



УДК 796

Е.О. Атаманчук, Н.А. Баженова, И.В. Долбилова

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова*

Современное общество поднимает проблему здоровья среди учащейся молодежи и указывает на отсутствие желания и интереса заниматься физической культурой. В статье представлены результаты исследования инновационного подхода к организации занятий по физической культуре, описываются ход и результаты педагогического эксперимента.

Ключевые слова. Организация занятий, функциональная и физическая подготовленность, студенты, результаты исследования.

Ye.O. Atamanchuk, N.A. Bazhenova, I.V. Dolbilova

INNOVATIVE APPROACH TOWARDS PHYSICAL CULTURE*Polzunov Altai State Technical University*

Modern society lifts a health problem among the studying youth and indicates desire absence and interest to go in for physical culture. In article results of research of innovative approach are presented to the organizations of classes in physical culture, the course and results of pedagogical experiment are described.

Keywords. Organization of occupations, functional and physical fitness, students, results of research.

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество выводит проблему здоровья на первое место, в том числе и среди учащейся молодежи. И.И. Молодцова (2013) в своей статье приводит не утешительные цифры «количество студентов специальной медицинской группы увеличилось до 20-25%, а в некоторых ВУЗах достигает 40% и в дальнейшем может составить 50% от общего числа студентов». Н.В. Белкина так же констатирует ухудшение здоровья студенток и указывает на отсутствие желания и интереса заниматься физической культурой. Автор связывает это с навязыванием видов двигательной деятельности и отсутствием знаний по предмету.

Исходя из вышесказанного, перед педагогами стоит задача разработать более эффективные способы проведения занятий физической культурой, удовлетворяющей интересам, потребностям и уровню здоровья учащейся молодежи.

Цель нашего исследования оценить эффективность инновационного подхода к организации занятий по физической культуре в условиях технического ВУЗа.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Под наблюдением находилось 50 студенток 1-3 курса основной группы здоровья. Студентки контрольной группы посещали учебные занятия по общей программе.

Экспериментальная группа в количестве 25 человек формировалась из студенток, желающих заниматься в условиях инновационного подхода к организации занятий по физической культуре. На каждом занятии им предоставлялось право выбора средств из предложенных разделов оздоровительно-физкультурной деятельности. В первом и шестом модуле студентки выбирали средства из раздела легкой атлетики и спортивных игр. Во втором и пятом модуле – из оздоровительной гимнастики, аэробики, пилатеса. В третьем модуле – из плавания, водного пола и аквааэробики. В четвертом модуле – из оздоровительной ходьбы на лыжах, лыжных гонок, лыжных эстафет и подвижных игр на свежем воздухе.

Для оценки и контроля физической подготовленности использовались тесты рекомендованные Федеральной программой: кросс 2000 м; бег 100 м; прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения, лежа на спине. Антропометрическое исследование включало измерения показателей массы тела, кистевой динамометрии, ЖЕЛ. Функциональная подготовленность определялась по пробам Штанге, Генче и Руффье. Сравнивали результаты контрольной и экспериментальной групп, вычисляли средние значения, ошибку среднего, средне-квадратическое отклонение. Определяли достоверность различий с использованием t-критерия Стьюдента. Для выявления интереса и желания студентов заниматься физической культурой проводился анкетный опрос и анализ учетной документации о наличии пропусков по неуважительной причине.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В результате проведенного исследования выявлено, что в экспериментальной группе произошли достоверные изменения по показателям функциональных проб Руффье – 28.03%, Генче – 6.06% ($p < 0,05$); Штанге – 5,94 ($p < 0,01$). Установлены статистически достоверные изменения в показателях, характеризующих проявление силы мышц брюшного пресса – 51,87%, силы мышц верхнего плечевого пояса – 22,5% ($p < 0,01$), скоростно-силовой выносливости – 3,66%, выносливости – 13,98%, взрывной силы – 5,56. Наблюдались достоверные изменения в антропометрических показателях: вес – 16,6% ($p < 0,01$); ЖЕЛ – 20,6%, кистевая динамометрия – 20,66% ($p < 0,05$). В контрольной группе наметилась тенденция к развитию, результаты улучшились по разным показателям от 0,8% до 15,42%, изменения не являются статистически достоверными.



Сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп свидетельствует об эффективности инновационного подхода к организации занятий физической культурой, при достоверности различий результатов ($p < 0,05$). Исследование пропусков занятий физической культурой по неуважительной причине, указывает на то, что в экспериментальной группе на 14 % этот показатель меньше, чем в контрольной, интерес и желание студентов заниматься физической культурой в экспериментальной группе повысился на 52%, в контрольной группе остался на прежнем уровне 18%.

ВЫВОДЫ

В целом полученные результаты свидетельствуют, что инновационный подход к организации занятий физической культурой позволяет улучшить у студентов физическое развитие, двигательную и функциональную подготовленность, изменить отношение к занятиям, и его можно рекомендовать к использованию на кафедрах физического воспитания вузов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Белкина, Н.В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студенток вуза. [Электронная версия] Н.В. Белкина, Хабаровск. Режим доступа: <http://area7.ru/referat.php?5379>

Молодцова, И.И. Использование психофизической тренировки на занятиях по физическому воспитанию со студентами педагогического ВУЗа с целью укрепления здоровья / И. И. Молодцова // Вестник Шадринского государственного педагогического института. – 2013. – С. 90-92

Поступила в редакцию 21.11.2014

Как цитировать:

Атаманчук, Е.О., Баженова, Н.А., Долбилова, И.А. (2015). Инновационный подход к организации физической культуры. *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*, 5 (1а), 8-10.

© Атаманчук, Баженова, Долбилова, 2015

Users are permitted to copy, use, distribute, transmit, and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)