

НЕКОТОРЫЕ ПУТИ АКТИВИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ.

С.С. Огородников, С.Я. Юранов

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима
Танка

Достижение кондиций, обеспечивающих эффективную физическую и умственную работоспособность современного студенчества, невозможно без использования дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Однако, различные свидетельства исследовавших проблему участия означенной категории молодежи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями показывают невысокий их процент [1, 2, 3].

Интегральной характеристикой готовности к физкультурным и спортивным занятиям является отношение к физической культуре и спорту. Регулирующая роль отношений в поведении человека показана В.М. Мясищевым, который рассматривая их как движущую силу личности. В соответствии с его концепцией отношения характеризуют потребности, интересы, мотивы и другие факторы, определяющие направленность личности [4]. Мотивы физкультурной деятельности являются одним из источников активного отношения студентов к самостоятельным заданиям. Это предполагает изучение, учет в воспитательной работе и формирование мотивационно - ценностного отношения студенток к физическому воспитанию и самовоспитанию.

Целью данной работы является определение отношения студенток к самостоятельным занятиям по физическому воспитанию и влияния на него факторов, имеющих значение в работе, направленной на привлечение их к выполнению самостоятельных заданий по физическому воспитанию во внеучебное время.

Для изучения некоторых показателей отношения студенток к выполнению самостоятельных заданий во внеучебное время и ряда влияющих на него факторов была разработана анкета спроса. Она включала различные блоки, рассматриваемые в данной статье:

- оценка включенности студенток в занятия физической культурой и спортом;
- факторы, способствующие и препятствующие самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- характеристика самостоятельных заданий по физическому воспитанию, как ценности;
- уровень физкультурных знаний студенток, необходимых для самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.

Для определения включенности студенток в физкультурные и спортивные занятия во время учебы в вузе в анкете был предложен соответствующий вопрос, на который сформированы 12 возможных ответов. Студенткам предлагалось отметить, по их мнению, правильные. В случае необходимости они могли дописать свои варианты ответов.

В следующем блоке вопросов им предлагалось оценить по семибалльной шкале правильность причин, которые отражали общественно- значимые мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями. По аналогичному принципу оценивались причины, мешающие заниматься физическими упражнениями.

Одним из показателей отношения к самостоятельным заданиям по физическому воспитанию явилась их оценка студентками как ценности. Для этого в анкете было выделено 14 индикаторов второй ступени, таких как «средство оздоровления», «подготовка к зачету по физическому воспитанию», «рекреации», «самопознания», «гармоничного развития» и др. Каждому из них ставились в соответствие эмпирические индикаторы, в качестве которых выступали конкретные высказывания. Каждое высказывание оценивалось по семибалльной шкале, которая по мнению ряда ответов, обладает наиболее оптимальным уровнем подробности, обеспечивающим как наибольшую точность измерения, так и устойчивость получаемых данных [5].

Для выявления уровня физкультурных знаний студенток, необходимых для направленного использования физической культуры и спорта в быту и научной организации учебного труда, учитывалось, что физкультурные знания являются существенно важным элементом в когнитивно - мотивационном звене, включающем в себя также убеждения и потребности [6]. Кроме того, учитывалось, что объем знаний и их содержание определяются государственной программой по физической культуре студентов.

Были выделены разделы:

- физическая культура как общественное явление;
- естественно - научные основы физического воспитания;
- методика занятий физическими упражнениями.

По каждому из этих разделов составлялся вопросник. Подбирались вопросы примерно равной трудности в каждом из разделов и по разным разделам. По каждому вопросу предлагалось 4 ответа, один из них был правильным, а остальные – неточными. Оценка знаний производилась по каждому из вопросов и по разделу в целом по проценту правильных ответов.

Результаты анкетного опроса студенток показали, что все они посещают учебные занятия по физическому воспитанию. Из них 170 человек [34,0%] занимались физическими упражнениями во внеучебное время по своей инициативе. Основными формами занятий во внеучебное время были утренняя гигиеническая гимнастика [15,2%], бег трусцой [6,4%], участие в соревнованиях [15,0%], туризм [5,4%], занятия в группах ритмической гимнастики [4,8%]. Самостоятельные [домашние] задания по физическому воспитанию выполняли 8,4%. 9 человек из числа опрошенных [1,8%] указали другие формы занятий.

Анализ оценки мотивов самостоятельных занятий физической культурой и спортом во внеучебное время позволил выявить значимость каждого из них независимо от курса и динамику этого показателя по годам обучения.

Наиболее значимыми являются мотивы, связанные с физическим совершенствованием. К ним относятся: укрепление здоровья, нормализация веса, приобретение красивой фигуры, стремление повысить физическую подготовленность. Последнее заметно снижается к третьему курсу по сравнению с первым курсом.

После первого курса теряет свою значимость образовательный мотив, снижается профессионально – прикладная и общественно – значимая мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Студентки не очень высоко оценивают рекреативные возможности самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеучебное время, о чем свидетельствует низкая оценка значимости мотивации, связанной с переключением на другой вид деятельности, отдыхом, развлечением.

Студентки практически не связывают самостоятельные занятия физической культурой и спортом с получением зачета, общением и самопознанием.

Наиболее значимой причиной, мешающей самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, является отсутствие привычки к самостоятельным занятиям. На втором месте по значимости оказалось отсутствие желания.

Для характеристики физкультурных знаний студенток по каждому вопросу рассчитывался процент правильных ответов. При анализе обращает на себя внимание высокая вариативность правильных ответов на разные вопросы по каждому разделу. По естественнонаучным основам физического воспитания наиболее высокий процент правильных ответов был дан на вопросы закаливания водой, солнцем, о времени приема пищи до тренировки, механизма влияния физического воспитания как средства восстановления умственной работоспособности.

Наибольшую трудность представили вопросы, связанные с оценкой влияния самостоятельных заданий по физическому воспитанию на умственную работоспособность и регуляцию сердечно-сосудистой системы. Ниже среднего уровня был процент правильных ответов студенток при определении влияния самостоятельных заданий на состояние здоровья.

Самый низкий процент правильных ответов был дан на вопросы методического содержания, связанные с определением нагрузки при самостоятельных занятиях. Ниже среднего уровня процент правильных ответов и на другие вопросы, требующие умения правильно построить свои занятия физической культурой и спортом. Наибольший процент правильных ответов получен на вопросы, связанные со знаниями, имеющими прикладное значение, которые чаще всего сообщают студентам на практических занятиях.

Результаты выявления информации, которой владеют студентки, позволили изменить содержание педагогических воздействий в процессе проведения занятий по физическому воспитанию, провести педагогический эксперимент, определивший направления комплексного подхода к выполнению самостоятельных заданий. Таковыми направлениями явились:

индивидуализация оценки физической подготовленности с помощью перцентильной шкалы, определение конечной цели занятий по индивидуальным результатам прироста показателей физической подготовленности, привлечение студенток к выполнению самостоятельных заданий с учетом их отношения и уровня знаний по физической культуре и спорту.

Список использованной литературы.

- 1.Бальсевич В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания/ В.К.Бальсевич и др.// Теория и практика физ. культуры. – 1997. - №6 с. 15-25.
- 2.Состояние здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи/ Е.С.Потаповская, А.В.Кабачкова// В мире научных открытий. – 2010. - №4 (10). ч.9. – с. 119-120.
- 3.Огородников С.С. Индивидуализация самостоятельных заданий по физическому воспитанию студенток: автореф. дис...канд. пед. наук/ С.С.Огородников. – Минск, 1988.
- 4.Мясищев В.М. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека// Психологическая наука в СССР. – М., 1960.
- 5.Сагоненко Г.И. Измерение уровня надежности исходной информации в социальном исследовании (опыт разработки основных процедур): автореф.дис...канд. фил. наук/ Сагоненко. М., 1974.
- 6.Куланин Б.Д. Влияние специальных знаний, убеждений и потребностей на практику самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи: автореф. дис...канд. пед. наук/ Б.Д.Куланин. – М. – 1984.