

Выполнение домашнего задания по физической культуре студентами для повышения уровня физических качеств

DOI 10.31483/r-74515

УДК 37.012.85



Лешкевич С.А.^a, Лешкевич В.А.^b, Липовая Н.Н.^c, Потёмкина Е.И.^d, Каргина С.Ю.^e
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»,
Севастополь, Российская Федерация.

^a ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7330-0483>, e-mail: coach_basket@mail.ru
^b ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8168-6643>, e-mail: leshkevich75@mail.ru
^c ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4726-5551>, e-mail: natniksevastopol@mail.ru
^d ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0449-9163>, e-mail: lena.potyomkina@rambler.ru
^e ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2919-0074>, e-mail: cargina.su@mail.ru

Резюме: В статье рассматривается вопрос о необходимости выполнения домашнего задания по предмету физической культуры для студентов в виде дополнительной нагрузки. Изучается проблема отсутствия двигательной активности и выполняется поиск решения в виде подборки определенных упражнений для того, чтобы приучить обучающегося к регулярным нагрузкам. Рассматриваются положительные и отрицательные стороны данного нововведения. *Методы исследования.* Для подтверждения теоретического предположения о пользе выполнения домашнего задания было проведено исследование, в котором участвовали две группы студентов, продолжительностью три месяца. В исследовании приняли участие 60 студентов (30 юношей и 30 девушек) в возрасте 17–19 лет, в котором их разделили поровну по половым признакам на 2 группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). *Результаты исследования.* В результате тестирования, через 3 месяца выполнения домашнего задания, произошли улучшения физических качеств в экспериментальной группе, а именно улучшились такие показатели, как сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота и координация движений. *Делается вывод, что* благодаря физическим упражнениям, выполняемым самостоятельно в домашних условиях, улучшается кровоснабжение мышц и регуляция их деятельности нервной системой – происходит рост мышечной массы, укрепляется иммунитет и, следовательно, улучшается самочувствие, в организме вырабатываются эндорфины, поэтому после тренировки студенты чувствуют себя лучше. Также тренировка мышечной системы повышает выносливость в условиях как физических, так и умственных нагрузок, благодаря активному образу жизни скорость обмена веществ в организме дальше остаётся на высоком уровне, что предотвращает старение. Регулярные занятия спортом облегчают засыпание и улучшают качество сна.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, физические упражнения, домашнее задание, регулярные нагрузки, повышение физических качеств.

Для цитирования: Лешкевич С.А. Выполнение домашнего задания по физической культуре студентами для повышения уровня физических качеств / С.А. Лешкевич, В.А. Лешкевич, Н.Н. Липовая [и др.] // Развитие образования. – 2020. – № 1 (7). – С. 55-58. DOI:10.31483/r-74515.

Performing Homework on Physical Education by Students to Increase the Level of Physical Qualities

Sergey A. Leshkevich^a, Vadim A. Leshkevich^b, Nataliya N. Lipovaya^c,
Elena I. Potyomkina^d, Svetlana Yu. Kargina^e
FSAEI of HE "Sevastopol State University",
Sevastopol, Russian Federation.

^a ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7330-0483>, e-mail: coach_basket@mail.ru
^b ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8168-6643>, e-mail: leshkevich75@mail.ru
^c ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4726-5551>, e-mail: natniksevastopol@mail.ru
^d ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0449-9163>, e-mail: lena.potyomkina@rambler.ru
^e ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2919-0074>, e-mail: cargina.su@mail.ru

Abstract: The question on the need to perform homework on physical education for students in the form of additional physical activity is considered in the article. The problem of motor activity lack is studied and a solution presented in the form of certain exercises set in order to accustom the student to regular physical activity is found. The positive and negative aspects of this innovation are considered. *Method of research.* To confirm the theoretical assumption about the benefits of doing homework, a study that lasted for three months was conducted. The study engaged 60 students (30 young males and 30 young females) aged 17–19 years, in which they were divided equally by gender into 2 groups – control (CG) and experimental (EG). *The results of the study.* As a result of experiment, after doing homework for 3 months, improvements in student's physical qualities in the experimental group could be observed. Among them: strength, endurance, flexibility, dexterity, speed and coordination of movements. *It is concluded that* due to physical exercises performed independently at home, the blood supply to the muscles and regulation of their activity by the nervous system improves – muscle mass increases, the immune system strengthens and, consequently, health improves, endorphins are produced in the body, so students feel better after training. Also, training the muscular system increases endurance in conditions of both physical and mental stress, thanks to an active lifestyle, the body's metabolic rate remains at a high level for long time, which prevents aging. Regular exercise makes it easier to fall asleep and improves the quality of sleep.

Keywords: students, physical exercises, physical education, homework, regular physical activity, improving physical qualities.

For citation: Sergey A. Leshkevich, Vadim A. Leshkevich, Nataliya N. Lipovaya, Elena I. Potyomkina, & Svetlana Yu. Kargina (2020). Performing Homework on Physical Education by Students to Increase the Level of Physical Qualities. *Razvitiye obrazovaniya = Development of education*, 1(7), 55-58. (In Russ.) DOI:10.31483/r-74515.



Физкультурала киле панă ёце студентсем вай-хал пахалăхэн шайне ўстерме туни

Лешкевич С.А.^a, Лешкевич В.А.^b, Липовая Н.Н.^c, Потёмкина Е.И.^d, Каргина С.Ю.^e

АВ ФПА «Севастополь патшалăх университетече» ВУ,
Севастополь, Раççей Патшалăхе.

^a ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7330-0483>, e-mail: coach_basket@mail.ru

^b ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8168-6643>, e-mail: leshkevich75@mail.ru

^c ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4726-5551>, e-mail: natniksevastopol@mail.ru

^d ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0449-9163>, e-mail: lena.potomkina@rambler.ru

^e ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2919-0074>, e-mail: cargina.su@mail.ru

Аннотаци: Статьяра студентсем физкультура предмечепе киле панă ёце хушма тиев вырэнне тума тивеç пурине ёнентернё. Хускану активлăхё сукките çыханнă ыйтăва тĕпченё, ёна тивёстереkeн хурав тесе организма ялан ёçлёттерекен хăнахтару комплексе сённё. Çак сёнёллехэн лайăх тата начар ёнёсene кăтартнă. Киле панă ёце тунин усси пур текен теорие çиреплеме студентсен икĕ ушкённепе виç уйăх хушши тĕпчев ирттернё. Тĕпчеве 17 – 19 çул тултарнă 60 студент хутшăнчё (йёкётсем – 30-ăн, хĕрсем – 30-ăн). Тĕрслев тата эксперимент ушкăнёсene тан хисеплĕ турăмăр. З уйăх хыççăн студентсем тест ыйтăвёсene хуравлареç. Тестировани эксперимент ушкăнёнче ёçлёнё студентсен сывлăхёнче лайăх ушшану пулса иртнике кăтартр. Уйрăммăн илсен ушшану ак мĕнре палăрчë: вайра, хевтере, писçеллехре, вăр-варлăхра, хăвăртлăхра, хускану киллешшүллехёнче. Пĕтёмлетмۇ тунă: килте харпăр хăй тунă хăнăхтарусене пула мышçăн юн çаврăннăш лайăхланать, ун ёçне нерва системи лайăхрах тĕрслесе тăма тытăнать – мышца масси ўçет, иммунитет çирепленет, апла тăк кăмăл-туйăм лайăхланать, организм эндорфин туса кăларат. Çавăнпа тренировка хыççăн студентсем организм лайăх пулнике түяççë. Мышца системине тренировка пани чăтăмлăха хул-çурăма çеç мар, ёс-тăна тиев парсан та пысăклатать. Йĕркеллĕ пурăнсан организмра веçтвосен ушшаннăв ўнчченхи пекех çүллĕ шайра юлат, çавăнпа ватлăва чарса тăратать. Спорт занятийёсene пĕр тăтăш хутшăнни хăвăрт çывăрса кайма май парать, ыйхă пахалăхне ўстерет.

Тĕп сăмахсем: вай-хал культуры, студентсем, вай-хал хăнăхтарăвёсем, киле панă ёç, пĕр тăтăш тиев (нагрузка) илни, вай-хал пахалăхё ўсни.

Цитатăлама: Лешкевич С.А. Физкультурала киле панă ёце студентсем вай-хал пахалăхэн шайне ўстерме туни / С.А. Лешкевич, В.А. Лешкевич, Н.Н. Липовая [и др.] // Вĕренү аталаñăв. – 2020. – № 1 (7). – С. 55-58. DOI:10.31483/r-74515.

Введение

Ежедневно студенты подвергаются стрессам и информационным перегрузкам. Малая физическая активность снижает их работоспособность, повышает уровень заболеваемости. Слабая физическая подготовка снижает потенциал жизнеспособности студента [1].

На сегодняшний день довольно актуален вопрос о необходимости дополнительной регулярной физической нагрузки в виде выполнения домашнего задания студентами для развития физических качеств.

Некоторые студенты считают, что это нецелесообразно, так как у них просто не будет хватать времени на другие аспекты молодежного движения, помимо учебы. Давайте рассмотрим этот вопрос более подробно, так сказать, «обе стороны медали».

Современный студент действительно не может распределять свободное время и часто не успевает одновременно совмещать образовательную сферу с развитием физических качеств. К тому же проверка домашнего задания может быть затруднена спецификой предмета. Следует понимать, что обучающийся может просто игнорировать данное нововведение.

Теперь, что касается положительной стороны: во-первых, задание по физической культуре вряд ли будет громоздким и непонятным. Поэтому студент сможет при желании выделить 10–15 мин для выполнения нескольких упражнений. Во-вторых, проверить результативность и полезность данного новшества будет не так уж и сложно, достаточно просто провести тестирование до начала эксперимента и после, при этом ведется дневник самоконтроля, где будут записаны

упражнения, дозировка, показатели ЧСС до нагрузки и после, самочувствие. В-третьих, за каждое дело требуется вознаграждение. В нашем случае в качестве вознаграждения прекрасно могут выступать оценки, которые мотивируют студента к выполнению упражнений. К тому же регулярное выполнение и соблюдение всех правил, которые были предложены преподавателем, развивает не только физические качества, но и психологические личностные: стремление быть лучшим, взаимопомощь, силу воли, целеустремленность и т. д.

В процессе исследования данного вопроса нами был поставлен ряд вопросов:

1. Какие упражнения можно выделять для самоподготовки в домашних условиях, находясь без присмотра тренера, которые не наносят вред здоровью?

2. Какие более полезные упражнения, а какие менее травмоопасные?

3. Какой их смысл, если выполнение может быть без соблюдения определенной техники, и к каким результатам они приведут?

Разберем для начала практическую часть, более приближенную к предмету. Во-первых, обязательно первой в очередности выполнения должна быть разминка, для каждого нового домашнего задания ее движения должны меняться. Во-вторых, для домашнего задания необходимо давать только те упражнения, которые были хорошо разучены на занятии по физической культуре, так как закрепить правильную технику без контроля со стороны преподавателя невозможно. В-третьих, домашнее задание не должно быть слишком по объему и не следует переутомлять студента, чтобы не пропало желание для выполнения в дальнейшем комплекса упражнений.

Из теории физического воспитания и культуры можно предложить студентам дополнительное задание в виде реферата, поиска интересных фактов, подготовки биографии известных спортсменов, описания различных видов техники движения, подвижных игр, презентации и многоного другого [2].

Домашнее задание может быть также индивидуальным, здесь все зависит от преподавателя и показателей здоровья студента. При примерном выполнении всех предложенных вариантов улучшения своих физических качеств студент сможет улучшить свои показатели, уделив внимание слабым сторонам подготовки [3].

Методы. В качестве экспериментальной проверки комплекса домашних упражнений было проведено тестирование, в котором участвовали 60 студентов (30 юношей и 30 девушек) в возрасте 17–19 лет. Рецензентов разделили поровну по половым признакам на 2 группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Контрольная группа занималась только на занятиях по физической культуре в спортивном зале университета, а для экспериментальной группы было предложено выполнение комплекса упражнений для совершенствования двигательных качеств в домашних условиях. Также обязательным условием была видеосъёмка занятия и ведение дневника самоконтроля, где отражались показатели пульса до и после выполнения упражнений, дозировка и время выполнения. Дополнительный контроль над экспериментом вели преподаватели кафедры путем просмотра видеосъёмки и корректировки правильного выполнения техники комплекса упражнений. Занятия проводились 3 раза в неделю по расписанию, в те дни, когда нет занятий по физкультуре.

Комплекс упражнений был распределен на 3 тренировочных дня:

Понедельник:

Начало: 17:00 ч., окончание 17:30 ч.

Разминка: общеразвивающие упражнения (на все группы мышц) – 5 мин.

1. Гладкий бег на спортивной площадке – 10 мин.

2. Подтягивания на перекладине (юноши по принципу «лестница» с увеличением количества раз), девочки – сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки 10–15 раз.

3. Упражнение «Планка с упором на локти» – от 30 сек. с увеличением на каждой тренировке на 5 сек.

Показатели результатов юношей и девушек до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Table 1

Outcome measures of young male and young female before and after experiment in control and experimental groups

Упражнение	Пол	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		До	После	До	После
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	ю	7	8	7	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	д	5	7	6	10
Прыжки на скакалке (кол-во раз)	ю	103	110	98	122
	д	112	119	113	132
Наклон туловища вперед (см)	ю	+7	+7	+6	+10
	д	+10	+10	+9	+13

силу – подтягивание на перекладине (юноши) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа для девушек, тест на выносливость – прыжки на скакалке за 1 мин. и на гибкость юноши и девушки выполняли тест – наклон вперед из положения стоя на скамейке. По результатам тестов до и после эксперимента получили средние данные 2-х групп (табл. 1).

В результате тестирования, через 3 месяца выполнения домашнего задания, произошло улучшение физических качеств в экспериментальной группе, а именно: возросла сила у юношей на 14%, у девушек на 16%, повысилась выносливость у юношей на 12%, у девушек на 11%, у юношей и девушек улучшилась гибкость на 14%, а также значительно улучшились такие характеристики, как ловкость, быстрота и координация движений.

Выводы. По итогам эксперимента можно сказать об эффективности внедрения выполнения домашнего

задания юношами и девушками по физическому воспитанию для улучшения физических качеств. Даже после завершения исследования эффективности внедрения дополнительных упражнений 45% юношей и 40% девушек продолжили самостоятельно заниматься. Это свидетельствует о том, что мышцы привыкли к нагрузкам, требуют каждодневной двигательной активности и происходит адаптация организма к нагрузкам. Улучшаются обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что защищает от повреждений суставы, кости и другие звенья опорно-двигательного аппарата. Также после выполнения необходимой нормы физических упражнений, как правило, повышается самооценка, регулируется вес (при соблюдении дополнительно правил рационального питания) и появляется стремление быть первым, быть лучшим.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. – М.: Academia, 2017. – 304 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2018. – 256 с.
3. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 283 с.

References

1. Barchukov, I. S. (2017). Fizicheskaiia kul'tura. M.: Academia.
2. Vilenskii, M. Ia., & Gorshkov, A. G. (2018). Fizicheskaiia kul'tura i zdorovyi obraz zhizni studenta (dlia bakalavrov). M.: KnoRus.
3. Grishina, Iu. I. (2019). Fizicheskaiia kul'tura studenta: uchebnoe posobie. Rostov n/D: Feniks.

Информация об авторах

Лешкевич Сергей Анатольевич – старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», Севастополь, Российская Федерация.

Лешкевич Вадим Анатольевич – старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», Севастополь, Российская Федерация.

Липовая Наталья Николаевна – старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» Севастополь, Российская Федерация.

Потёмкина Елена Ивановна – старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» Севастополь, Российская Федерация.

Каргина Светлана Юрьевна – старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» Севастополь, Российская Федерация.

Information about the authors

Sergey A. Leshkevich – senior lecturer of Physical Education and Sports Department, FSAEI of HE "Sevastopol State University", Sevastopol, Russian Federation.

Vadim A. Leshkevich – senior lecturer of Physical Education and Sports Department, FSAEI of HE "Sevastopol State University", Sevastopol, Russian Federation.

Nataliya N. Lipovaya – senior lecturer of Physical Education and Sports Department, FSAEI of HE "Sevastopol State University", Sevastopol, Russian Federation.

Elena I. Potyomkina – senior lecturer of Physical Education and Sports Department, FSAEI of HE "Sevastopol State University", Sevastopol, Russian Federation.

Svetlana Yu. Kargina – senior lecturer of Physical Education and Sports Department, FSAEI of HE "Sevastopol State University", Sevastopol, Russian Federation.

Авторсем қынчен пәлтерни

Лешкевич Сергей Анатольевич – АВ ФПА «Севастополь патшалăх университечĕ» ВУн «Физвоспитание спорт» кафедрин аслă преподавателĕ, Севастополь, Раççей Патшалăхĕ.

Лешкевич Вадим Анатольевич – АВ ФПА «Севастополь патшалăх университечĕ» ВУн «Физвоспитание спорт» кафедрин аслă преподавателĕ, Севастополь, Раççей Патшалăхĕ.

Липовая Наталья Николаевна – АВ ФПА «Севастополь патшалăх университечĕ» ВУн «Физвоспитание спорт» кафедрин аслă преподавателĕ, Севастополь, Раççей Патшалăхĕ.

Потёмкина Елена Ивановна – АВ ФПА «Севастополь патшалăх университечĕ» ВУн «Физвоспитание спорт» кафедрин аслă преподавателĕ, Севастополь, Раççей Патшалăхĕ.

Каргина Светлана Юрьевна – АВ ФПА «Севастополь патшалăх университечĕ» ВУн «Физвоспитание спорт» кафедрин аслă преподавателĕ, Севастополь, Раççей Патшалăхĕ.