

Таблица 3 – Результаты медального зачета на Чемпионатах мира 2014 и 2015 гг.

Занятое место	Представители национальных федераций (государств)	
	Чемпионат мира 2014 года	Чемпионат мира 2015 года
1	9	7
2	18	12
3	24	24
5-6	32	32
7-8	40	39

По данным личного медального зачета, Чемпионата мира, 2015 года, мы обнаружили, что 1 места заняли дзюдоисты 7 государств, золотые и серебряные медали завоевали представители 12 национальных федераций, поднимались на пьедестал почета (1, 2, 3 места) спортсмены 24 государств, пробившись в финальную часть соревнований, также как на Чемпионате мира 2014 года, дзюдоисты 32 стран, попали в восьмерку сильнейших представители 39 государств.

Подводя итог нашего исследования, можно сделать заключение, что современное дзюдо не стоит на достигнутых рубежах современного спорта и олимпийского движения. Международная федерация дзюдо постоянно ищет новые грани развития, и поэтому достойно выдерживает конкуренцию с другими не менее увлекательными видами мирового спорта, повышает зрелищность и популярность дзюдо, пополняя свои ряды новыми представителями национальных федераций.

Контактная информация: zaharborec@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.12.2016

УДК 796.011

УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ СТУДЕНТОВ ОРГАНИЗАЦИЕЙ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ВНЕУЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Светлана Юрьевна Щетинина, доктор педагогических наук, доцент,
Тихоокеанский государственный университет (ТОГУ), г. Хабаровск*

Аннотация

Удовлетворённость студентов организацией учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» и внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности является важным показателем социального эффекта физкультурно-спортивной среды вуза. В статье рассматриваются проблемы удовлетворённости студентов учебными занятиями по физической культуре в вузе и внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельностью. На основе анкетирования студентов проводится анализ удовлетворенности их урочными занятиями по физической культуре, эмоционального состояния после занятий, заинтересованности в занятиях, а также анализ отрицательных факторов, влияющих на отношение студентов к занятиям физической культурой в динамике через восемь лет. Выявлена низкая удовлетворённость студентов урочными формами занятий физической культурой, снижение удовлетворённости студентов занятиями и снижение их интереса к занятиям (особенно у девушек), а также недостаточная удовлетворенность студентов организацией внеучебной физкультурно-оздоровительной работы. Обозначена актуальность повышения эффективности физического воспитания в вузе.

Ключевые слова: физическая культура, учебные занятия, внеучебная физкультурно-оздоровительная деятельность, вуз, студенты, удовлетворённость, интерес.

**STUDENTS' CONTENTMENT OF "PHYSICAL EDUCATION" SUBJECT
EDUCATIONAL PROCESS ORGANIZATION AND EXTRACURRICULAR
PHYSICAL RECREATIONAL ACTIVITY**

*Svetlana Yurievna Schetinina, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,
Pacific State University, Khabarovsk*

Annotation

Students' contentment of "Physical education" subject educational process organization and extracurricular physical recreational activity is an important indicator of University's physical-sports environment social effect. The article discusses the problems of students' contentment of physical education classes at University and extracurricular physical recreational activity. Basing on students questioning, it presents the conducted analysis covering the students' contentment with the physical education classes, emotional condition after classes, interest in classes, as well as the analysis of the negative factors, which influence on students' attitude towards the physical education classes in the dynamics for eight years. Students' low contentment of physical education classes, students' classes' satisfaction decreasing and decreasing of interest in classes (especially for girls) is identified, as well as extracurricular physical recreational activity's organization deficient contentment. Topicality of physical education effectiveness increase in University is stated.

Keywords: physical education, classes, extracurricular physical recreational activity, University, students, contentment, interest.

ВВЕДЕНИЕ

Создание условий, обеспечивающих повышение эффективности преподавания физической культуры в образовательных учреждениях, возможность для детей и молодёжи вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом – ключевая задача на современном этапе. Это обуславливает реализацию комплекса мер, среди которых можно выделить обеспечение преемственности программ физического воспитания в образовательных учреждениях, проведение мониторинга занимающихся физической культурой и спортом, выявление интересов, потребностей и мотиваций различных групп обучающихся [1].

С целью исследования отношения школьников и студентов к организации физического воспитания в образовательном учреждении, определения значимости для них физической культуры и здорового образа жизни нами была составлены анкеты и проведены серии анкетирования в Дальневосточном регионе России. Это позволило не только выявить круг проблем, связанных с физкультурным образованием обучающихся, но и определить степень удовлетворённости школьников и студентов организацией физического воспитания в учебных заведениях, их потребности и интересы в сфере физической культуры и спорта.

В связи, с чем особый интерес представляет мониторинг удовлетворенности студентов урочными занятиями по физической культуре в вузе, их эмоционального состояния после занятий, а также анализ влияния гендерных факторов на отношение студентов к урокам физической культуры и негативных факторов, выступающих критериями эффективности образовательного процесса. Удовлетворённость студентов организацией учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» и внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности рассматривается важным показателем социального эффекта физкультурно-спортивной среды вуза [2, 3].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследование удовлетворённости студентов урочными формами занятий физической культурой показало, что удовлетворены занятиями в настоящее время только 28,2% опрошенных студентов. Выявлено снижение удовлетворённости студентов относительно 2008/09 уч. г., когда проводилось аналогичное анкетирование. Показатель «не удовлетворены» достоверно снижен (по t-критерию Стьюдента) как у девушек, юношей, так и в их

общей оценке, а также показатель общей удовлетворённости («удовлетворены» и «иногда») – у девушек и в общей оценке студентов (58,8 и 70,8% соответственно). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Удовлетворенность студентов урочными формами занятий физической культурой в вузе, %

Удовлетворены ли Вы занятиями физической культурой в вузе?	2008/09 уч. г.			2015/16 уч. г.		
	Девушки, n=292	Юноши, n=197	Итого, n=489	Девушки, n=192	Юноши, n=318	Итого, n=510
Удовлетворены	25,0	26,9	25,8	29,7	27,4	28,2
Иногда	50,7	36,5	45,0	32,8	29,2	30,6
Затруднились ответить	14,0	17,2	15,3	14,1	16,0	15,3
Не удовлетворены	10,3	19,3	13,9	23,4	27,4	25,9

Анализ отрицательных факторов, влияющих на отношение студентов к занятиям физической культурой (из 11 предложенных факторов при возможности выбора нескольких вариантов ответа), показал, что наиболее существенными для них являются следующие:

- 1) не интересно на занятиях – 26,5%;
- 2) отсутствуют виды спорта или фитнеса по желанию студентов – 24,1%;
- 3) проведение занятий на улице – 20,0%; 4) отсутствие достаточного количества игр на занятиях – 20,0%.

Если сравнить с предыдущими результатами восьмилетней давности, когда наиболее неудовлетворительными были факторы:

- 1) проведение занятий на улице – 39,5%;
- 2) отсутствие видов спорта или фитнеса по желанию студентов – 29,2%;
- 3) отсутствие достаточного количества игр на занятиях – 17,6%;
- 4) отсутствие индивидуального подхода к студентам – 17,4%, то мы видим, что результаты опроса практически не изменились, но наиболее значимым негативным фактором в настоящее время для студентов стал фактор «не интересно на занятиях».

Это подтверждают и результаты опроса современных студентов. Анализ ответов студентов по 5-балльной шкале на предмет их заинтересованности в урочной форме занятий физической культурой показывает (таблица 2), что интересно на уроке физической культуры (оценка занятий на «хорошо» и «отлично») только 44,1% студентов, остальные не испытывают интереса к занятиям, вследствие чего и не испытывают потребности в качественном изучении и выполнении учебного материала.

Выявлено снижение интереса студентов к занятиям относительно предыдущего исследования ($p < 0,05$ по t-критерию Стьюдента): снижение оценки занятий на «хорошо», общей положительной оценки – на «хорошо» и «отлично», увеличение отрицательной оценки – как по показателю «не интересно», так и в общей оценке «пожалуй, не интересно» и «не интересно». При этом гендерная оценка показывает, что у девушек произошло большее снижение интереса к занятиям, чем у юношей ($p < 0,05$ как в снижении общей положительной оценки, так и в увеличении отрицательной оценки занятий).

Таблица 2 – Интерес студентов к урочным формам занятий физической культурой, %

Оценка интереса		2008/09 уч. г.			2015/16 уч. г.		
Словесная	В баллах	Девушки, n=292	Юноши, n=197	Итого, n=489	Девушки, n=292	Юноши, n=318	Итого, n=510
1. Очень интересно	5	13,0	16,2	14,3	10,9	14,1	12,9
2. Пожалуй, интересно	4	42,5	33,5	38,8	29,7	32,1	31,2
3. Не знаю	3	18,1	15,2	17,0	21,9	12,3	15,9
4. Пожалуй, нет	2	15,1	16,2	15,5	17,2	21,7	20,0
5. Нет	1	11,3	18,8	14,3	20,3	19,8	20,0

В побуждении студентов к занятиям физической культурой важны их интересы. Интересы отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значи-

мостью и эмоциональной привлекательностью. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Интерес к занятиям стимулирует студентов к активной деятельности, повышению работоспособности на уроке и заинтересованности в конечном результате – совершенствовании физических кондиций и оптимизации психоэмоционального состояния.

Таким образом, невозможность реализации своих потребностей в двигательной активности на занятиях физической культурой приводит к неудовлетворенности студентов организацией физического воспитания в вузе.

При этом только 25,9% студентов не пропускают без уважительных причин занятия по физической культуре, около 30% – пропускают одну треть и большую часть занятий.

Эмоциональное состояние студентов после занятий физической культурой также является характеристикой их удовлетворенности уроками физической культуры. Анкетирование показало, что у студентов продолжает превалировать состояние усталости, на второе место вышло состояние равнодушия («ничего особенного»). Общий анализ эмоционального состояния современных студентов, особенно девушек, характеризует их большую неудовлетворённость организацией физического воспитания в вузе (таблица 3). При этом сохраняются выявленные ранее тенденции: юноши на всех курсах испытывают больше положительных эмоций от занятий физическими упражнениями, чем девушки; девушки на всех курсах ощущают большую усталость после уроков физической культуры, чем юноши.

Таблица 3 – Состояние студентов после урочных занятий физической культурой, %

Что Вы чаще всего испытываете после занятий физической культурой?	2008/09 уч. г.			2015/16 уч. г.		
	Девушки	Юноши	Итого	Девушки	Юноши	Итого
Радость, хорошее настроение	18,1	32,0	23,7	18,8	31,1	26,5
Бодрость, прилив сил	19,5	28,4	23,1	4,7	6,6	5,9
Усталость	51,0	38,6	46,0	51,6	26,4	35,9
Ничего особенного	15,8	22,8	18,6	21,9	30,2	27,1
Раздраженность, плохое настроение	4,4	4,6	4,5	12,5	1,9	5,9
Хоть бы этой физкультуры не было	10,6	9,6	10,2	4,7	8,5	7,1
Другое	7,2	10,6	8,6	7,8	3,8	5,3

Примечание: при возможности выбора нескольких вариантов ответов.

Итак, исследование отношения студентов к урочным формам занятий физической культурой в вузе выявило неудовлетворённость многих молодых людей уроками физической культуры, и, как следствие этого, выявлена недостаточная их заинтересованность в занятиях. При этом для многих студентов урочные формы занятий являются единственным видом двигательной активности. Отсутствие должного интереса к занятиям приводит к некачественному выполнению упражнений, получению недостаточных физических нагрузок. Между тем опрос студентов, посещающих секционные занятия в вузе по выбору вида спорта или двигательной активности, показал их заинтересованность в систематических занятиях и получении тренировочного эффекта.

К сожалению, в последнее время наметилась тенденция сокращения бесплатных секционных занятий в вузе и перевод их на коммерческую основу, что обусловлено недостаточным финансированием вузов. Спортивные клубы вузов, в которых студенты занимаются спортом на бесплатной основе, заинтересованы в основном в спортивных результатах, поэтому в них делается акцент только на «перспективных» студентов, способных защитить честь вуза на соревнованиях. Попасть на отделение спортивного совершенствования, где занятия для студентов организованы по системе спортивной тренировки, могут только студенты, являющиеся членами сборных команд по разным видам спорта.

Спортивно-оздоровительная работа на факультетах, несмотря на массовость спортивных мероприятий в течение года, также направлена в основном на количественные

статистические показатели (количество студентов, принявших участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях; результаты по отдельным соревнованиям и комплексной спартакиаде), а не на качественные показатели. И это обуславливает не системность занятий и подготовку к соревнованиям студентов, а разовость участия тех или иных студентов в соревнованиях и достигается зачастую усилиями заместителей деканов по спорту на факультетах при привлечении студентов к соревнованиям, а не личной мотивацией и потребностью студентов в данных мероприятиях [3].

Это подтверждают и результаты анкетирования. Так, только 17,1% студентов с удовольствием участвуют в вузовских физкультурно-спортивных мероприятиях, остальные участвуют по необходимости, и большая часть (67,6%) не участвует вообще (таблица 4).

Таблица 4 – Участие студентов в физкультурно-спортивных мероприятиях вуза, %

Участвуете ли Вы в физкультурно-спортивных мероприятиях (соревнованиях, спартакиадах, днях здоровья и др.) вуза?	Девушки	Юноши	Итого
Участвую, мне нравится	17,2	17,0	17,1
Участвую по необходимости	9,4	18,9	15,3
Не участвую, мне это не интересно	73,4	64,1	67,6

Проблемой является и то, что проведение массовой внеучебной спортивно-оздоровительной работы во многих вузах не входит в показатели и критерии эффективности деятельности профессорско-преподавательского состава (учитывается только количество подготовленных призёров спортивных мероприятий городского, регионального, всероссийского и международного уровня). Это обуславливает снижение мотивации у преподавателей физкультурных кафедр к организации физкультурно-спортивной работы в вузе и вовлечению студентов в эту деятельность, т. к. она требует больших временных затрат, но дополнительно не оплачивается.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование удовлетворённости студентов урочными формами занятий физической культурой в вузе показало, что удовлетворены занятиями только 28,2% опрошенных студентов. Выявлено снижение удовлетворённости студентов занятиями и снижение их интереса к занятиям (особенно у девушек) в динамике через восемь лет. Наиболее существенными негативными факторами, влияющими на отношение современных студентов к занятиям физической культурой, являются: не интересно на занятиях, отсутствуют виды спорта или фитнеса по желанию студентов.

Результаты исследования свидетельствуют о недостаточной удовлетворенности студентов организацией внеучебной физкультурно-оздоровительной работы в вузе. Это обусловлено,

во-первых, ограниченностью для большей части обучающихся возможности заниматься любительским спортом на регулярной основе из-за сокращения секций на бесплатной основе,

во-вторых, отсутствием интереса у большей части обучающихся к многочисленным спортивным мероприятиям, которые проходят в течение года в вузе, и поэтому низкой мотивацией их к участию в этих мероприятиях (привлечение студентов к соревнованиям зачастую достигается усилиями заместителей деканов по спорту на факультетах).

Актуальность повышения эффективности физического воспитания в вузе обусловлена вызовом времени и потребностями студентов как основных субъектов образования. Ориентация на удовлетворённость студентов занятиями физической культурой и спортом является социальным эффектом физкультурно-спортивной среды вуза. В настоящее время в рамках модернизации образования, предопределяющей переход на новые образовательные стандарты высшего образования, в нашей стране созданы предпосылки для организации физического воспитания в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : утв. распоряжением Правительства Рос. Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р [Электронный ресурс] // URL : <http://base.garant.ru/196059/>. – Дата обращения 01.12.2016.
2. Щетинина, С.Ю. Мониторинг удовлетворённости школьников уроками физической культуры / С.Ю. Щетинина // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 5 (27). – С. 100-106.
3. Щетинина, С.Ю. Перспективы развития интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды в регионе / С.Ю. Щетинина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – № 1 (30). – С. 167-177.

REFERENCES

1. *Strategy of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period till 2020: approved by Russian Federal Government of August 7, 2009, No. 1101-p*, available at: <http://base.garant.ru/196059/>.
2. Schetinina, S.Yu. (2007), "Monitoring of schoolchildren's satisfaction of physical education lessons", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 5, No. 27, pp. 100-106.
3. Schetinina, S.Yu. (2014), "Development prospects of an integrated educative physical-sport environment in a region", *Pedagogic psychological and medical and biological problems of physical education and sport*, Vol. 30, No. 1, pp. 167-177.

Контактная информация: Shetinina65@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.12.2016

УДК 796.323.2

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ МОЩНОСТИ ЦЕНТРОВЫХ ИГРОКОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

Елена Евгеньевна Яворская, кандидат педагогических наук,
Юрий Александрович Кретов, кандидат педагогических наук,
Благовещенский государственный педагогический университет (ФГБОУ ВО «БГПУ»),
Юлия Александровна Дьяченко, кандидат биологических наук,
Дальневосточный государственный аграрный университет
(ФГБОУ ВО Дальневосточный ГАУ), г. Благовещенск

Аннотация

В статье представлена программа повышения мощности центровых игроков студенческой команды, раскрываются основные аспекты применения и рационального построения плиометрических тренировок. Программа плиометрических тренировок построена с учетом квалификации и уровня подготовленности центровых игроков. Определены основные положения рационального построения плиометрических тренировок: правильная техника выполнения упражнений, адекватная силовая база, порядок выполнения упражнений, разминка и заминка, интенсивность, обувь, покрытие, оборудование, возраст. В зависимости от уровня подготовленности баскетболистов планировалась интенсивность нагрузок и продолжительность тренировки. В плиометрические тренировки включены упражнения разных категорий сложности. Описана техника выполнения плиометрических упражнений и даны рекомендации по их выполнению. Упражнения, включенные в программу, выполнялись баскетболистами в различных условиях с использованием специального инвентаря и оборудования.

Ключевые слова: мощность баскетболиста, центровые игроки, плиометрия, специальная физическая подготовка, плиометрические тренировки, плиометрические упражнения, программа, студенческая команда.