



УДК: 796

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WHEN USING ADDITIONAL LESSONS**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ****Gilev G.A. / Гилев Г.А.***d.p.s., prof. / д.п.н., проф.*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8906-1568>

SPIN: 9003-5086

*Moscow Pedagogical State University, Russia, Moscow, st. M. Pirogovskaya, Buil. 1, 119991**Московский педагогический государственный университет,**Россия, Москва, М. Пироговская, д. 1, 119991**Moscow Polytechnic University, Russia, Moscow, B. Semenovskaya, 38, 107023,**Московский политехнический университет, Россия, Москва, Б. Семеновская 38, 107023***Gladkov V.N. / Гладков В.Н.***Department of Sports of the City of Moscow, Moscow, street of the Soviet Army, house 6, 129272**Департамент спорта города Москвы, Москва, улица Советской Армии, 6, 129272***Chernov Yu.I. / Чернов Ю.И.***Moscow polytechnical university, Moscow, B. Semenovskaya, 38, 107023**Московский политехнический университет, Москва, Б. Семеновская, 38, 107023***Shcherbakova E.E. / Щербакова Е.Е.***Moscow polytechnical university, Moscow, B. Semenovskaya, 38, 107023**Московский политехнический университет, Москва, Б. Семеновская, 38, 107023*

Аннотация. Подавляющая численность, поступающих на первый курс студентов, имеет слабую физическую подготовленность, в том числе с патологическими отклонениями в состоянии здоровья. В исследовании обоснована целесообразность использования студентами высших учебных заведений дополнительных вне сетки учебного расписания самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, самостоятельные занятия, медицинские группы.

Введение.

Физическая подготовка студентов, в рамках высшего учебного заведения в нашей стране, судя по результатам многочисленных научных исследований вызывает тревогу. Как известно, уровень физической подготовленности неизменно отражается на показателях функционального состояния и здоровья человека. Одним из обоснований пониженного уровня физической подготовленности нынешних студентов служит тот факт, что подавляющая численность студентов по данным медицинских обследований отнесены к специальной и подготовительной медицинским группам. Одни из них соответственно имеют отклонения в состоянии здоровья, другие являются физически слабо подготовленными. Перевод этих студентов в процессе их обучения в основную медицинскую группу крайне низок. В итоге в вузах, например в среднем по г. Москве, на первый курс зачисляются студенты, из которых только около 20% относят к основной медицинской группе (ОМГ), являющимися практически здоровыми [1, с. 54-57]. По завершении обучения по кафедре физического воспитания или аналогичным кафедрам преподавания



физической культуры вузов численность студентов основной и подготовительной медицинских групп мало изменяется. Это обстоятельство, как и крайне низкая эффективность восстановления здоровья студентов специальной медицинской группы (СМГ), характеризуют недостаточно успешную организацию физического воспитания обучающихся в вузах.

Проведенный анализ, представленных вузами г. Москвы отчетов, показал, что положительные изменения результативности в выполнении контрольных физических упражнений за время обучения в среднем не превысили 18 % студентов. Следовательно, у подавляющего большинства студентов (около 82 %) обнаруживается снижение их физической подготовленности, а значит и функциональных возможностей. Реабилитация отклонений в состоянии здоровья студентов СМГ в среднем не превышает 2-х процентов от их числа [2, с.15]. Результаты опросов, преподавателей физического воспитания различных городов России, подтвердили наличие аналогичной картины в вузах их городов. Представленные выше обстоятельства позволяют заключить о давно назревших инновационных преобразованиях в физическом воспитании студентов в высших учебных заведениях.

Целью исследования явилось повышение эффективности процесса физической подготовки студентов при внедрении дополнительного объемом 2-4 часов в неделю самостоятельных занятий вне сетки учебного расписания под руководством и контролем преподавателей кафедры физического воспитания.

Организация исследования.

В педагогическом эксперименте приняли участие 182 студента первого курса двух университетов. Все студенты были разделены на равноценные по физическим показателям и гендерным признакам контрольные группы (КГ) и экспериментальные группы (ЭГ). Занятия со студентами КГ проводились по программным материалам в соответствии федеральным государственным стандартом высшего образования по физической культуре. Со студентами СМГ использовались физические упражнения, рекомендованные при конкретном(ых) диагнозе(ах) заболевания(х). Занятия со студентами ЭГ проводились в рамках учебного расписания по той же программе, что и со студентами КГ. Дополнительно студенты ЭГ самостоятельно в объеме 2-х часов в начальной стадии проведения эксперимента, а в дальнейшем по мере повышения уровня физической подготовленности 4-х часов в неделю выполняли физические упражнения общеразвивающего характера, направленные преимущественно на развитие отстающих физических качеств и функциональных возможностей. Программы самостоятельных занятий каждый студент согласовывал со своим преподавателем кафедры физического воспитания. Контроль за уровнем физической подготовленности осуществлялся 1 раз в месяц с определением результативности выполнения, выбранных и согласованных с преподавателем, 6-8 контрольных упражнений.

Результаты и их обсуждение.

По завершению педагогического эксперимента у всех испытуемых ЭГ обнаружен достоверный прирост результативности в выполнении контрольных упражнений. По заключению медицинских работников повысился уровень



состояния здоровья всех испытуемых ЭГ. Из числа студентов подготовительной медицинской группы около 18 % были переведены в общую медицинскую группу. Число студентов СМГ уменьшилось на 24 %, увеличив численность подготовительной медицинской группы. Данные обстоятельства явились следствием достоверного прироста физической подготовленности у испытуемых ЭГ, которые увеличили объем двигательной активности за счет самостоятельных занятий физическими упражнениями вне сетки учебного расписания.

Олученные результаты в очередной раз подтверждают высокую корреляционную связь повышения физической подготовленности (результативности в выполнении физических упражнений) с положительным изменением функциональных возможностей и уровня состояния здоровья.

Тогда как, у студентов КГ по окончании проведения эксперимента достоверного повышения результатов в выполнении тестируемых упражнений не обнаружено относительно исходных данных, зафиксированных в начале исследования. Исключение составили лишь показатели экспресс оценки уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко.

Таблица

Изменения показателей функционального состояния и параметров физической подготовленности студенток СМГ до начала и по завершению педагогического эксперимента ($X \pm \delta$, доверительная вероятность 0,85)

Показатели и контрольные упражнения.	Группы испытуемых			
	КГ (16 чел.)		ЭГ (15 чел.)	
	До эксперимента	По завершении эксперимента	До эксперимента	По завершении эксперимента
Процентное соотношение жира к мышечной ткани	29,6±0,9	30,2±1,4	29,8±1,2	25,4±0,9
Жизненный индекс (мл/кг)	31,5±3,5	37,2±3,2	32,6±2,9	43,5±3,1
Проба Руфье (усл.ед.)	18,8±1,6	17,3±1,3	17,9±1,9	10,3±1,4
Проба Штанге (с)	24,4±2,4	26,2±2,3	25,3±2,6	34,8±2,3
Экспресс оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко (баллы)	- 1,2±0,4	1,3±0,3	-1,4±0,6	5,1±1,3
Наклон вперед (см)	3,2±0,9	4,6±1,3	3,4±1,3	8,4±1,8
Сгибание-разгибание рук с опорой на колени (кол. раз)	9,4±1,6	12,6±2,2	9,1±1,8	17,2±2,5
Опускание ног вправо, влево (маятник), лежа на спине, руки в стороны (кол. раз)	8,5±1,7	11,3±2,3	8,3±1,7	18,6±2,2
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол. раз)	17,6±3,1	21,6±2,5	18,2±2,7	35,6±3,2
Бег на месте высоко поднимая бедро 180ш/мин (с)	13,5±2,1	17±2,4	13,9±2,3	35,3±2,7



В качестве примера в таблице, представлены показатели функциональных возможностей и выполнения тестовых упражнений у студенток СМГ в начале и по завершении педагогического эксперимента. Представленные в таблице данные характеризуют достоверное преимущество студенток СМГ по всем показателям физической подготовленности и функциональным данным относительно соответствующих данных студенток КГ. Аналогичная картина обнаружилась и у студентов мужского пола СМГ, а также студентов подготовительной и основной медицинских групп.

Повышение результативности в выполнении контрольных упражнений у студентов КГ по окончании проведения эксперимента в интегральном выражении составило не более 5 % от всех зафиксированных результатов. В большинстве случаев положительные изменения в выполнении контрольных упражнений у них оказались статистически недостоверными. Ни один студент СМГ КГ, по медицинским показателям не был переведен в подготовительную медицинскую группу, как и студентов подготовительной медицинской группы в группу практически здоровых.

Полученные нами данные по испытуемым КГ хорошо согласуются с результатами, проведенных смотров-конкурсов на лучшую организацию учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы высших учебных заведений г. Москвы.

Положительные изменения в уровне физической подготовленности и функциональных возможностей, отмеченные по окончании педагогического эксперимента у студентов ЭГ отразились в улучшении состояния их здоровья, повышении функциональных возможностей, что послужило основанием перевода многих из них в подготовительную или основную медицинские группы.

Заключение.

Результаты исследования показали целесообразность включения дополнительных к учебной программе самостоятельных занятий физическими упражнениями студентами при консультации и ежемесячном контроле со стороны преподавателей кафедры физического воспитания.

Поведение занятий со студентами без внедрения дополнительных вне сетки учебного расписания самостоятельных занятий физической культурой, являются недостаточно эффективными в деле развития физических кондиций и повышения уровня здоровья студентов.

Литература:

1. Гилев Г.А. Состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи / Г.А. Гилев, К.И. Гвоздева, Е.А. Клусов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции 25-30 сентября 2017 года, п. Новомихайловский.- Ростов н/Д: Полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2017.- С. 54-57.

2. Гилев Г.А. Реабилитация отклонений в состоянии здоровья студентов в высшем учебном заведении / Г.А. Гилев, И.Л. Дралло, М.В. Железнякова, А.А.



Плешаков // Наука России: Цели и задачи. Сборник научных трудов по материалам XXV международной научно-практической конференции 10 февраля 2021г. Изд. НИЦ «Л-Журнал» , Часть 2. 2021. – 172 с.

***Abstract.** The overwhelming majority of students entering the first year have poor physical fitness, including those with pathological deviations in health. The study substantiates the expediency of using by students of higher educational institutions additional independent physical exercises outside the grid of the curriculum.*

***Key words:** students, physical fitness, independent studies, medical groups.*