

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ БЮДЖЕТНОЙ И ПЛАТНОЙ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ

Впервые представлен сравнительный анализ влияния технологий избранных видов спорта на развитие скоростно-силовых качеств студентов бюджетной и платной форм обучения. Данные получены в результате педагогического эксперимента, организованного на кафедре физического воспитания и спорта ТГУ.

Реализация платных образовательных услуг в последние годы получает все большее распространение как в основных, так и в учебно-вспомогательных направлениях деятельности вузов, поскольку зачастую является единственным источником восполнения недостатка бюджетного финансирования. Для физкультурных подразделений большинства российских вузов платная форма реализации учебного процесса по физическому воспитанию, наряду с бюджетной, становится дополнительным источником финансирования. Возникает вопрос: какая же из двух упомянутых форм обучения более предпочтительна с точки зрения качественных показателей в развитии двигательных способностей студентов?

На кафедре физического воспитания и спорта Томского государственного университета в 1999–2002 гг. 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 [1].

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

В настоящей статье представлены результаты анализа скоростно-силовых качеств студентов, принимавших участие в эксперименте.

У студентов 1-го и 3-го курсов, обучавшихся по технологии «аэробика», отмечен достоверный прирост результатов в обеих группах [2], однако в первой достижения оказались выше, чем во второй (см. табл.). Подобный результат вполне закономерен, поскольку различия в показателях исходного уровня развития скоростно-силовых качеств в первой группе значительно превышают достижения студентов второй группы (170 см и 166,2 см соответственно). Тем не менее, эти различия не достигли качественного уровня.

Аналогичная ситуация была отмечена в динамике скоростно-силовых качеств студентов, занимавшихся по технологии «шейпинг», с той лишь разницей, что

в первой группе к 3-му курсу различия в показателях, по сравнению с их исходным уровнем, были достоверными, а во второй группе отмечалась лишь слабо выраженная тенденция их роста (качественный уровень не был достигнут). В отличие от ситуации на отделении аэробики, исходный уровень показателей у занимавшихся шейпингом в обеих группах был практически одинаков.

Таким образом, можно предположить, что содержание занятий по технологии «аэробика» в большей степени ориентировано на развитие скоростно-силовых качеств, чем таковое по технологии «шейпинг». Данная тенденция характерна для обеих экспериментальных групп и практически не зависит от формы обучения.

У мужчин, занимавшихся на отделении «бодибилдинг», в контрольном упражнении прослеживались те же закономерности, что и у женщин, избравших в качестве физического совершенствования технологии «аэробика» и «шейпинг». Существенные различия были зафиксированы при тестировании уже в начале обучения. Значения показателей в контрольном упражнении студентов второй группы были значительно выше, чем в первой. Различие составило 9,1 см (величина сдвига показателя за 3 года занятий составила 3,9%).

Однако к 3-му курсу «бюджетники» не только компенсировали отставание от «внебюджетников» в развитии скоростно-силовых качеств, но и создали определенный «запас прочности», позволивший им показать в контрольном упражнении на финише более высокий результат. Величина сдвига (темп прироста) показателей у студентов первой экспериментальной группы к 3-му курсу по сравнению с 1-м составила более 10%. Во второй группе на финише темп прироста заметно скромнее – всего 4,5% (у мужчин первой группы за период эксперимента в прыжках в длину с места был показан абсолютный результат 243,5 см). Тем не менее, как в первой, так и во второй группе сдвиги в развитии скоростно-силовых качеств оказались достоверными ( $p < 0,05$ ). Это подтверждает правильность выбора методики занятий, которая способствует не только развитию физических качеств, но и формированию мотивационных устремлений к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Тенденция более высоких достижений в первой группе по сравнению со второй прослеживалась и у женщин, занимавшихся по технологии «бодибилдинг». Как и у мужчин, у них к 3-му курсу отмечены более высокие показатели темпа прироста в развитии скоростно-силовых качеств. Сравнительный ана-

лиз показателей исходных уровней развития данного качества показал заметное преимущество в первой группе. Но это преимущество не сыграло сколько-нибудь значимой роли в конечных достижениях участников эксперимента. К 3-му курсу у «бюджетников» и «внебюджетников» отмечен качественный прирост результатов. К окончанию обязательного курса физического воспитания величина сдвига показателей студенток первой группы в этом упражнении была почти в 2 раза выше, чем во второй (4,5% и 2,5% соответственно, см. табл.).

Положительная динамика на уровне статистической достоверности отмечалась и в развитии скоростно-силовых качеств у студентов обеих экспериментальных групп, в течение 3х лет занимавшихся по технологии «плавание». Качественный прирост в показателях к окончанию обязательного курса обучения зафиксирован как у мужчин, так и у женщин; темп прироста практически аналогичен таковому у занимавшихся силовыми видами спорта.

Значительные различия отмечены лишь в количественных показателях мужчин первой и второй групп к окончанию эксперимента по сравнению с их достижениями на 1-м курсе (см. табл.): темп прироста у студентов второй группы значительно выше, чем у студентов первой группы (3,8% и 2,5% соответственно).

И это несмотря на то, что исходный уровень результатов тестирования в контрольном упражнении у студентов первой группы был существенно выше (236,2 см), чем у студентов второй (232,6 см). У женщин, напротив, исходный и конечный уровни результатов в первой группе значительно превышали (172,6 см и 181,0 см) показатели второй группы (соответственно 168,7 см и 175,3 см).

В контрольной группе (ОФП) достижения мужчин отличались от результатов исследования на отделениях бодибилдинга и плавания значительно более низкими показателями исходного и конечного уровня развития исследуемого качества. Тем не менее, различия в достижениях старшекурсников с их показателями в начале обучения оказались достоверными, а темп прироста составил 5%. У женщин, несмотря на самый высокий показатель (176,4 см) на 1-м курсе среди всех физкультурных специализаций, к 3-му курсу динамика оказалась менее выраженной, конечные результаты не достигли качественного уровня. За три года занятий темп прироста составил всего 1,4%; и лишь у студенток, обучавшихся на внебюджетной основе и занимавшихся по технологии «шейпинг», этот показатель еще ниже – 0,3% (см. табл.).

Результаты эксперимента позволяют сделать следующие выводы:

**Динамика скоростно-силовых качеств студентов в период с 1999 по 2002 г. (прыжок в длину с места, см)**

Вид физич. культуры	Показатели		Величина сдвига показателей	Показатели		Величина сдвига показателей
	Первая группа			Вторая группа		
	1-й курс	3-й курс		1-й курс	3-й курс	
Аэробика	$170,0 \pm 1,6$	$192,1 \pm 2,7$	$22,1 \pm 1,7^* (13\%)$ (пж=120)	$166,2 \pm 1,3$	$170,6 \pm 1,6$	$4,4 \pm 0,9^* (2,6\%)$ (пж=112)
Шейпинг	$169,2 \pm 1,4$	$173,4 \pm 1,5$	$4,2 \pm 0,8^* (2,4\%)$ (пж=118)	$168,8 \pm 1,2$	$169,6 \pm 1,4$	$0,8 \pm 0,2 (0,3\%)$ (пж=103)
Бодибилдинг	$220,7 \pm 2,7$ $169,7 \pm 1,5$	$243,1 \pm 3,5$ $177,5 \pm 1,8$	(пж=96) $22,4 \pm 1,4^* (10,1\%)$ $7,8 \pm 0,8^* (4,5\%)$ (пж=104)	$229,8 \pm 2,7$ $167,6 \pm 1,1$	$240,2 \pm 3,3$ $171,8 \pm 1,5$	(пж=98) $10,4 \pm 1,2^* (4,5\%)$ $4,2 \pm 0,8^* (2,5\%)$ (пж=108)
Плавание	$236,2 \pm 3,2$ $172,6 \pm 1,6$	$242,3 \pm 3,4$ $181,0 \pm 2,1$	(пж=98) $6,1 \pm 1,2^* (2,5\%)$ $8,4 \pm 0,9^* (4,9\%)$ (пж=87)	$232,6 \pm 3,0$ $168,7 \pm 1,2$	$241,4 \pm 3,4$ $175,3 \pm 1,5$	(пж=110) $8,8 \pm 1,0^* (3,8\%)$ $6,6 \pm 0,6^* (3,9\%)$ (пж=100)
ОФП	$217,5 \pm 2,3$ $176,4 \pm 1,4$	$228,4 \pm 2,6$ $179,0 \pm 1,8$	(пж=64) $10,9 \pm 1,6^* (5\%)$ $2,6 \pm 0,5 (1,4\%)$ (пж=58)			

*Примечание.* пж – число обследованных мужчин, пж – женщин; в числителе – значение показателей у мужчин, в знаменателе – у женщин; **1-я группа** – студенты, занимающиеся на бюджетной основе, **2-я группа** – на внебюджетной основе. Звездочкой обозначены статистически значимые ( $p < 0,05$ ) величины сдвигов показателей.

– в первой экспериментальной группе (мужчины и женщины) за три года занятий во всех 6 позициях (100%), характеризующих уровень развития исследуемого качества, отмечен достоверный прирост результатов (позиция – величина сдвига показателя в развитии определенного физического качества за 3 года занятий);

– во второй экспериментальной группе (мужчины и женщины) достоверный прирост показателей отмечен в 5 позициях из 6 (83,3%);

– в контрольной группе (ОФП) качественный прирост результатов отмечен только у мужчин.

Таким образом, экспериментальная программа, основанная на использовании в учебном процессе технологий избранных видов спорта и двигательной активности в объеме 4 ч в неделю [1], в развитии скоростно-силовых качеств отличалась высокой эффективностью и может быть рекомендована для практического использования.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Шилько В.Г.* Физическое воспитание студентов с использованием лично-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта: Учебное пособие для студентов вузов. Томск: ТГУ, 2005.
2. *Шилько В.Г., Радаева С.В.* Влияние занятий аэробикой на показатели гибкости у студенток бюджетной и внебюджетной форм обучения // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. Томск: ТГПУ, 2005. С. 220–223.

Статья поступила в научно-редакционный совет журнала 15 мая 2006 г.