

мнению, для реализации своих желаний им не хватает времени, но причина заключается в другом, в отсутствии такой привычки и отсутствии желания заниматься или лень, об этом свидетельствуют их ответы. Для поддержания физической формы, помимо традиционных направлений, они отдают предпочтение не традиционным видам оздоровительных систем (хатха-йога), которые вызывают интерес и тем самым способствуют формированию мотивационного компонента к занятиям физической культурой и двигательной активности в целом. Задача преподавателя, формирование и повышение мотивации у студентов, которая во многом определяется соответствующей организацией занятий, физическими упражнениями, проведением диагностики физического состояния занимающихся, правильным выбором физической нагрузки и интенсивности, индивидуального подхода, требовательностью педагога, динамичностью и эмоциональностью, новизной упражнений и форм проведения учебных и секционных занятий.

Важно, в сегодняшней информационный век, повысить потребности в двигательной активности у современной молодежи, т.к. именно им предстоит передавать знания, умения и навыки новому поколению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Купчинов, Р.И. Оценка психофизического состояния студентов в учебном процессе по физической культуре : учеб.-метод. пособие / Р.И. Купчинов, Т.А. Глазько. – Минск : МГЛУ, 2006. – 46 с.

2. Слепченко, А.Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А.Л. Слепченко, Р.К. Краснов, В.В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 388–390.

3. Овсянникова, М.А. К вопросу о повышении эффективности занятий физической культурой в вузах / М.А. Овсянникова // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12. – С. 159–163.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ ПРОСТОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Янчук М.Е., Бобич И.В., Лавринович Л.А.

Брестский государственный технический университет, г. Минск

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является сложным, многофункциональным явлением, влияющим не только на формирование личности студентов, но и на развитие профессионально важных и жизненно необходимых качеств.

Поэтому проблема поиска рациональных подходов к оздоровлению студентов средствами физической культуры является актуальной и важной.

Между тем, по практическим соображениям, с учетом особенностей планирования учебного процесса в высших учебных заведениях, особенно важна информация о развитии скоростных способностей и, в частности, простой двигательной реакции и других форм проявления, при прохождении игрового материала по волейболу со студентами.

Особую роль в совершенствовании скоростных способностей студентов следует отдавать целенаправленным педагогическим воздействиям.

В научной литературе почти нет работ, содержащих экспериментально обоснованные положения, которыми можно было бы руководствоваться при разработке эффективной методики воспитания быстроты реакции у студентов.

В настоящей работе сделаны попытки экспериментально исследовать некоторые особенности влияния занятий спортивной игрой в волейбол на совершенствование процессов двигательной реакции и на этой основе добиться эффективности в воспитании простой двигательной реакции.

Как известно, игра в волейбол требует от студентов скоростных действий, выполняемых, как правило, на ограниченном пространстве и при большом лимите времени. Эффективность действий студента находится в прямой зависимости от того, насколько быстро он реагирует на все сигналы, появляющиеся в его поле зрения.

Актуальность исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы:

- в практике работы учреждений высшего образования.
- при разработке учебного и методического материала по спортивным играм для студентов.

Впервые для занятий студентов по физическому воспитанию разработана методика по развитию простой двигательной реакции с использованием целенаправленных упражнений, применяемых во время прохождения программы по волейболу.

Полученные данные легли в основу методических разработок по развитию простой двигательной реакции у студентов.

Анализируя научно-методическую литературу особое внимание уделялось двигательному качеству – быстрой, а также методике по развитию двигательной реакции у студентов. Изучалась физическая подготовленность студентов.

Анализ литературных источников позволил более глубоко изучить проблему нашего исследования, определить теоретические и методические предпосылки для решения стоящих перед исследованием задач.

Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим. Проведенное педагогическое наблюдение позволило изучить разнообразные вопросы учебного процесса студентов.

В методике проведения педагогических исследований использовалось непосредственное наблюдение, сам исследователь выступал наблюдателем происходящего учебного педагогического процесса.

Анкетный опрос проводился раздаточным способом, в нем приняли участие студенты первого курса (юноши).

Контрольно-педагогические тесты студентов первого курса опытных групп проводились с целью определения уровня физической подготовленности и определения элементарных форм проявления скоростных способностей, а также определения темпов развития скоростных способностей.

По цели исследования применялись констатирующий и формирующий педагогические эксперименты.

В констатирующем эксперименте выявлялся уровень физической подготовленности студентов, определялся рациональный объём и продолжительность применения средств, направленных на развитие двигательной реакции при сопряженно-последовательном их включении с игрой в волейбол. Разрабатывалась экспериментальная программа. Были приняты контрольные нормативы, позволившие определить однородность групп.

В формирующем эксперименте апробировалась методика по развитию двигательной реакции, сочетающая целенаправленные физические упражнения на развитие быстроты в сочетании с применением игры в волейбол.

В начале и в конце эксперимента проводились контрольно-педагогические тесты, определяющие студентов экспериментальной и уровень физической подготовленности студентов строительного факультета, и специальные тесты, характеризующие уровень элементарных форм скоростных способностей на трех этапах исследования (исходном, промежуточном и конечном).

Для оценки физического развития студентов использовались широко применяемые в спортивной, медицинской, педагогической деятельности измерения морфологических показателей длина тела (см); масса тела (кг); кистевая динамометрия (кг); становая динамометрия (кг).

3. Состояние физического развития и физической подготовленности студентов первого курса строительного факультета

Обследованные студенты контрольной и экспериментальной групп по показателям длины тела однородны (v до 10 %). Незначительное рассеивание в показателях наблюдается у студентов как контрольной, так и экспериментальной групп в массе тела и становой динамометрии (v до 18,0 %). Большое рассеивание наблюдается в показателях кистевой динамометрии (левой, правой) студентов контрольной и экспериментальной групп (v до 39,6 %).

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что у студентов контрольной и экспериментальной групп по некоторым показателям наблюдается большая неоднородность в физическом развитии.

Изучение физической подготовленности студентов первого курса показало, что коэффициент вариации (v) в беге на 30 м у студентов контрольной группы (v – 5,4 %), а у студентов экспериментальной группы (v – 6,9 %), что свидетельствует о небольшом разбросе данных в показателях обеих групп. В показателях бега на 1000 м коэффициент вариации также небольшой, в контрольной группе (v до 9,3 %), а в экспериментальной – (v до 10,0 %).

В показателях челночного бега 4×9 м отмечен разброс данных в контрольной группе – (v до 5,4 %), а в экспериментальной – (v до 5,9 %), что свидетельствует о незначительном рассеивании. Такая же картина наблюдается в показателях прыжки в длину с места (в контрольной группе (v – 3,1 %), а в экспериментальной группе (v – 5,6 %).

Таким образом, сравнительный анализ средних данных полученных в результате констатирующего эксперимента показал не высокий уровень физической подготовленности студентов, как контрольной, так и экспериментальной групп по всем изучаемым показателям.

4. Анализ показателей целостного двигательного действия студентов первого курса строительного факультета

Анализируя полученные данные групп можно отметить, что за период эксперимента, результаты простой двигательной реакции улучшились, особенно, в экспериментальной группе, но существенных достоверных различий между показателями контрольной и экспериментальной групп не наблюдалось. Это можно объяснить тем, что простая двигательная реакция в этот возрастной период студентов трудно поддается развитию, особенно, если экспериментальный период по продолжительности невелик. Полученные результаты скоростных способностей, в частности элементарной формы их проявления – максимальной частоте движений свидетельствует, что в течении эксперимента происходили улучшения в развитии изучаемой формы скоростных способностей, как в контрольной, так и в экспериментальной группах, но темпы их роста выше в экспериментальной группе.

На первом (исходном) этапе показатели скоростных способностей, на примере бега на 30 м, равны 4,78 с, на втором (промежуточном) этапе они остались почти на прежнем уровне – 4,80 с. На третьем (конечном) этапе исследования произошли улучшения показателей – 4,75 с.

Таким образом, проведенный эксперимент показал, что если целенаправленно не развивать скоростные способности у студентов сдвиги в достижении результатов будут незначительными.

Анализируя динамику показателей скоростных способностей (на примере бега на 30 м) за период эксперимента, следует констатировать, что в экспериментальной группе студентов произошли улучшения показателей в беге на 30 м.

Сравнивая динамику развития скоростных способностей (бег на 30 м) и произошедшие изменения параметров регистрируемых показателей контрольной и экспериментальной групп студентов, следует отметить, что конечные данные свидетельствуют о более выраженных изменениях в уровне развития скоростных способностей, целостного двигательного действия, бега на 30 м, студентов экспериментальной группы по сравнению со студентами контрольной группы.

Межгрупповой анализ статистической достоверности различий показателей времени бега на 30 м, проведенный на исходном, промежуточном и конечном этапах между контрольной и экспериментальной группами свидетельствует

о несущественных различиях между ними на этапах исходном и промежуточном. Существенные статистически достоверные различия произошли в контрольной и экспериментальной группах лишь на конечном этапе исследования.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие заключения:

1. Спортивная игра в волейбол является весьма ценным средством воспитания простой двигательной реакции.

2. Уменьшение колебаний показателей времени реакции у большинства испытуемых экспериментальной группы, занимающихся волейболом свидетельствуют о повышении внимания при реагировании в сложной обстановке.

3. Продолжительные и систематические занятия волейболом дают наибольший эффект в воспитании быстроты простой двигательной реакции.

4. Для воспитания быстроты простой двигательной реакции на занятиях по физическому воспитанию волейболом следует:

- обеспечить сознательное отношение и заинтересованность студентов;
- в первой части занятия применять специальные упражнения, требующие быстроты ответных действий;

- совершенствовать быстроту простой двигательной реакции одновременно с формированием двигательных навыков;

- шире использовать двустороннюю игру;

- целесообразно проводить двустороннюю игру в волейбол раз в две недели на площадках с сокращенными (уменьшенными) размерами;

- в заключительном разборе занятий нужно обязательно обращать внимание на погрешности, допущенные в технике и тактике игры, причиной которых является недостаточная быстрота реакции, указать способы их устранения.

При составлении методики направленной на повышение быстроты простой двигательной реакции у студентов, необходимо сочетать специальные упражнения волейболистов с общеразвивающими.

Применение разработанной методики в экспериментальной группе позволило дифференцированно воздействовать на развитие двигательной реакции студентов первого курса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Куликов, Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения : монография / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. – 275 с.

2. Кучкин, С.Н. Характеристика двигательных качеств : учебн.-практ. пособие / С.Н. Кучкин, Н.В. Седых. – Волгоград : ВГАФК, 2002. – С. 28–30.

3. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры : опорные схемы : учебное пособие/ К.Д. Чермит. – М. : Советский спорт, 2005. – 272 с.

4. Решетников, Н.В. Физическая культура : пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – 2-е изд. ; перераб. и доп. / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М. : Изд. центр «Академия» Мастерство; Высшая школа, 2000. – 152 с.

5. Скляр, С.В. Вузовская физическая культура и культура здоровья / С.В. Скляр, Д.Н. Давиденко, Е.Н. Котлярова // Вестник Балтийской Педагогической Академии. – Вып. 83. – СПб. : БПА, 2009. – С. 10–15.

6. Кон, И.И. Психология юношеского возраста. Проблемы формирования личности : учеб. пособие для пед. инст-ов / И.С. Кон. – М. , 1976. – 175 с.

7. Выготский, Л.С. Проблема возрастной периодизации детского развития /Л. С. Выготский// Вопросы психологии. – 1972. – № 2. – С. 49–50.

8. Ананьев, Б.Г. К психологии студенческого возраста / Б.Г. Ананьев Современные психологические проблемы высшей школы. – Л., 1976. – Выпуск 2. – С. 125–130.

9. Зимняя, И.А. Педагогическая психология : учеб. пособие / И.А. Зимняя – Ростов н/Д. : Феникс, 1997. – 480 с.

10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.

11. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н.В. Зимкин. – М. : Физкультура и спорт, 1956. – С. 28–30.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Яскевич К. Г., Сошко Н.И.

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы, г. Гродно

В настоящее время физическая культура и физическое воспитание молодежи являются важной и неотъемлемой частью общества. Государство и общество должны прививать любовь к спорту, что проводится посредством построения спортивно-игровых площадок, а также стремлением увеличить интерес студенческой молодежи к физической культуре. Здоровый образ необходимо прививать с раннего детства для большей заинтересованности молодежи.

Физическая культура является важной частью формирования здорового общества. Новому поколению необходимо прививать любовь к спорту с раннего детства для формирования здоровых привычек и здоровой нации. Пропаганда здорового образа жизни и физического здоровья, совершенствование развития не только физического, но и психологического заставляет студентов задумываться о будущей жизни и своем здоровье.

Лучший пример могут подать родители своим детям на себе. То есть если родители откажутся от своих вредных привычек, то личный пример родителей будет внушительной причиной для детей не поддаваться искушениям и не портить свое здоровье.

Физическая культура может развить выносливость, улучшить психологическое состояние и помочь меньше уставать от нагрузок. Так же