составление программ практических занятий вызывало затруднения у большинства студентов из-за недостатка теоретических знаний и практических навыков в течение всего эксперимента. Особые сложности вызывали планирование нагрузки и подбор упражнений. Обсуждение план графиков и программ занятий студентов проходило не только в общении с преподавателем, но и коллективно внутри группы,что относится к интерактивным формам занятий.

Средняя посещаемость практических занятий в ЭГ за время эксперимента составила 16,64 (83%), а в ГК 12,78 (63%) за счет уменьшения пропусков без уважительных причин. Все студенты ЭГ набрали необходимое количество баллов и получили зачеты по ФК. В КГ во время не сдали зачет по теоретическому курсу 4 студента, по практическому 5.

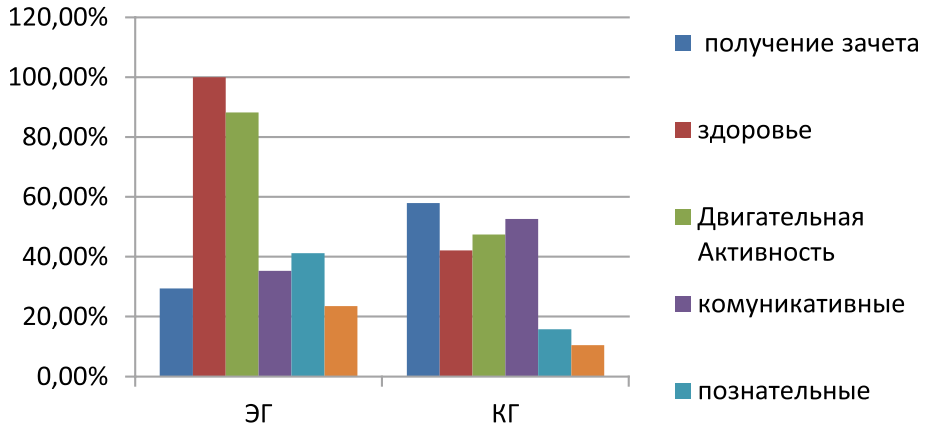
Хронометраж плотности занятий в количестве 8-ми раз (1 раз в неделю) показал, что студенты ЭГ эффективнее использовали время занятий общая плотность 94%, моторная – 87%, в то время как в КГ было 86% и 72% соответственно. К концу эксперимента студенты ЭГ выработали привычку контролировать нагрузку по пульсу и самочувствию, овладели большим арсеналом упражнений. Были более дисциплинированными и самостоятельными: меньше опаздывали на занятия, готовили необходимый инвентарь.

По окончании эксперимента студенты обеих групп, для проверки полученных теоретических знаний, прошли тестирование, оценка производилась по 10 бальной шкале. Результаты тестирования представлены в таблице. Анализ результатов тестирования показал, что в ЭГ результаты теста выше, чем в КГ. Проверка различий уровня знаний в ЭГ и КГ проводилась по критерию Фишера. Эмпирические значения критериев Фишера для трех тестов по материалам двух лекций и одного методико-практического занятия составили 2,68, 4,61, 5,86, что больше критического значения критерия Фишера 2,26 для данных выборок при уровне значимости $\alpha = 0,05$.

Физическая подготовленность оценивалась по тесту Купера, в ЭГ среднее улучшение результата составило 36,7 м при исходном уровне (результате предыдущего семестра) – 494,5 м, в КГ – 9,5 м при исходном уровне 497,9 м. Значимость различий в приросте данного показателя была проверена парным t-критерием Стьюдента, эмпирическое значение критерия 9,499, больше критического значения 2,306 при данном числе степеней свободы и уровне значимости $\alpha = 0,05$. При этом улучшение результата показали все студенты ЭГ, в отличие от КГ, в которой улучшили свой результат 9 человек из 19. Все студенты ЭГ выполнили намеченные личные цели.

Результаты проверки знаний

№ п/п	Темы лекций и МП занятий (средний балл)	ЭГ Ср. балл	КГ Ср. балл
1	Основы методики самостоятельных занятий	8.6	5.4
2	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	8.9	6.0
3	Основы спортивной тренировки	7.9	6.5
4	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой	8.2	6.8
5	Методы развития и контроля физических качеств	8.2	6,1
6	Способы профилактики нервно-эмоционального и психического утомления»	7.4	7.2



Распределение мотивов к занятиям ФК среди студентов ЭГ и КГ

В конце эксперимента изучались мотивы студентов к занятиям ФК по 6 группам [6]. Студенты указывали мотивы в порядке приоритетности. Полученные результаты приведены в гистограмме рисунке. В ЭГ преобладание мотивов занятий ФК с целью сохранения здоровья и потребности двигательной активности, а в КГ основным мотивом занятий ФК является получение зачета.

Выводы

1. Благодаря регулярному практическому применению полученных знаний, их уровень в ЭГ на конец семестра, статистически достоверно выше.

2. Самостоятельное определение цели деятельности и возможность ее практической реализации, стимулирует студентов к творческому и ответственному отношению к занятиям ФК. Это отражается на посещаемости, плотности занятий, а в конечном итоге на результатах физической подготовленности, которые у студентов ЭГ статистически достоверно выше.

3. Оценка и стимулирование личных достижений, формирует мотивацию студентов в отношении ФК и С в сторону двигательных, оздоровительных и эстетических мотивов, это видно по результатам опроса ЭГ, в то время, как в КГ преобладают административные мотивы, целью которых является получение зачета по ФК,

4. Самостоятельная работа по планированию и организации своей физкультурной деятельности, позволяет сделать процесс обучения ФК индивидуальным, учитывающим медицинские показания и интересы студентов.

5. Активность студентов ЭГ и направленность на достижение цели, проявляется в более высокой дисциплине на занятиях ФК, что повышает качество проведения занятий.

6. Студенты 3 курса достаточно зрелые и компетентные, чтобы адекватно планировать свою физкультурно-спортивную деятельность, но для ее реализации требуется больше практических навыков, которые они могут приобрести в общении с обладающими большим опытом и знаниями, преподавателями – специалистами по ФК.

7. Разработанная система, позволяет студентам творчески применять полученные знания в организации своей двигательной активности, отвечает требованиям развития компетенции и может применяться, как форма проведения занятий не только в СМГ, но и для групп основного отделения.

Список литературы

1. Сироткин С.А., Сироткина О.А. Анализ факторов, определяющих содержание программы обучения плаванию и подготовки к ВФСК ГТО // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 5. – С. 225-229.

2. Тарабарина Е.В., Сметанин А.Е., Баганова А.А., Андронова Л.Н. Компетентностно-ориентированная физическая культура студентов вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6.; URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25883 (дата обращения: 14.02.2019).

3. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-2. – С. 293-298.

4. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Балышева Н.В., Усатов А.Н., Скруг Д.А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1.; URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=18861 (дата обращения: 10.04.2018).

5. Оценка физического развития и функциональной подготовленности человека: методические указания к выполнению О 93 контрольной работы [Электронный ресурс] / сост.: Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова, О.Н. Кривощекова. – Электрон. дан. – Омск: СибАДИ, 2015.

6. Тарабарина Е.В., Сметанин А.Е., Баганова А.А., Андронова Л.Н. Компетентностно-ориентированная физическая культура студентов вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6.; URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25883 (дата обращения: 14.02.2019).