

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Исследование влияния средств физической рекреации на развитие двигательных способностей студентов.

Обучающийся

В.С. Сергеев

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, Г.М. Популо

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

на бакалаврскую работу Сергеева Вячеслава Сергеевича по теме: Исследование влияния средств физической рекреации на развитие двигательных способностей студентов.

В последние годы уровень состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи имеет тенденцию к постоянному ухудшению. Данная работа посвящена изучению актуальной проблемы улучшения двигательных способностей студентов (девушек) средствами физической рекреации.

Исходя из этого, гипотеза исследования заключалась в том, что использование средств физической рекреации при организации занятий по физическому воспитанию со студентами будет способствовать повышению уровня развития их двигательных способностей.

Для решения данной проблемы автором были разработаны комплексы упражнений с использованием средств физической рекреации, направленные на развитие и совершенствование двигательных способностей студентов, которые применялись на практических занятиях по физическому воспитанию в вузе.

Результаты проведенного опытно-экспериментального исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и позволили обосновать использование средств физической рекреации для развития и совершенствования физических способностей студентов.

Бакалаврская работа состоит из 45 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 12 таблиц, 6 рисунков.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Анализ литературных источников по проблеме исследования.....	7
1.1 Теоретические и методические основы физической рекреации.....	7
1.2 Современные подходы к проблеме развития двигательных способностей студентов.....	10
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования	21
2.1 Задачи исследования.....	21
2.2 Методы исследования.....	21
2.3 Организация исследования.....	25
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	27
3.1 Диагностика уровня двигательных способностей студентов до педагогического эксперимента.....	27
3.2 Обоснование эффективности применения средств физической рекреации.....	29
Заключение.....	40
Список используемой литературы.....	41

Введение

В последнее время уровень состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи имеет тенденцию к постоянному ухудшению. Характеризуя данную ситуацию специалисты Ковтун О.Г., Баранов А.Ф., Леванов Г.В. утверждают, что «Предусмотренные вузовской программой занятия по физической культуре удовлетворяют лишь 35-40 % общей суточной двигательной потребности студентов» [10].

Несмотря на это, в последнее время отечественные ученые Бальсевич В.К., Григорьев В.И., Загrevская А.И., Никитушкин В.Г. ориентируют содержание дисциплины физическое воспитание в вузах на увеличение его образовательной направленности с целью формирования у студентов общекультурных компетенций и социализации студентов, что приводит к увеличению теоретической подготовки за счет сокращения практических занятий. При этом многие авторы, в частности, Анисимова А. Ю. считают «Учитывая, что в последние десятилетия показатели уровня здоровья и физической подготовленности большинства студентов вузов снижаются, уменьшение количества занятий, направленных на развитие физических кондиций, вряд ли оправдано. Здесь нужен оптимальный баланс между всеми видами подготовки студентов: теоретической, методической и практической» [3, с. 10].

Кроме всего этого последние годы привнесли серьезные испытания всему человечеству, в том числе и студенческой молодежи в виде пандемии. Пострадала и система физического воспитания в вузах, т.к. образовательные учреждения изначально перешли на обязательную дистанционную форму обучения, а в дальнейшем это происходило периодически. Данная вынужденная мера не могла не сказаться на функциональную и физическую подготовленность молодежи, в том числе и студенческой. Прежде всего, резко снизилась двигательная активность, т.к. не хватало спортивных площадок и регулярно проводимых соревнований, а также отсутствовал

квалифицированный контроль со стороны преподавателей.

Анализ современной литературы показывает, что последствия вынужденного ограничения двигательного режима у студентов привело к достоверному снижению уровня скоростных качеств, ловкости, силы, гибкости и выносливости студентов [6]. Следовательно, становится актуальным дополнительно использовать средства физической рекреации, как в спортивных залах, так и на открытых уличных площадках для улучшения состояния здоровья и физической подготовленности студентов.

Описывая рекреационные ресурсы, рекреационное время и основную рекреационную деятельность многие специалисты, в частности, Седоченко С.В. приходят к мнению «Поскольку физическая рекреация не является обязательной для исполнения, а относится к занятиям, организуемым только исходя из интересов и потребностей человека, рекомендуется своевременно доводить до сведения населения информацию о необходимости, разнообразии и полезности средств физической рекреации» [24].

Анализ научной литературы и опыта ведущих преподавателей вузов определил наличие ряда противоречий: 1) с одной стороны необходимость восстановления сил молодежи с использованием средств активного отдыха, а с другой стороны низкий уровень физкультурной образованности студенческой молодежи; 2) с одной стороны потребность общества в здоровом подрастающем поколении, а с другой стороны ухудшение здоровья студенческой молодежи в результате вынужденного ограничения двигательного режима у студентов. Данные противоречия требуют дальнейшего поиска путей разрешения проблемы повышения эффективности физического воспитания студенческой молодежи в вузах.

Цель: исследование влияния средств физической рекреации на развитие двигательных способностей студентов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию в вузе.

Предмет исследования: средства физической рекреации,

используемые в физическом воспитании студентов вуза.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование средств физической рекреации при организации занятий по физическому воспитанию со студентами будет способствовать повышению уровня развития их двигательных способностей.

Задачи:

- определить уровень развития двигательных способностей у студентов (девушек) до педагогического эксперимента;
- разработать комплексы упражнений с использованием средств физической рекреации;
- выявить влияние используемых средств физической рекреации на развитие двигательных способностей у студентов.

Практическая значимость. Полученные положительные результаты исследования позволяют рекомендовать разработанные комплексы упражнений с использованием средств физической рекреации, направленные на улучшение двигательных способностей студентов, преподавателям вузов.

Опытно-экспериментальная база исследования: Тольяттинский государственный университет.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, содержит 6 рисунков и 12 таблиц. Работа изложена на 44 страницах.

1 Анализ литературных источников по проблеме исследования

1.1 Теоретические и методические основы физической рекреации

Известный отечественный ученый В.М. Выдрин со своими учениками выделяет такие разделы физической культуры, как «физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация и адаптивная физическая культура», что позволяет раскрыть с различных методологических позиций проблему физической рекреации. Однако современные авторы, в частности, Б.В. Евстафьев, считают «что родовым понятием физической рекреации, ее метасистемой служит не физическая культура, а более широкое социальное явление – общая рекреация» [8, с.20].

По мнению доктора С.А.М. Аслаханова и доцента М.А. Эльмурзаева «В научных кругах существует мнение, что физическая рекреация является разделом физической культуры и общей рекреации. Основным признаком такого мнения считается – наличие двигательной деятельности, основная цель и получаемые результаты которой заключаются в оптимизации здоровья человека в совокупности физического, психологического, душевного и социального его компонентов. Наиболее интенсивно физическая рекреация изучается в рамках теории физической культуры. Но термин «физическая культура» обозначает лишь название социального явления, в реальной жизни она функционирует посредством своих разделов». Они считают, что «Недостаточно учитывается тот факт, что физическая рекреация под разными названиями (двигательная рекреация, оздоровительно-восстановительная реабилитация, социальная рекреация, спортивная рекреация и др.) исторически рассматривалась разделом общей рекреации» [4, с.20].

Описывая рекреационные ресурсы, рекреационное время и основную рекреационную деятельность многие специалисты, в частности, Седоченко С.В. приходят к мнению «Поскольку физическая рекреация не является обязательной для исполнения, а относится к занятиям, организуемым

только исходя из интересов и потребностей человека, рекомендуется своевременно доводить до сведения населения информацию о необходимости, разнообразии и пользе средств физической рекреации» [24].

Рассматривая применение средств физической рекреации для гармоничного развития взрослого населения Корчемкина М.А. отмечает, что «примерами занятий в рамках физической рекреации могут быть практики йоги, плавания, посещения фитнес-клубов, занятия единоборствами, спортивными бальными танцами и т.д. Большинство этих занятий в качестве хобби могут способствовать повышению уровня социализации личности, снижению уровня ситуативной тревожности, повышению уровня ценности здоровья, повышению уровня коммуникабельности (общительности), повышению уровня социальной креативности личности» [12, с.123].

По мнению многих авторов, в частности, Костылевой И.В., Лотоненко А.В., Куликова И.П. «Содержание физической рекреации составляют такие аспекты двигательной деятельности, как подвижные игры и развлечения, туристические походы, переключение с одного вида деятельности на другой, активизация функций организма, профилактика неблагоприятных воздействий окружающей среды, реабилитация незначительно сниженных или утраченных функций организма. Она зачастую не нуждается в организационно-учрежденческой надстройке, типичной для других компонентов физической культуры (физического воспитания, спорта). Её содержание и формы легко могут быть приспособлены к потребностям и возможностям любой общественной среды, группы людей, их пола, возраста, внешним условиям и субъективным потребностям занимающихся. Это великолепное средство переключения от одного состояния человеческого организма к другому (например, от сна к бодрствованию, от покоя – к деятельности) или от одного вида деятельности к другому (например, с интеллектуальной – к двигательной, с футбола на теннис и т.п.)» [13, с. 52]

В своей научной работе Виноградов Г.П., используя различные критерии оценки соответствия физических упражнений силовой

направленности рекреационным целям, сделал попытку создания классификации видов силовых упражнений рекреационной направленности и решения проблемы, связанной с влиянием средств физической рекреации на уровень здоровья занимающихся разного пола, возраста. Ученый отмечает, что «Методологические проблемы, определяющие место и значение физической рекреации в сфере физической культуры связаны прежде всего с не разработанностью понятийного аппарата, содержания, структуры, целей, задач, принципов и закономерностей. Не исследованы механизмы взаимодействия физической рекреации с другими видами физической культуры. Так в частности, в понятие физической рекреации входит более двадцати целевых установок (восстановление, отдых, переключение на другой вид деятельности, получение удовольствия от занятий, развлечение и т.п.). Можно констатировать, что в отличие от других видов физической культуры, в физической рекреации отсутствует чёткая целевая направленность. С одной стороны, этот факт предполагает универсальную возможность использования физической рекреации для удовлетворения различных сугубо индивидуальных потребностей человека, с другой - создаёт серьёзные проблемы в методическом обеспечении этого вида деятельности, поскольку для каждой целевой установки необходима конкретная программа тренинга. Поэтому спектр методических проблем заключается, в первую очередь, в отсутствии научно-обоснованных рекомендаций по использованию средств, методов, форм рекреационных занятий, параметров нагрузки для удовлетворения индивидуальных потребностей человека в этом виде деятельности, с учётом пола, возраста, физического развития, социального статуса занимающихся» [7].

Авторы Костылевой И.В., Лотоненко А.В., Куликова И.П. рассматривают физическую рекреацию как средство и метод физического воспитания и отмечают, что «как средство физического воспитания физическая рекреация направлена на широкую двигательную подготовку учащихся, на комплексное развитие физических качеств. Как метод

физического воспитания спортивно-оздоровительный туризм, она способствует полноценному решению общих задач физического воспитания в разных возрастных группах школьника. Поэтому туризм должен быть неотъемлемой частью процесса физического воспитания в каждой школе» [13, с. 53].

По мнению специалиста Д.В. Собаниной «в силу специфики деятельности и сложности выполнения правоохранительных задач, значительных физических и интеллектуальных усилий сотрудникам женщинам органов внутренних дел, в частности девушкам-курсантам образовательных учреждений системы МВД России», требуется физическая рекреация средствами гимнастики, такими как атлетическая гимнастика, гимнастика с предметами, художественная гимнастика, сопровождающиеся в сочетании с музыкой для воспитания пластичности и координационных способностей, что имеет большое значение в работе сотрудников полиции [25, с.160].

Таким образом, многие авторы в результате своих исследований приходят к выводу о необходимости внедрения в высших учебных заведениях самостоятельных занятий физической рекреацией, в частности, Подоляка А.Е. отмечает, что «В решении обозначенных проблем физического воспитания студенческой молодежи перспективными направлениями являются интеграция общеобразовательной и профессиональной подготовки специалистов, научная разработка и обоснование новых форм внеурочных занятий в вузах с использованием физической рекреации» [22, с. 329].

1.2 Современные подходы к проблеме развития двигательных способностей студентов

Современные отечественные ученые Васенков Н.В., Святова Н.В., Мартыанов О.П., Семенова Н.Г., Абдулин И.Ф., Власова Т.С. исследовали влияние вынужденного ограничения двигательной активности в период

пандемии на изменения в функциональной и физической подготовленности студентов и пришли к выводам «ограничение двигательной активности в течение года существенно не повлияло на уровень общей выносливости студентов. Отсутствие регулярных под руководством квалифицированного преподавателя занятий физическим воспитанием привело к достоверному снижению уровня скоростных качеств и ловкости студенток. Уровень силовых качеств студентов стал достоверно ниже у студентов 1 курса и практически не изменился после ограничения двигательной активности» [6].

Для возможности легкого овладения техникой выполнения любых упражнений, в том числе танцевальных, игровых, сложнокоординированных элементов и т.п. требуется высокий уровень развития координационных способностей у студентов.

Не стоит забывать о том, считают авторы Пащенко А.Ю. и Волков Л.А., что «координационные способности являются фундаментом любой физической деятельности, связанной не только со спортом, но и вообще с общей жизнедеятельностью человека. Всякое новое движение, технический элемент строятся на основе старых координационных связях из знакомых человеку двигательных элементов. Поэтому способность быстро и точно выполнять новые движения во многом зависит от того, какой запас этих координационных связей уже имеется у человека» [20].

Говоря о ловкости отечественный ученый Шрага А.М. придерживается мнения «Среди всех двигательных качеств ловкость занимает особое положение. Она имеет самые разнообразные связи с другими двигательными качествами, тесно связанными с двигательными навыками и поэтому носит наиболее комплексный характер.

Критериями изменения ловкости служат:

- координационная сложность двигательной задачи;
- точность ее выполнения (временная, пространственная, силовая);
- время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала

ответного действия» [29].

Анализируя уровень развития ловкости у студентов высшего учебного заведения Солодовник Е.М. утверждает, что «ловкость имеет значение во всех видах спорта, но особенную важность приобретает в тех, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями. Определение ловкости как физического качества представляет для специалистов значительные трудности. Это связано с тем, что не совсем ясен вопрос, чем может быть измерена ловкость. Основными измерителями ловкости считаются координационная сложность действия, точность выполнения и время выполнения» [26].

Неслучайно авторы Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. определяя ловкость отмечают «Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)» [28].

По мнению авторов Ю.Ф. Курамшина, О.А. Двейриной «Ловкость проявляется только в тех двигательных действиях, выполнение которых осуществляется при необычных и неожиданных изменениях и осложнениях обстановки, требующей от человека своевременного выхода из нее, быстрой, точной гибкости (маневренности) и приспособительной переключаемости движений внезапным и непредсказуемым воздействиям, со стороны окружающей среды» [16], что очень характерно для подвижных и спортивных игр, оздоровительных видов аэробики, единоборств и т.п.

Для эффективного решения специальных задач по развитию ловкости в своих научных статьях Парамзин В.Б., Болотин А.Э., Разновская С.В. рассмотрели применение кувыркков вперед и назад, переворотов в сторону (левую и правую) при тестировании уровня развития координационных способностей будущих летчиков, как для оценки уровня вестибулярной устойчивости и равновесия, так и при оценки общей физической подготовленности студентов. Данные авторы считают, что «Отсутствие

рекомендаций по применению конкретных акробатических упражнений для развития координации движений, быстроты двигательных действий, гибкости, выносливости к мышечной работе, устойчивости функций вестибулярного анализатора к воздействию ускорений, статического и динамического равновесия в значительной степени обедняет содержание физической подготовки студентов летных специальностей» [19].

За последние годы средствам и методам контроля развития координационных качеств у студентов посредством спортивных игр посвятили свои научные труды авторы Витовский В.С., Нескреба Т.А., Сидоров В.И. (2017); Кондратович А.Б. (2018); Сидоренко А.С. (2018); Солодовник Е.М. (2019); Наседкина А.Г. (2020); Дубатовкин В.И., Макарова Э.В. (2021), посредством единоборств Волков П.Б., Кондратьев Н.В. (2017); Емельянова И.В., Тиновицкий К.Г. (2018); Лукин А.А., Анохина И.А., Галочкин Г.П. (2019), посредством черлидинга, шейпинга Воробьева Д.А., Насырова Т.Ш., Насырова О.Ш. (2015); Иванюта Н.В., Козлова Т.Г. (2019) и т.д. Для развития координационных способностей студентов данными специалистами разработаны методические рекомендации и предлагаются следующие средства и методы: следует варьировать средства, методы и форму работы, т.е. начинать с доступных простых упражнений с дальнейшим постепенным техническим усложнением.

Отечественные ученые Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. под скоростными способностями понимают «возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся, время простой реакции, время одиночного движения и частоту односоставных движений. К комплексным формам проявления быстроты следует отнести: время сложной реакции (реакции на движущийся объект и реакции выбора) и частоту многосоставных движений» [28].

Характеристике скоростных качеств у студентов посвящены работы

многих современных ученых, например, Демчук Т.С., Самойлюк Т.А. (2018) Бахарева С.Ю., Дурова Л.М., Кузнецова Н.С., Ковыршина Е.Ю. (2019) исследовали влияния подвижных и спортивных игр на уровень развития быстроты у студентов, Шмер В.В. изучал динамику скоростных качеств с учетом соматотипов и специальностей. Маметова О.Б., Титаренко А.А., Хрипунова Л.Д., Гордиенко И.А. уделили внимание педагогическому контролю и определению наиболее эффективных средств и методов развития скоростных способностей у студентов первого курса на учебно-тренировочных занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях и отметили, что «... фактором, влияющим на показатели уровня развития скоростных способностей, являются индивидуальные особенности организма: подвижность нервных процессов, быстрота реакции, которые являются до известной степени, врожденными качествами и трудно поддаются развитию в процессе тренировки. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5–20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет» [17].

Однако, по мнению авторов Куликова М.Л., Врублевского Ю.Д. «Скоростные способности в отличие от других физических качеств менее всего поддаются развитию и носят преимущественно врожденный характер» [15].

В своих научных трудах авторы С.С. Кубиева и Г.А. Сражова при исследовании факторов, определяющих уровень развития скоростных качеств, пришли к выводу, что у современных студентов по сравнению с результатами предыдущих поколений данное качество относительно ухудшилось. Они предлагают следующие методики «для совершенствования развития скоростных качеств - обеспечение чередования при выполнении специальных упражнений и бега с максимальной скоростью, с учетом соответствия индивидуального уровня подготовленности по величине нагрузки; - реализация большого объема упражнений, направленных на увеличение

подвижности в тазобедренном сочленении и развитие силы мышц, совершающих работу в период полета, и выполняемых в отрыве от точки опоры без влияния сил тяжести. Все это способствует выполнению беговых движений с большей амплитудой и приводит, тем самым, к более рациональной технике бега; - при воспитании скоростных способностей в основной части занятия предлагаемые упражнения должны быть достаточно освоены занимающимися; - длительность упражнений со скоростной направленностью должна обеспечивать проявление высокой интенсивности работы на всем ее протяжении; - упражнения скоростного характера должны вызывать значительную мобилизацию функциональных систем, определяющих уровень скоростных возможностей» [14, с. 435].

Современными авторами Парамзиным В.Б., Болотиным А.Э. и Разновской С.В. для оценивания уровня развития быстроты у студентов летных специальностей была предложена «сто балльная шкала», позволяющая оценить быстроту исполнения сложных по координации движений, так необходимых будущим специалистам в экстремальных ситуациях, а также возможность определить общую физическую подготовленность. По мнению авторов и обучающихся «при наличии стобалльной шкалы уровень выполнения упражнений на ловкость, а вместе с ним совершенствование специальных качеств снизится, что негативно скажется на развитии профессионально важных способностей. Для решения этой проблемы мы предложили разработать качественные критерии по оценке техники выполнения и применять их для тех, кто не овладел необходимым навыком, и постепенно ограничивать правильное выполнение временем. Впоследствии к выполнению на время допускать только тех студентов, кто овладел необходимыми навыками» [19].

Современные фитнес направления, так интересующие студенческую молодежь, судя по выбору специализаций на занятиях элективными дисциплинами, требуют от студентов при выполнении упражнений хорошего уровня развития подвижности в суставах, т.е. гибкости. При этом авторы

Щенкова И.П., Клюкина Н.А. обращают внимание в своих научных работах на проблемы развития гибкости у студентов высших учебных заведений, Агеева С.В. отмечает, что «Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата позволяет сравнительно легко выполнять различные движения с наибольшей быстротой, выразительностью и эффективностью. Упражнения, развивающие гибкость, укрепляют связки, повышают эластичность мышц, их способность упруго растягиваться, что также является весьма действенным средством предупреждения мышечных травм» [1], [30].

Более подробное определение гибкости мы находим у авторов Холодова Ж.К. и Кузнецова В.С. «Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений» [28].

Рассматривая качество гибкость, как абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии, авторы Раскита Е.П. и Хусточкин В.Г. подчеркивают, что данное качество «подразделяется на два вида: активную (величина амплитуды, достигающаяся при самостоятельном мышечном усилии) и пассивную (максимальная величина амплитуды движения, достигаемая с помощью внешних сил)» [23].

Без специальных тренировок гибкость утрачивается с возрастом по сравнению с другими двигательными способностями. Студенты, активно выполняя упражнения, направленные на развитие гибкости, не перестают удивляться, почему у одних медленно увеличиваются показатели уровня развития подвижности в суставах, а у других за короткие сроки. Характеризуя факторы влияющие на развитие подвижности суставов или гибкости ряд специалистов, в частности, Раскита Е.П. и Хусточкин В.Г. считают, что

«Основополагающим и самым главным фактором является – анатомический, он в целом определяет способность человека к развитию растяжки и того насколько трудно ему будут даваться тренировки. Телосложение человека, определяет его подвижность, например, у людей с атлетическим и пикническим телосложением подвижность суставов выше, чем у людей с астеническим телосложением. Это приводит к следующим выводам – первостепенно за нашу подвижность отвечают кости и суставы, а именно их размер и форма. Так немало важна эластичность сухожилий, связок и мышц – чем толще связки и суставная капсула, тем больше ограничена подвижность сочленяющихся сегментов тела; чем эластичнее мышцы, тем больше они подвержены растяжению. Возраст, пол и условия проведения тренировки – являются второстепенными, но не менее важными». Однако, данные авторы отмечают, что «При регулярных занятиях, направленных на развитие гибкости необходимо включать упражнения на силу и расслабление. Было замечено, что при использовании в комплексе упражнений на растягивание, силовых упражнений и упражнений на расслабление приводит не только к увеличению силы и эластичности мышц, производящих данное движение, но и увеличивает прочность мышечно-связочного аппарата. Более того, при включении упражнений на расслабление в период развития подвижности в суставах значительно возрастает эффективность тренировки. При систематических тренировках в течение года нужно постепенно увеличивать нагрузку за счет увеличения количества упражнений и количества их повторений» [23].

Уровень развития силовых качеств студентов влияет, как на выполнение учебных нормативов, так и на результаты сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», что на современном этапе является актуальным. Анализируя исследования ученых и опираясь на свой опыт авторы Пешков А.А. и Банщиков А.Г. отмечают, что «особенно сложным нормативом ГТО для девушек является выполнение теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», который применяется для

оценивания уровня силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц брюшного пресса, ног, таза и мышц спины» [21].

Давая определение силовым способностям авторы Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. отмечают, что «сила-это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения» [28].

Ряд авторов, Большев А.С., Сидоров Д.Г., Силкин Ю.Р., Агаев Н.Ф., Клюкин О.М., Капюжный Е.А., Скудаев А.Г., Щукин В.М., Слонова Т.А., Афоньшин В.А. считают, что «Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: собственно мышечные, центрально-нервные, личностно-психические, биомеханические, биохимические, физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность» [5].

Для развития силы у студентов стоит обратить внимание в конце основной части учебно-тренировочных занятий на выполнение упражнений с собственным весом и с сопротивлением партнера, еще лучше с отягощениями или с использованием тренажеров.

Изучая физическую подготовленность студентов и абитуриентов Ермакова Е.Г. делает вывод о недостаточном развитии у данной группы молодежи одного из важных физических качеств – выносливости и отмечает, что «Выносливость – это одно из основных физических качеств, на которое была направлена программа ГТО. Оно позволяет противостоять утомлению в производственной деятельности и вследствие чего улучшает продуктивность человека, а помимо этого и улучшает его здоровье» [9, с.46]

По мнению ведущих отечественных ученых Холодова Ж.К. и Кузнецова В.С. «Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности можно понять, что организм любого человека, в том числе и детей имеет способность адаптироваться к предложенным нагрузкам» [28].

Ряд современных авторов (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2004; Демьянова Л.М., Капустина Е.В., Пушкарева М.А., 2019; Андрианова Р.И., Леньшина М.В., Колотильщикова А.Н., 2020; Ермакова Е.Г., 2022) выявляя причины низкого уровня развития выносливости студентов, разработали специальные упражнения: бег на длинные дистанции, включая бег по паркам и лесам с холмистым ландшафтом; кросс фартлек с изменением скорости бега; командную гонку; слаломную эстафету на лыжах; длительные прогулки на велосипеде, к тому же следует постоянно повышать нагрузку, увеличивая при этом продолжительность [2], [5], [28].

Анализ современных подходов по развитию двигательных способностей студентов позволяет сделать вывод, что при планировании учебно-тренировочных занятий со студентами, как в рамках обязательных занятий, так и в рамках дополнительных занятий по физическому воспитанию желательно учитывать не только усредненные контрольные нормативы, но и, в первую очередь, индивидуальный уровень физической подготовленности занимающихся. По мнению специалистов, в частности, Кокшарова А.В. «Для достижения физической подготовленности обучающихся, обеспечивающей успешную учебную трудовую и социальную деятельность, необходима методика развития физических качеств с учетом их уровня и соразмерности у студентов с использованием дифференцированного подхода на занятиях физической культурой» [11].

Выводы по главе

В данной главе из анализа научно-методической литературы следует, что за последние годы показатели уровня здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи имеет тенденцию к снижению. Что связано, прежде всего, с уменьшением количества обязательных практических занятий по физвоспитанию в вузах, а также вынужденной дистанционной формой обучения в период пандемии.

Полагаем, что в решении обозначенных проблем физического воспитания студентов перспективным направлением является научная разработка и обоснование новых форм внеурочных занятий в вузах с использованием средств физической рекреации.

Проведенный анализ различных точек зрения специалистов относительно определения ими следующих физических способностей: скоростных, силовых, координационных, гибкости и выносливости, позволил отметить, что двигательные способности нужно развивать, как на обязательных, так и на дополнительных занятиях по физическому воспитанию.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

1. Определить уровень развития двигательных способностей у студентов (девушек) до педагогического эксперимента.
2. Разработать комплексы упражнений с использованием средств физической рекреации.
3. Выявить влияние используемых средств физической рекреации на развитие двигательных способностей у студентов.

2.2 Методы исследования

- анализ литературных источников по проблеме исследования,
- тестирование двигательных способностей,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Анализ литературных источников по проблеме исследования

Анализировалась литература о применении средств физической рекреации в молодежной среде. Изучались периодические издания, научные статьи, авторефераты диссертаций и т.п.

Для получения информации по организации физкультурно-воспитательной работы со студенческой молодежью изучались календарные планы физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий вуза, города и области.

Тестирование двигательных способностей

Опираясь на исследовательские труды ведущих отечественных ученых и педагогический опыт преподавателей вузов, нами были подобраны следующая батарея тестов: бег на 100м, позволяющий оценить скоростные

качества; наклон вперед из положения стоя на тумбе с разметкой, позволяющий оценить подвижность в суставах; челночный бег 3×10м, позволяющий оценить координационные способности; бег на 2000 м, позволяющий оценить выносливость; «сгибание и разгибание рук в упоре», позволяющий оценить силовые качества; «прыжки в длину с места», позволяющий оценить «взрывную силу».

При выполнении бега на 100 метров два участника эксперимента в спортивной форме, по команде «на старт» подходили к линии старта и принимали положение низкого или высокого старта, по команде «внимание» замирали в исходном положении, а по команде «марш» выполняли стартовый разгон и на максимальной скорости пробегали дистанцию и финишировали. Допускалось две попытки, при этом фиксировался в протокол лучший результат.

При выполнении теста на гибкость участник эксперимента в сомкнутой стойке вставал на тумбу с разметкой от 0. Выполняя выдох, наклонялся как можно ниже, касаясь пальцами цифры ниже отметки «0». Допускалось три попытки, при этом фиксировался в протокол лучший результат, если ниже 0, то со знаком «+», если выше 0, то со знаком «-».

При выполнении челночного бега 3×10 участник эксперимента по сигналу выполнял рывок и на максимальной скорости пробегал три отрезка по десять метров, в конце каждого отрезка касался рукой линии-отметки.

При выполнении бега на 2000 метров все участники эксперимента по команде «на старт» выстраивались к линии старта и по команде «марш» с высокого старта выполняли стартовый разгон и пробегали дистанцию в меру своих возможностей. Результат фиксировался в момент пересечения участником линии финиша и заносился в протокол.

При выполнении теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» участник принимал положение упора лежа на полу и по сигналу преподавателя начинал выполнять упражнение максимальное количество раз до предела

своих возможностей. Допускалась одна попытка, которая фиксировалась в протоколе.

При выполнении прыжка в длину с места, участник эксперимента из исходного положения – «игровая стойка. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении после прыжка толчком двумя ногами и взмахом рук. Из трех попыток учитывается лучший результат» [27].

Педагогическое наблюдение

Для нахождения более эффективных путей развития двигательных способностей у студентов средствами физической рекреации в процессе учебно-тренировочных занятий велось педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение позволяло вести постоянный контроль за дозировкой и интенсивностью выполняемой нагрузки студентами.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился в спортивных залах ТГУ, а также в лесу и на набережной города. У участников контрольной группы (КГ) из 12 человек велись 1 раз в неделю практические занятия в спортивном зале и 1 раз теоретические занятия по физическому воспитанию. У участников экспериментальной группы (ЭГ) из 12 человек практические занятия велись 2 раза в неделю по экспериментальной программе и 1 раз в неделю теоретическое занятие по физическому воспитанию согласно расписанию.

Методы математической статистики

Для обработки полученных данных использовались общепринятые методы математической статистики.

С помощью компьютера были вычислены следующие величины:

– «средняя арифметическая величина М по формуле 1:

$$M = \frac{\sum Xi}{n}, \quad (1)$$

где Σ – символ суммы,

X_i – значение отдельного измерения,
n – число вариант» [Вал.12];

– «среднее квадратичное отклонение по формуле 2:

$$M = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}, \quad (2)$$

где $X_{i \max}$ – наибольший показатель,

$X_{i \min}$ – наименьший показатель,

K – табличный коэффициент» [12];

– «стандартная ошибка среднего арифметического значения по формуле 3:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (3)$$

где σ – среднее квадратичное отклонение,

n – число значений» [12];

– «параметрический критерий t – Стьюдента и p-критерий с помощью Microsoft Excel. Мы рассчитывали двухвыборочный t – критерий для независимых выборок по формуле 4:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{(m_1^2 + m_2^2)}} \quad (4)$$

где M_1 – среднее арифметическое первой выборки;

M_2 – среднее арифметическое второй выборки;

m_1 – ошибка среднего арифметического первой выборки;

m_2 – ошибка среднего арифметического второй выборки» [18].

2.3 Организация исследования

Первый этап исследовательской работы (сентябрь-октябрь 2021 г.) был посвящен изучению и анализу научной литературы по проблеме исследования. Изучались документы планирования по физвоспитанию в вузе, подбирались средства физической рекреации для предстоящей работы со студентами экспериментальной группы.

На **втором этапе** исследования провели первичное тестирование двигательных способностей студентов и обработали полученные результаты, а также разработали экспериментальную программу.

Педагогический эксперимент проводился в период с октября 2021 года по апрель 2022 года.

Третий этап исследовательской работы (май 2022 г.) был посвящен вторичному тестированию двигательных способностей у студентов, проведению сравнительного анализа полученных данных и оформлению бакалаврской работы.

Выводы по главе

Во второй главе были описаны задачи и методы исследования.

Отмечено, что для нахождения более эффективных путей развития двигательных способностей у студентов средствами физической рекреации в процессе учебно-тренировочных занятий велось педагогическое наблюдение.

Подробно раскрыты подобранные тесты:

- бег на 100м, позволяющий оценить скоростные качества;
- наклон вперед из положения стоя на тумбе с разметкой, позволяющий оценить подвижность в суставах;
- челночный бег 3×10м, позволяющий оценить координационные способности; бег на 2000 м, позволяющий оценить выносливость;

- «сгибание и разгибание рук в упоре», позволяющий оценить силовые качества;
- «прыжки в длину с места», позволяющий оценить «взрывную силу».

В данной главе дана характеристика следующим этапам исследования:

Первый этап исследовательской работы (сентябрь-октябрь 2021 г.) был посвящен изучению и анализу научной литературы по проблеме исследования. Изучались документы планирования по физвоспитанию в вузе, подбирались средства физической рекреации для предстоящей работы со студентами экспериментальной группы.

На втором этапе исследования провели первичное тестирование двигательных способностей студентов и обработали полученные результаты; разработали экспериментальную программу и провели педагогический эксперимент.

Третий этап исследовательской работы (апрель-май 2022 г.) был посвящен вторичному тестированию двигательных способностей у студентов, проведению сравнительного анализа полученных данных и оформлению бакалаврской работы.

3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Диагностика уровня двигательных способностей студентов до педагогического эксперимента

До проведения педагогического эксперимента мы изучили уровень развития двигательных способностей студентов контрольной и экспериментальной групп с помощью следующих тестов: бег на 100м, позволяющий оценить скоростные качества; наклон вперед из положения стоя на тумбе с разметкой, позволяющий оценить подвижность в суставах; челночный бег 3x10м, позволяющий оценить координационные способности; бег на 2000 м, позволяющий оценить выносливость; «сгибание и разгибание рук в упоре», позволяющий оценить силовые качества; «прыжки в длину с места», позволяющий оценить «взрывную силу».

До проведения эксперимента по показателям, определяющим скоростные способности у участников КГ и ЭГ достоверной разницы выявлено не было ($P>0,05$), смотрим таблицу 1.

Таблица 1 – Тест «Бег на 100 м»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Исходные показатели	18,27±1,32	18,54±1,14
t	0,45	
P	>0,05	

До проведения эксперимента по показателям, определяющим уровень гибкости у участников КГ и ЭГ достоверной разницы выявлено не было ($P>0,05$), смотрим таблицу 2.

Таблица 2 – Тест «Наклон вперед из положения стоя»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Исходные показатели	10,41±4,17	11,43±4,61
t	0,51	
P	>0,05	

До проведения эксперимента по показателям, определяющим уровень развития координационных способностей у участников КГ и ЭГ достоверной разницы выявлено не было ($P>0,05$), смотрим таблицу 3.

Таблица 3 – Тест «Челночный бег 3x10м»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Исходные показатели	9,82±0,89	10,21±0,96
t	0,93	
P	>0,05	

До проведения эксперимента по показателям, определяющим уровень развития общей выносливости у участников КГ и ЭГ достоверной разницы выявлено не было ($P>0,05$), смотрим таблицу 4.

Таблица 4 – Тест «Бег на 2000 м»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Начальные показатели	14,17±1,05	13,92±1,13
t	0,54	
P	>0,05	

До проведения эксперимента по показателям, определяющим уровень развития силовых качеств у участников КГ и ЭГ достоверной разницы выявлено не было ($P>0,05$), смотрим таблицу 5.

Таблица 5 – Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Начальные показатели	10,00±4,90	9,90±6,15
t	0,04	
P	>0,05	

До проведения эксперимента по показателям, определяющим уровень развития «взрывной силы» у участников КГ и ЭГ достоверной разницы выявлено не было ($P>0,05$), смотрим таблицу 6.

Таблица 6 – Тест «Прыжок в длину с места»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Начальные показатели	168,13±16,44	169,28±15,27
t	0,16	
P	>0,05	

Первичное тестирование уровня развития двигательных способностей показало, что до проведения педагогического эксперимента с использованием средств физической рекреации, достоверных изменений в показателях представленных выше таблиц не наблюдается. К тому же данные показатели ниже уровня контрольных нормативов, разработанных для студентов вузов.

3.2 Обоснование эффективности применения средств физической рекреации

Педагогический эксперимент проводился в спортивных залах ТГУ, а также в лесу и на набережной города Тольятти. У участников контрольной группы (КГ) из 12 человек практические занятия проводились 1 раз в неделю в спортивном зале и 1 раз теоретические занятия по физическому воспитанию. У участников экспериментальной группы (ЭГ) из 12 человек практические занятия проводились 2 раза в неделю с использованием средств физической

рекреации (первая пара в рамках расписания, а вторая пара дополнительно) и 1 раз в неделю теоретическое занятие по физическому воспитанию согласно расписанию.

На первом практическом занятии в рамках расписания студенты экспериментальной группы каждое занятие выбирали вид деятельности по желанию из предложенных программ, разработанных и утвержденных на кафедре «Физическое воспитание»: атлетическая гимнастика (тренажерный зал), силовой шейпинг, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон). Данные занятия проходили согласно структуре урока физического воспитания, а именно, подготовительная часть составляла 10-20% от общего времени проводимой пары (90 минут) и была направлена на подготовку организма студентов к предстоящей работе в основной части урока; в основной части урока, которая составляла 70 % и более общего времени от проводимой пары, решались образовательные задачи, т.е. обучение студентов технике выполнения движений и тактике в подвижных и спортивных играх, а также оздоровительные задачи, направленные на развитие двигательных способностей студентов, включая упражнение на развитие координационных и скоростных способностей в начале основной части урока, а силовых способностей и выносливости в конце данной части урока; заключительную часть урока, которая составляла 5-10% от общего времени пары мы использовали для выполнения упражнений на развитие гибкости и восстановление.

Поскольку физическая рекреация не является обязательной для исполнения, а относится к занятиям, организуемым только исходя из интересов и потребностей человека, для студентов экспериментальной группы дополнительно еженедельно проводились дни здоровья.

В основу педагогического эксперимента легли занятия с использованием средств физической рекреации, направленные на улучшение уровня развития двигательных способностей у студентов. За время проведения

педагогического эксперимента было проведено 36 часов учебно-тренировочных занятий.

В осенний и весенний периоды занятий использовались средства физической рекреации, проводимые в лесу и на набережной:

- подвижные игры (вышибалы, казаки разбойники, красное знамя, эстафеты с предметами и без предметов, лапта);
- длительный бег без изменения интенсивности от 30 до 50 минут, включая силовую нагрузку на тренажерах (на различные группы мышц по типу непрерывной работы) и упражнения на гибкость (динамические, с постепенным увеличением амплитуды движений до максимума);
- длительный бег с изменением интенсивности, включая упражнения на гибкость (статические, с постепенным увеличением времени сохранения позы до 10 и более секунд);
- спортивные игры (футбол по упрощенным правилам и с изменением размеров площадки, пляжный волейбол, стритбол, бадминтон без правил).

В зимний период занятий использовались средства физической рекреации, проводимые в лесу и на катке:

- длительные катания на лыжах от 50 минут до 80 минут;
- катание на коньках от 30 минут до 60 минут;
- катание на надувных санках, с ускорениями в горку;
- длительные прогулки в сочетании со скоростно-силовыми упражнениями (запрыгивание на пеньки, смена ног в прыжке из выпада, прыжки из глубокого приседа, прыжки боком через препятствие, отжимание от дерева с хлопком, выпрыгивание с сопротивлением партнера, ускорения с сопротивлением партнера);
- спортивные игры (волейбол, баскетбол по упрощенным правилам).

По завершению экспериментальной работы в начале мая 2022 года мы провели вторичное тестирование, чтобы определить эффективность

используемых средств физической рекреации, направленных на повышение уровня развития двигательных способностей студентов.

После проведения анализа динамики изменений показателей студентов ЭГ и КГ произошли достоверные изменения по всем показателям уровня развития двигательных способностей: скоростных «бег на 100м», силовых «сгибание и разгибание рук в упоре», координационных «челночный бег 3х10м» качеств, выносливости «бег на 2000м», гибкости «наклон вперед из положения стоя» и «взрывной силы».

После проведения эксперимента по показателям, определяющим уровень развития скоростных качеств у участников КГ и ЭГ были выявлены достоверные изменения в пользу студентов экспериментальной группы ($P < 0,05$), смотрим таблицу 7.

Таблица 7 – Тест «Бег на 100 м»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Результат до эксперимента	18,27±1,32	18,54±1,14
P	>0,05	
Результат после эксперимента	18,21±1,35	17,10±0,98
P	<0,05	

Улучшению скоростных качеств студентов экспериментальной группы на 7,77 % способствовало использование средств физической рекреации на свежем воздухе в процессе дополнительных практических занятий по физическому воспитанию. У студентов контрольной группы показатели скоростных качеств улучшились только на 0,32%.

Изменения показателей скоростных качеств отражены графически на рисунке 1.

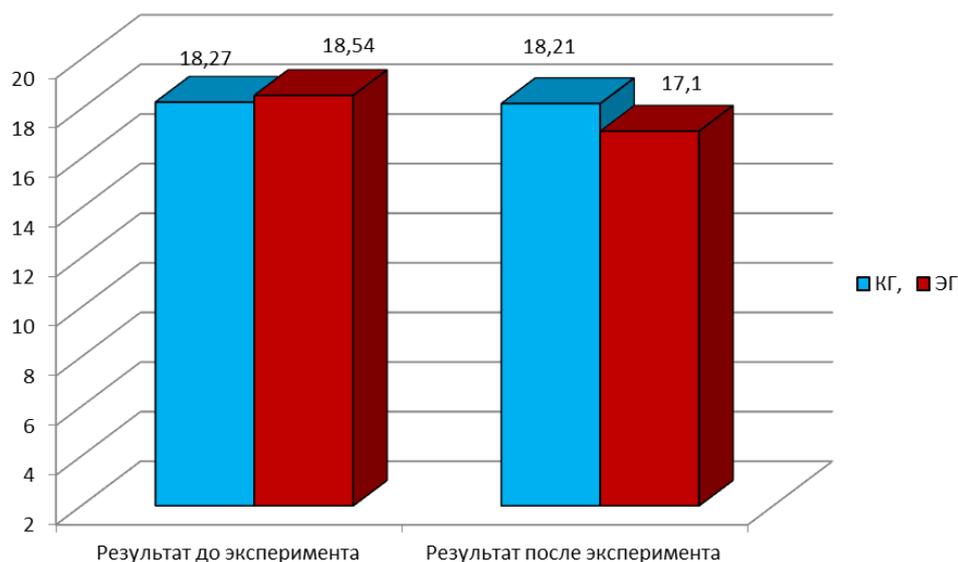


Рисунок 1 – Динамика изменения показателей теста «Бег на 100м» (сек)

После проведения эксперимента по показателям, определяющим уровень развития гибкости у участников КГ и ЭГ были выявлены достоверные изменения в пользу студентов экспериментальной группы ($P < 0,05$), смотрим таблицу 8.

Таблица 8 – Тест «Наклон вперед из положения стоя»

Группа	КГ	ЭГ
	$M \pm \sigma$	$M \pm \sigma$
Результат до эксперимента	10,41±4,17	11,43±4,61
P	>0,05	
Результат после эксперимента	11,21±4,11	16,56±4,65
P	<0,05	

Улучшению качества гибкости у студентов экспериментальной группы на 44,92 % способствовало использование средств физической рекреации на

свежем воздухе в процессе дополнительных практических занятий по физическому воспитанию. У студентов контрольной группы данные показатели улучшились только на 7,68 %.

Изменения показателей качества гибкость отражены графически на рисунке 2.

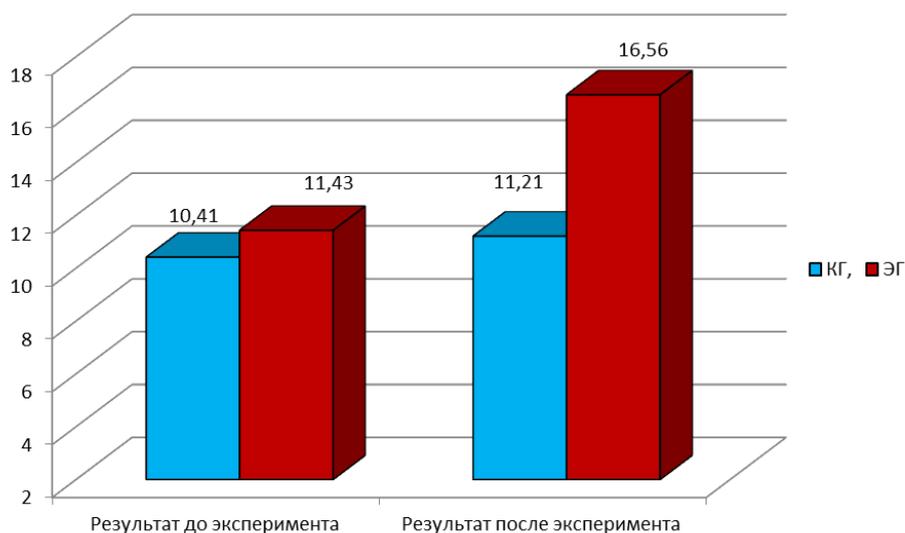


Рисунок 2 – Динамика изменения показателей теста «Наклон вперед из положения стоя» (см)

После проведения эксперимента по показателям, определяющим уровень развития координационных способностей у участников КГ и ЭГ были выявлены достоверные изменения в пользу студентов экспериментальной группы ($P < 0,05$), смотрим таблицу 9.

Таблица 9 – Тест «Челночный бег 3x10м»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Результат до эксперимента	9,82±0,89	10,21±0,96
P	>0,05	
Результат после эксперимента	9,91±0,83	8,94±0,94
P	<0,05	

Улучшению координационных способностей у студентов экспериментальной группы на 12,51% способствовало использование средств физической рекреации на свежем воздухе в процессе дополнительных практических занятий по физическому воспитанию. У студентов контрольной группы данные показатели улучшились только на 1,12%.

Изменения показателей координационных способностей отражены графически на рисунке 3.

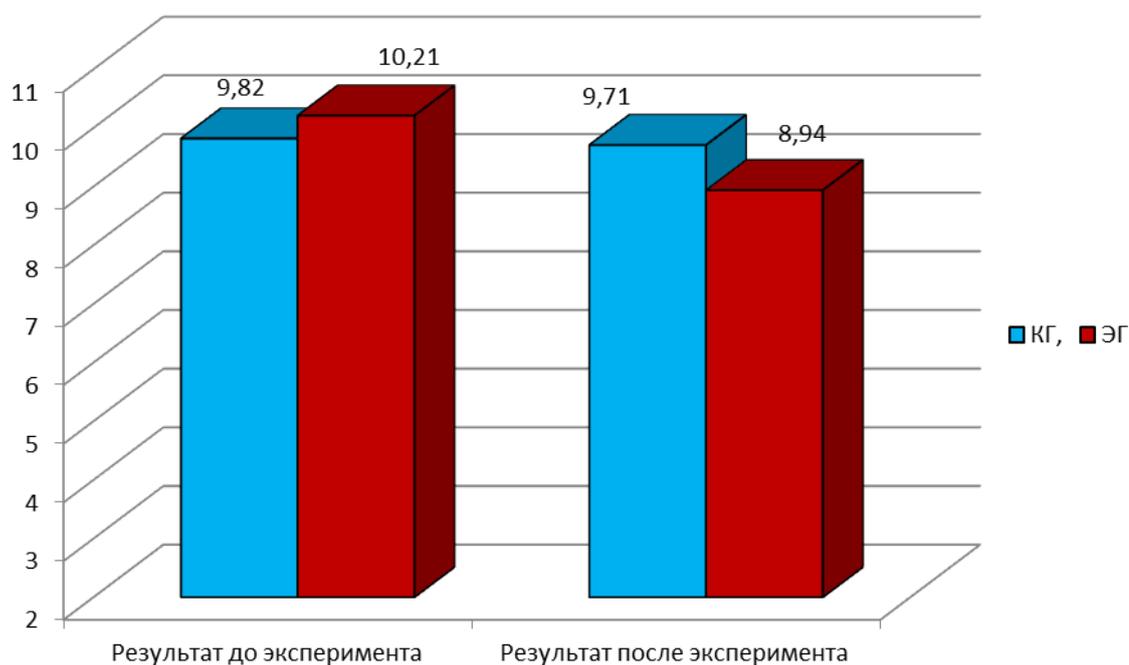


Рисунок 3 – Динамика изменения показателей теста «Челночный бег 3x10м» (сек)

После проведения эксперимента по показателям, определяющим уровень развития общей выносливости у участников КГ и ЭГ были выявлены достоверные изменения в пользу студентов экспериментальной группы ($P < 0,05$), смотрим таблицу 10.

Таблица 10 – Тест «Бег на 2000 м»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Результат до эксперимента	14,17±1,05	13,92±1,13
	P	>0,05
Результат после эксперимента	14,11±1,04	12,40±1,17
	P	<0,05

Улучшению общей выносливости у студентов экспериментальной группы на 10,92% способствовало использование средств физической рекреации на свежем воздухе в процессе дополнительных практических занятий по физическому воспитанию. У студентов контрольной группы данные показатели улучшились только на 0,42%.

Изменения показателей общей выносливости отражены графически на рисунке 4.

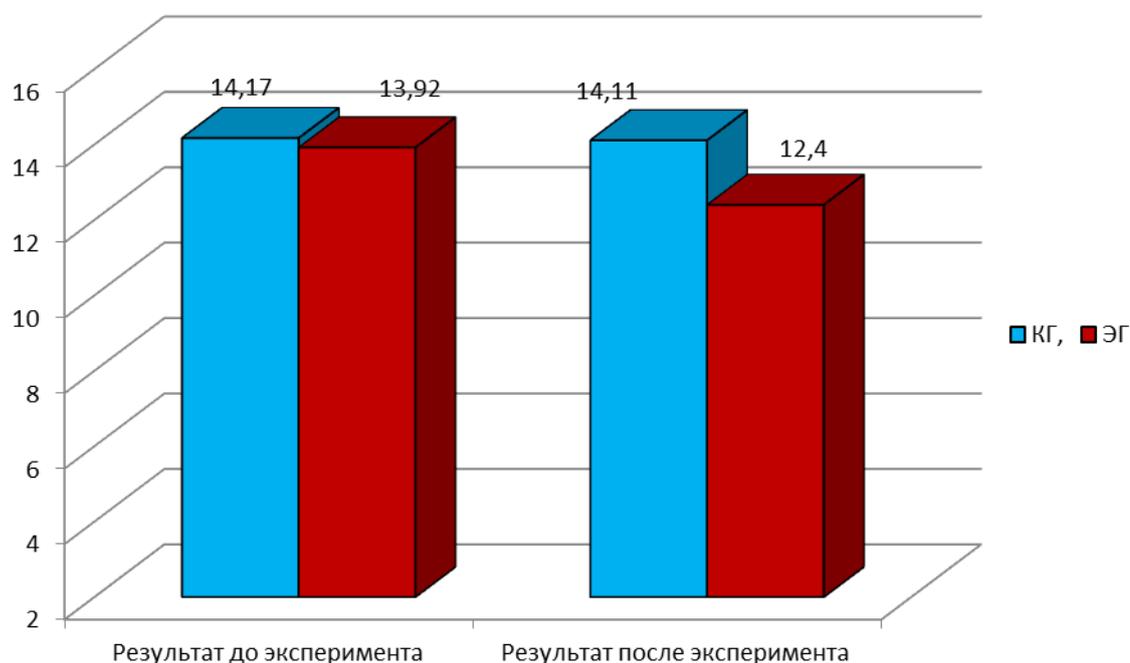


Рисунок 4 – Динамика изменения показателей теста «Бег на 2000 м» (мин, сек)

После проведения эксперимента по показателям, определяющим уровень развития силовых способностей у участников КГ и ЭГ были выявлены достоверные изменения в пользу студентов экспериментальной группы ($P < 0,05$), смотрим таблицу 11.

Таблица 11 – Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Результат до эксперимента	10,00±4,90	9,90±6,15
P	>0,05	
Результат после эксперимента	8,70±4,25	13,80±5,95
P	<0,05	

Силовые способности у студентов экспериментальной группы улучшились на 49,52% , а у студентов контрольной группы данные показатели улучшились только на 7,12%.

Изменения показателей силовых способностей отражены графически на рисунке 5.

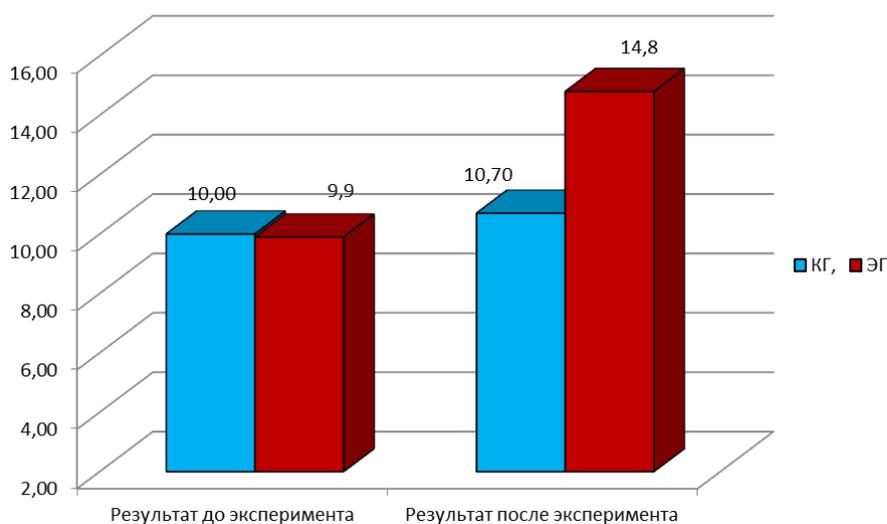


Рисунок 5 – Динамика изменения показателей теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (кол-во раз)

После проведения эксперимента по показателям, определяющим уровень развития скоростно-силовых способностей у участников КГ и ЭГ были выявлены достоверные изменения в пользу студентов экспериментальной группы ($P < 0,05$), смотрим таблицу 12.

Таблица 12 – Тест «Прыжки в длину с места»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Результат до эксперимента	168,13±16,44	169,28±15,27
P	>0,05	
Результат после эксперимента	167,50±15,47	183,60±11,65
P	<0,05	

Скоростно-силовые способности у студентов ЭГ улучшились на 7,27 %, а у студентов КГ данные показатели улучшились только на 0,22%. Изменения показателей скоростно-силовых способностей отражены графически на рисунке 6.

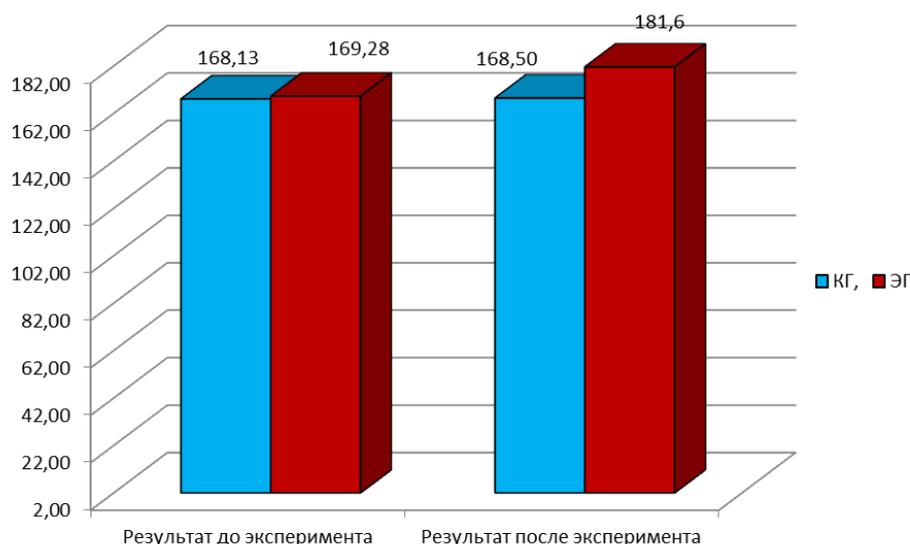


Рисунок 6 – Динамика изменения показателей теста «Прыжки в длину с места» (см)

Согласно положительной динамике показателей развития двигательных способностей у студентов в результате проведенного педагогического эксперимента следует обратить внимание на возможность максимального использования средств физической рекреации и желательно на свежем воздухе в лесу, набережной, катках и т.п., что даст возможность повысить мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Выводы по главе

В третьей главе были подробно описаны используемые средства физической рекреации на учебно-тренировочных занятиях студентов вуза, направленные на улучшение уровня развития двигательных способностей у студентов.

Представлена структура практических занятий по элективным дисциплинам в рамках расписания студентов экспериментальной группы, по предложенным программам, разработанным и используемым в вузе: атлетическая гимнастика (тренажерный зал), силовой шейпинг, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон).

Проведен анализ показателей двигательных способностей студентов до начала эксперимента и после его окончания. Материалы исследовательской работы подробно изложены в таблицах и рисунках данной главы.

После проведения анализа динамики изменений показателей студентов ЭГ и КГ произошли достоверные изменения по всем показателям уровня развития двигательных способностей: скоростных «бег на 100м», силовых «сгибание и разгибание рук в упоре», координационных «челночный бег 3х10м» качеств, выносливости «бег на 2000м», гибкости «наклон вперед из положения стоя» и «взрывной силы».

Заключение

По результатам проведения педагогического исследования пришли к следующим **выводам**:

Для определения уровня развития двигательных способностей студентов начальных курсов, до начала эксперимента было проведено первичное тестирование. В результате сравнительного анализа было отмечено, что по данным показателям достоверных изменений не наблюдалось.

В результате изучения интересов и потребностей студентов начальных курсов вуза в рамках физического воспитания использовались средства физической рекреации, направленные на повышение уровня развития двигательных способностей.

Дополнительные занятия с использованием средств физической рекреации для студентов (девушек) начальных курсов ЭГ в осенний и весенний периоды проводились в спортивных залах, лесу и на набережной, и включали в себя подвижные и спортивные игры, а также длительные пробежки с упражнениями силового, скоростно-силового характера и на гибкость; в зимний период проводились в лесу и на катке, и включали в себя длительные прогулки, пробежки и катание на лыжах и коньках, спортивные игры по упрощенным правилам. В течение эксперимента средства рекреации использовались на каждом занятии, 2 раза в неделю.

В результате проведенного педагогического эксперимента у студентов ЭГ произошли достоверные изменения по всем показателям уровня развития двигательных способностей: скоростных «бег на 100м», силовых «сгибание и разгибание рук в упоре», координационных «челночный бег 3x10м» качеств, выносливости «бег на 2000м», гибкости «наклон вперед из положения стоя» и «взрывной силы».

Список используемой литературы

1. Агеева С.В. Развитие гибкости у студентов посредством физических упражнений // Вестник КГПИ. – Костанай, 2019. № 1 (53). – С. 44-47.
2. Андрианова Р.И. Воспитание общей выносливости в кроссовом беге у студентов / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, А.Н. Колотильщикова // Современные проблемы гуманитарных и общественных наук. 2020. № 5 (32). – С. 225-230.
3. Анисимова А.Ю. Основы физического воспитания студентов в высшей школе / Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрег. науч.-практ. конф. с международ. участием. / ПИФКиС, МГПУ. – М., 2017. – С. 9-11.
4. Аслаханов С.А.М. О соотношении физической рекреации, физической культуры и общей рекреации / С.А.М. Аслаханов, М.А. Эльмурзаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. № 9 (151). - С. 19-23.
5. Большев А.С. Развитие физических качеств. силовая подготовка студентов в вузе. Учебное пособие. / А.С. Большев, Д.Г. Сидоров, Ю.Р. Силкин, Н.Ф. Агаев и др. – Нижний Новгород, 2017. – 104 с.
6. Васенков Н.В. Физическая и функциональная подготовленность студентов в период ограничения двигательной активности / Н.В. Васенков, Н.В. Святова, О.П. Мартьянов, М.Г. Семёнова, И.Ф. Абдулин, Т.С. Власова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). – С. 48-51.
7. Виноградов Г.П. Теоретические и методические основы физической рекреации: На прим. занятий с отягощениями: дис. ... д-ра пед.наук. / Г.П. Виноградов. – Санкт-Петербург, 1998. – 475 с.
8. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б.В. Евстафьев // Воен. ин-т физ. культуры. – Л.: [б.и.], 1985. – 134 с.

9. Ермакова Е.Г. Особенности физической подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО на выносливость // Гуманитарный научный вестник. - Смоленск, 2022. №1. - С. 42-46.

10. Ковтун О.Г. Совершенствование физических способностей студентов средствами спортивных игр / О.Г. Ковтун, А.Ф. Баранов, Г.В. Леванов // В сборнике: Актуальные вопросы инновационного развития агропромышленного комплекса. Материалы Международной научно-практической конференции. - Курск, 2016. - С. 121-124.

11. Кокшаров А.В. Исследование соразмерности развития физических качеств студентов вуза / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). - С. 156-159.

12. Корчемкина М.А. Влияние средств физической рекреации на социализацию взрослых / Корчемкина М.А. В сборнике: Проблемы физической культуры и спорта и пути их решения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Вятский государственный университет. - Киров, 2016. - С. 122-126.

13. Костылева И.В. Физическая рекреация учащихся старших классов на основе использования средств спортивно-оздоровительного туризма / И.В. Костылева, А.В. Лотоненко, И.П. Куликов // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2017. № 3 (63). – С. 52-54.

14. Кубиева С.С. Научно-теоретические предпосылки методики совершенствования скоростных качеств студентов по дисциплине "физическая культура" в вузе / С.С. Кубиева, Г.А. Сражова // В сборнике: Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Омск, 2019. – С. 430-437.

15. Куликова М.Л., Врублевский Ю.Д. Средства развития ловкости, скоростных и координационных способностей как составляющих специальной физической подготовки баскетболистов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности

и здорового образа жизни: сборник научных статей VIII Всероссийской очной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж, 2019. - С. 444-447.

16. Курамшин Ю.Ф., Двейрина Ю.Ф. Координационные способности и методика их развития // Теория и методика физической культуры: учебник/ Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М. Советский спорт, 2003. – С. 146-165.

17. Маметова О.Б. Педагогический контроль уровня развития скоростных качеств студентов первого года обучения / О.Б. Маметова, А.А. Титаренко, Л.Д. Хрипунова, И.А. Гордиенко // Таврический медико-биологический вестник. - Симферополь, 2016. Т. 19. № 4. - С. 56-59.

18. Образцов П.И. Психолого-педагогическое исследование: методология, методы и методика / П.И. Образцов. – Орел, 2012. – 145 с.

19. Парамзин В.Б. Эффективность применения акробатических упражнений для развития и оценки ловкости у студентов летных специальностей / В.Б. Парамзин, А.Э. Болотин, С.В. Разновская // Современный ученый. - 2019. № 3. - С. 133-138.

20. Пащенко А.Ю. К вопросу о развитии координационных способностей школьников 13 - 15 лет, занимающихся волейболом / Пащенко А.Ю., Волков Л.А. // Проблемы современного педагогического образования. - Симферополь, 2017. № 57-7. - С. 115-123.

21. Пешков А.А. Стимулируемое развитие силовых качеств у студенток посредством применения в физическом воспитании учебно-тренировочного модуля / А.А. Пешков, А.Г. Банщиков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка №4. – 2021. – С. 45-47.

22. Подоляка А.Е. Развитие профессионально значимых физических качеств средствами физической рекреации студентов гуманитарных специальностей / Подоляка А.Е. Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. - Саратов, 2019. Т. 19. № 3. - С. 329-333.

23. Раскита Е.П. Важность развития гибкости, факторы влияющие на ее развитие / Раскита Е.П., Хусточкин В.Г. // В сборнике: Психология. Спорт. Здравоохранение. Сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции. - Санкт-Петербург, 2020. - С. 48-50.

24. Седоченко С.В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», – 2019. – 70 с.

25. Собанина Д.В. Физическая рекреация средствами гимнастики сотрудников и курсантов МВД России / Д.В. Собанина // В сборнике: Научный поиск курсантов. Сборник материалов Международной научной конференции. - Могилев, 2020. - С. 160-161.

26. Солодовник Е.М. Анализ уровня развития основных физических качеств (ловкости) у студентов, занимающихся на элективной дисциплине "баскетбол" / Е.М. Солодовник // В сборнике: Современная педагогика: теория, методика, практика. сборник материалов X-ой международной очно-заочной научно-практической конференции. - Москва, 2019. - С. 134-139.

27. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебно-методическое пособие / составитель Х.К. Ансоков. – Нальчик: Кабардино-Балкарский ГАУ, 2019. 197с.

28. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

29. Шрага А.М. Динамика развития показателей двигательного качества ловкости у студентов факультета физической культуры спорта и туризма / Шрага А.М. // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола, 2019. № 34. - С. 93-95.

30. Щенкова И.П. Значение развития гибкости для подготовки к сдаче норм в комплексе «Готов к труду и обороне» / И.П. Щенкова, Н.А. Клюкина //Аллея науки. - 2017. Т. 1. № 14. - С. 205-209.