

*А.И. Осадчий*

### **Эффективность организации физического воспитания студентов на основе использования благоприятных факторов природной среды**

С целью выяснения эффективности организации физического воспитания на основе использования благоприятных факторов природной среды был организован и проведен педагогический эксперимент. В ходе эксперимента выяснялась степень влияния данного подхода на физическую и функциональную подготовленность и физическую работоспособность студентов. Кроме того, оценивались посещаемость занимающихся и уровень заболеваемости в наблюдаемых группах.

Для достижения поставленной цели были сформированы 2 группы (контрольная – 22 человека, экспериментальная – 20 человек).

Контрольная группа занималась по стандартной программе, утвержденной в высшем учебном заведении. Экспериментальная группа занималась в период педагогического эксперимента по специально разработанной программе. Следует отметить, что занятия по экспериментальной программе не применялись исключительно вместо традиционных занятий физической культурой, а использовались только вместо их части (примерно 50%). При этом обязательная часть программы была призвана обеспечить решение задач общей физической подготовки и развития общей выносливости.

В начале и в конце эксперимента все группы были обследованы по программе, включавшей тесты на определение физической подготовленности, пробы для оценки функциональных возможностей и уровня физической работоспособности: бег 100 м, бег 300 м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту, сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях,

в висе поднимание ног до касания перекладины, подтягивание на перекладине, частота сердечных сокращений в покое (ЧСС в покое), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), задержка дыхания на вдохе и на выдохе (ЗД вдох и ЗД выдох), общая физическая работоспособность (PWC170).

Сравнительный анализ изменения показателей физической и функциональной групп показал следующее: в контрольной группе в течение всего эксперимента все изучаемые показатели улучшились в среднем в диапазоне от 0,5 до 18,3% по отношению к исходному уровню, что, в общем, свидетельствует о рациональной организации процесса физического воспитания и о том, что основная задача этого процесса была достигнута. Однако статистически значимыми были изменения только двух показателей: результата в беге на 3000 м (на 2,3%,  $p < 0,05\%$ ) и результата поднимания ног в висе до касания перекладины (на 18,3%,  $p < 0,05\%$ ). Учитывая краткосрочность эксперимента (8 недель), это вполне ожидаемо и закономерно.

Вместе с тем в экспериментальной группе, студенты которой занимались физическими упражнениями оздоровительной направленности на открытом воздухе, достоверные изменения изучаемых показателей наблюдались по большинству фиксируемых параметров. При этом изменения по этим показателям наблюдались в среднем в диапазоне от 0,7 до 20,4%.

Особо следует отметить, что наибольшее повышение отмечалось в показателях, отражающих уровень общей физической и функциональной подготовленности. Достоверно возросли результаты в беге на 3000 м (5,4%,  $p < 0,05$ ), в тесте сгибание рук в упоре на брусьях (на 13,8%,  $p < 0,05\%$ ), тесте поднятие ног в висе до касания перекладины (на 20,4%,  $p < 0,05\%$ ).

Весьма существенно и статически значимо улучшились показатели функциональной подготовленности: ЧСС в покое снизилась на 5,0% ( $p < 0,05\%$ ), которая рассматривается как интегральный показатель функциональной подготовленности организма.

Таким образом, процесс физического воспитания в высшем учебном заведении, организованный на основе использования занятий в благоприятных условиях природной среды, обеспечивает большую эффективность этого процесса, позволяет более существенно повышать уровень физических кондиций и функциональной подготовленности занимающихся. При этом занятия физическими упражнениями на открытом воздухе достоверно повышают уровень общей физической работоспособности и функциональной подготовленности.