

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»
Новополоцкий городской исполнительный комитет
Белорусское республиканское геронтологическое общественное объединение

УЛИЦА БЕЗ КОНЦА: СТРОИМ ИНКЛЮЗИВНЫЙ ГОРОД

Электронный сборник материалов
Международной научно-практической конференции
к 50-летию Полоцкого государственного университета
и 60-летию г. Новополоцка

(Новополоцк, 3 мая 2018 г.)

Улица без конца: строим инклюзивный город [Электронный ресурс] : электронный сборник материалов Международной научно-практической конференции к 50-летию Полоцкого государственного университета и 60-летию г. Новополоцка, Новополоцк, 3 мая 2018 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е.Н. Борун. – Новополоцк, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Содержит материалы по проблемам социальной инклюзии, подготовке специалистов к работе в условиях инклюзивного образования. В статьях отображена информация о современных ориентирах социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, о формировании и продвижении стереотипа здорового образа жизни в повседневности, а также представлен опыт Новополоцка, как города, дружественного детям и людям пожилого возраста.

Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса. Регистрационное свидетельство № 3141816819 от 05.11.2018.

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за Учреждением образования «Полоцкий государственный университет» и Белорусским республиканским геронтологическим общественным объединением.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Компьютерный дизайн Н.В. Рожко
Компьютерная верстка С.В. Николиной

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Беларусь
тел. 8 (0214) 39 40 46, e-mail: n.boreiko@psu.by

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИСПОРТИВНЫХ ИГР

Т. С. Демчук, заведующий кафедрой физической культуры Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина, кандидат педагогических наук, доцент

Т. А. Самойлюк, старший преподаватель кафедры физической культуры Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, двигательной активности, получении внешней информации и др.

Огромную потребность в движении обучающиеся обычно стремятся удовлетворить в подвижных и спортивных играх. Спортивные и подвижные игры способствуют воспитанию у студенческой молодежи чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целенаправленности, внимания и скорости мышления, совершенствования способности руководить своими эмоциями, развитию физических качеств. Они игры являются одним из самых эффективных средств физического воспитания.

С целью теоретического исследования занятий физического воспитания студентов на основе использования спортивных и подвижных игр, нами был проведен анализ и математическая обработка полученных результатов педагогического эксперимента, который проходил в 2016/2017 учебном году в Брестском государственном университете имени А. С. Пушкина на кафедре физической культуре.

Учебные занятия по физической культуре проводились по программе общей физической подготовки с включением на каждом занятии в течение учебного года элемента подвижных или спортивных игр, преимущественно направленных на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Тестирование проводилось среди студентов 1 курса дневной формы получения образования в период 2016/2017 учебного года. Возраст обследуемых 17-18 лет, все испытуемые отнесены к основному медицинскому отделению.

Педагогическое тестирование включает в себя следующие контрольные упражнения, позволяющие выявить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств: бег на 30 м и прыжок в длину с места. Обработка полученных результатов осуществлялась по общепринятым методикам [1]. При этом рассчитывалось среднее арифметическое (\bar{X}), среднеквадратичное отклонение (σ), ошибка среднего арифметического ($\pm m$). Данные, характеризующие показатели скоростных и скоростно-силовых качеств студентов 1 курса представлены в таблице.

Таблица 1. - Динамика показателей скоростных и скоростно-силовых качеств студентов 1 курса

Двигательные качества	Тесты	Результаты						t-Стьюдента	
		Исходные			Конечные			t	P
		\bar{x}	$\pm m$	σ	\bar{x}	$\pm m$	σ		
Скоростные	Бег 30 м (с)	5,74	0,09	0,403	5,63	0,091	0,405	0,9	>0,05
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	154,4	3,8	16,9	160,1	3,6	16,2	1,08	>0,05

По всем результатам тестирования студентов, измеряемые показатели варьировали в широких пределах. В прыжках в длину с места исходные показатели варьировали в пределах от 116 см до 188 см при среднем значении $154,4 \pm 16,9$. В конце второго семестра – от 128 см до 195 см, среднее значение этого показателя составило $160,1 \pm 16,2$ см. Такой разброс (72 см осенью и 67 см весной) свидетельствует о существенных различиях в уровне скоростно-силовой подготовки студентов.

Изучение динамики физического качества быстроты осуществлялось в тестовом упражнении бег 30 м. Полученные результаты свидетельствуют о том, что показатели в спринтерском беге изменились в наименьшей степени. Диапазон средних значений в беге на 30 м составил с $17,6 \pm 0,82$ с до $17,4 \pm 0,78$ с, в беге на 30 м – с $5,74 \pm 0,4$ до $5,63 \pm 0,4$ с. В практике нередко приходится наблюдать задержку в росте результатов скоростных способностей. Причиной этого может быть скорость выполнения отдельных движений, частота движений, стартовая скорость, что, на наш взгляд, могло повлиять на прирост показателей.

Сравнительный анализ уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств студентов 1 курса исторического факультета в начале и в конце учебного года позволил нам установить недостоверные различия между результатами тестовых заданий «30 м» (силовые способности $t = 0,9$), и «прыжок в длину с места» (скоростно-силовые способности – $t = 1,08$).

Для оценки темпов прироста показателей исследуемых физических качеств удобно пользоваться формулой, предложенной В. И. Усаковым [2]. Темп прироста составляет 2,04 % в показатели скоростных качеств и 3,73 % в скоростно-силовых качествах.

Изменение показателей (скоростных и скоростно-силовых качеств) говорит о том, что использование спортивных и подвижных игр на занятиях по физической культуре было посвящено развитию именно этих качеств. Учитывая вышеизложенную информацию можно сделать вывод, что использование спортивных и подвижных игр положительно влияет на развитие физических качеств обучающихся.

Список использованных источников

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика исследований в физическом воспитании: Учебное пособие для студ. аспирант. и преподав. ин-тов физ.культуры/ Б. А. Ашмарин. – М.: Ф и С, 1978. – 223 с.
2. Усаков, В. И. Первые шаги к физическому совершенствованию : книга для воспитателей, гувернеров, родителей / В. И. Усаков. – Красноярск : Издательство КГПИ, 1993. – 96 с.