

Федеральное агентство по образованию
Томский государственный университет

*К 128-летию Томского
государственного университета*

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ
СРЕДСТВАМИ ИСКУССТВА В СИСТЕМЕ
КЛАССИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(опыт междисциплинарного исследования)**

*По материалам
Всероссийского гуманитарного форума
(с международным участием)
«Сибирские Афины»*

23–25 мая 2006 г.

**Томск
2006**

Развитие силовых способностей у студентов различных форм обучения

В.Г. Шилько, С.В. Радаева

На кафедре физического воспитания и спорта Томского государственного университета с 1999 по 2002 г. был проведен педагогический эксперимент по изучению эффективности бюджетной и платной форм реализации двигательной активности студентов, занимавшихся в течение 3-летнего обязательного курса физического воспитания по 5 технологиям избранных видов спорта и двигательной активности (аэробика, шейпинг, боди-билдинг, плавание, ОФП). Технологии учитывали специфику каждого вида.

Анализ динамики физической подготовленности осуществлялся по результатам тестирования студентов 1-го и 3-го курсов (2 раза в год – осенью и весной); контрольное упражнение – подтягивание на перекладине у мужчин, подъем корпуса у женщин. Первая экспериментальная группа – студенты, обучавшиеся на бюджетной основе (мужчины – 194 чел., женщины – 429 чел.), вторая – на платной основе (мужчины – 208 чел., женщины – 423 чел.); контрольную группу представляли студенты, занимавшиеся по программе технологии ОФП (мужчины – 64 чел., женщины – 58 чел.).

В развитии силовых способностей у женщин обеих экспериментальных групп, посещавших отделение «аэробика», за 3 года занятий достоверных сдвигов отмечено не было ($p < 0,05$). Это «достижение» неожиданно, поскольку именно аэробика считается видом двигательной активности, оптимально способствующим улучшению показателей в контрольном упражнении (сгибание – разгибание туловища сидя в упоре на гимнастической скамейке), тем более что показатели исходного уровня в бюджетных и платных экспериментальных группах на 1-м курсе обучения были одного порядка (см. таблицу). Лишь на отделениях шейпинга и ОФП показатели силы у женщин на 1-м курсе были достоверно ниже.

После окончания эксперимента ситуация с развитием исследуемого качества была аналогична таковой на 1-м курсе: в бюджетных и внебюджетных группах отмечена лишь незначительная тенденция более высоких показателей по сравнению с таковыми на 1-м курсе, однако эти различия за три года занятий аэробикой не достигли качественного уровня ($p > 0,05$). Неудивительно, что и темп прироста весьма незначителен (0,8 и 1,2% соответственно).

К числу причин низкой эффективности учебной программы по физическому воспитанию в развитии исследуемого качества у студенток отделения «аэробика» можно отнести недостаточный объем и интенсивность упражнений на развитие силовых способностей мышц туловища и брюшной полости. Мы пришли к выводу о необходимости корректировки программы в сторону увеличения той части, которая регламентирует физическую нагрузку, ориентированную на развитие силы. Учитывая временные ограничения на обязательный курс физического воспитания (408 ч), преподавателям аэробики, осуществляющим обучение по экспериментальным программам, рекомендовано в планы-конспекты занятий включать больше упражнений сопряженного воздействия (оказывающих влияние на развитие нескольких физических качеств).

У представительниц близкого по содержанию двигательной нагрузки вида физической активности, каким является шейпинг, ситуация с развитием силы в обеих экспериментальных группах несколько отличалась от таковой на отделении аэробики. Прежде всего, это имеет отношение к показателю исходного уровня развития силовых способностей: у представительниц бюджетной формы обучения он был качественно ниже (52,5 см), чем у студенток, обучавшихся на платной основе (57,0 см).

Нам представляется, что именно достоверные «стартовые» различия в показателях, характеризующих уровни силы у первокурсниц обеих экспериментальных групп, и явились причиной разноуровневых достижений, которые были зафиксированы к окончанию 3-го курса.

Вполне предсказуемым оказался достоверный сдвиг в показателях силы у представительниц бюджетной формы обучения за три года занятий шейпингом: разница в показателях тестирования по сравнению с таковыми на 1-м курсе составила 4,0 см. В этой группе закономерен и достоверный темп прироста в развитии тестируемого качества – 7,6%.

Несмотря на более высокий показатель развития силовых качеств в третьем контрольном упражнении у студенток 3-го курса платной формы обучения по сравнению с аналогичным показателем у третькурсниц из бюджетных групп, его динамика за три года занятий оказалась незначительной и недостоверной ($p > 0,05$). В этой связи вполне закономерен и один из самых низких темпов прироста силовых показателей у студенток платной формы обучения, посещавших занятия шейпингом, среди всех физкультурных специализаций, принимавших участие в эксперименте, – 1,4%.

Анализируя результаты исследования, мы пришли к выводу, что из двух наиболее популярных видов двигательной активности, каковыми

являются технологии аэробики и шейпинга, в совершенствовании силовых способностей у женщин последняя более эффективна (см. таблицу). Установлена также слабо выраженная корреляционная зависимость динамики исследуемого качества от формы обучения: значения показателей силы у женщин, обучавшихся в бюджетных группах, достоверно выше по количественным и качественным характеристикам.

Основываясь на содержании экспериментальной программы технологии бодибилдинга, в которой около 60% объема физической нагрузки отводилось упражнениям с отягощениями (независимо от пола занимавшихся и формы обучения), достижения в развитии силовых способностей у представителей силового вида спорта были вполне предсказуемы (см. таблицу). Как и ожидалось, по всем показателям результат оказался 100% как у мужчин, так и у женщин.

У представителей сильного пола «стартовые» условия в обеих экспериментальных группах оказались практически одинаковыми (преимущество у «бюджетников» минимально и статистически не достоверно – 0,2 см). С таким же «разрывом» в достижениях участники эксперимента и «финишировали» после окончания 3-го курса, но уже с минимальным преимуществом мужчин платной формы обучения, которые показали абсолютный среди представителей всех физкультурных специализаций результат в контрольном упражнении – 13,1 раза. У мужчин бюджетной формы обучения этот показатель чуть ниже – 12,9 раза.

Существенные различия в результатах подтягивания на перекладине в мужских группах отмечены лишь в темпе прироста показателей силы за три года занятий: 13,1% у студентов бюджетной формы обучения и 16,9% у обучавшихся на платной основе.

Разноуровневые исходные показатели силы у женщин обеих экспериментальных групп на 1-м курсе с количественным и качественным ($p < 0,05$) преимуществом представительниц бюджетной формы обучения не явились определяющими в реализации поставленных перед отделением бодибилдинга задач. К 3-му курсу сдвиги в результатах, характеризующих уровни развития силовых качеств у представительниц слабого пола обеих экспериментальных групп, как и у представителей сильного пола, оказались достоверными ($p < 0,05$). Как и в мужских группах, у представительниц платной формы обучения величина сдвига показателей в развитии целевого физического качества превысила показатель их соперниц из первой экспериментальной группы более чем в 2 раза (см. таблицу). Тем не менее у «бюджетниц» после окончания эксперимента

было зафиксировано одно из самых высоких достижений в этом упражнении среди всех представительниц слабого пола из других физкультурных специализаций – 59,6 раза.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что темпы прироста показателей и уровень достижений в силовых упражнениях у мужчин и женщин независимо от формы обучения в большей степени зависели от объема и интенсивности специализированной физической нагрузки, характерной для бодибилдинга, и в меньшей – от других факторов.

В подтягивании на перекладине исходный уровень силовых показателей мужчин, занимавшихся на отделении плавания, в первой и второй экспериментальных группах отличался незначительно (более высокие показатели у «внебюджетников»). На «финише» стартовые различия в достижениях представителей сильного пола сохранились в таком же соотношении. Тем не менее темп прироста силы за три года занятий по программам технологии «плавание» оказался более высоким у представителей бюджетной формы обучения (11,4 против 9,9%).

Совершенно иная ситуация в развитии исследуемого физического качества сложилась у студенток, занимавшихся на этой специализации. Динамика силовых показателей «бюджетниц» формировалась по сценарию мужских экспериментальных групп, их значения достоверно повышались к окончанию обязательного курса физического воспитания.

У представительниц внебюджетной формы обучения после окончания 3-го курса результат в развитии силовых качеств оказался достоверно ниже достижений на 1-м курсе (это самый низкий показатель представительниц всех двигательных направлений, см. таблицу). Конечный результат у представительниц 2-й группы оказался неожиданным, так как на 1-м курсе уровень обеих экспериментальных групп был одинаков.

Можно предположить, что для данного контингента женщин развитие силовых качеств не является значимым фактором в повседневной жизни, их мотивы – коррекция фигуры, престижность, необходимость получения зачета по предмету «Физическая культура» и т.д.

На отделении ОФП у мужчин и женщин, в отличие от представителей других двигательных направлений, динамика силовых качеств за три года занятий оказалась вполне предсказуемой. В обеих контрольных группах при достоверных различиях достижений старшекурсников по сравнению с таковыми на 1-м курсе были отмечены лишь незначительные количественные различия в величинах сдвигов исследуемых показателей, которые нельзя рассматривать даже на уровне тенденций (см. таблицу).

Сравнительная динамика силовых качеств студентов в период с 1999 по 2002 г., раз

№	Виды физкультуры	Бюджетная основа		Величины сдвига показателей	Внебюджетная основа		Величины сдвига показателей
		Показатели			Показатели		
		1-й курс	3-й курс	1-й курс	3-й курс		
1	Аэробика	56,6±1,9	57,1±2,0	0,5±0,8(0,8%) (пж=120)	56,8±2,0	57,5±2,2	0,7±1,1(1,2%) (пж=112)
2	Шейпинг	52,5±1,6	56,5±1,9	4,0±0,8*(7,6%) (пж=118)	57,0±1,9	57,8±2,1	0,8±1,0(1,4%) (пж=103)
3	Бодибилдинг	11,4±0,9 58,0±2,3	12,9±1,2 59,6±2,4	(пм=96) 1,5±0,3* (13,1%) 1,6±0,7*(2,7%) (пж=104)	11,2±0,8 54,9±1,6	13,1±1,3 58,8±2,3	(пм=98) 1,9±0,4* (16,9%) 3,9±2,1* (7,1%) (пж=108)
4	Плавание	10,5±0,7 56,1±2,0	11,7±0,9 60,3±2,2	(пм=98) 1,2±0,3*(11,4%) 4,2±0,8*(7,4%) (пж=87)	11,1±0,7 56,0±1,9	12,2±0,8 54,2±1,7	(пм=110) 1,1±0,3* (9,9%) -1,8±1,0* (-3,2%) (пж=100)
5	ОФП	10,7±1,0 51,9±1,9	11,4±1,2 55,6±2,2	(пм=64) 0,7±0,3*(6,5%) 3,7±1,1*(7,1%) (пж=58)			

Примечание: пм – число обследованных мужчин, пж – женщин. В числителе – значение показателей у мужчин; в знаменателе – у женщин. * – обозначение статистически значимых ($p < 0,05$) величин сдвигов показателей.