

НЕКОТОРЫЕ ПУТИ АКТИВИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

С.С. Огородников, С.Д.
БГПУ

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

Целью данной статьи является определение отношения студентов к самостоятельным заданиям по физическому воспитанию и влияния на него факторов привлечения их к занятиям по физическому воспитанию во внеучебное время.

Для изучения некоторых показателей отношения студентов к самостоятельным заданиям во внеучебное время и ряда влияющих на него факторов разработана анкета. Она включала различные блоки:

- оценка включенности студентов 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 студентов, необходимых для самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.

Для определения включенности студентов в физкультурные и спортивные занятия во внеучебное время в анкету был предложен соответствующий вопрос, на который сформулированы следующие варианты ответов:

множественных 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 значимость причин, которые отражали общественно значимые мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями. По аналогичному принципу оценивались причины, побуждающие заниматься физическими упражнениями.

Одним из показателей отношения студенток к самостоятельным заданиям по физическому воспитанию явилась их оценка как ценности. Для этого в анкете было выделено 14 индикаторных ступени, таких как «средство оздоровления», «подготовка к зачету по физическому воспитанию», «рекреации», «самопознания», «гармоничного развития» и др. Каждому из них были в соответствие эмпирические индикаторы, в качестве которых выступали конкретные упражнения. Каждое высказывание оценивалось по семибалльной шкале, которая обеспечивала оптимальным уровнем дробности, обеспечивающим как наибольшую точность оценки, так и устойчивость получаемых данных.

Для выявления уровня физкультурных знаний студенток, необходимых для направления и организации физической культуры и спорта в быту и научной организации учебного процесса, выяснилось, что физкультурные знания являются существенно важным элементом в когнитивном звене, включающем в себя также убеждения и потребности [5]. Кроме того, выяснилось, что объем знаний и их содержание определяются государственной программой физической культуры студентов.

Были выделены разделы:

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

В каждом из этих разделов составлялся вопросник. Подбирались вопросы различной сложности в каждом из разделов и по разным разделам. По каждому вопросу предлагалось 4 ответа, один из них был правильным, а остальные – неточными. Оценка знаний проводилась по каждому из вопросов и по разделу в целом.

Результаты анкетного опроса студенток показали, что все они посещают учебные занятия по физическому воспитанию. Из числа опрошенных (около 500 чел.) 170 [34,0%] занимаются физическими упражнениями во внеучебное время по своей инициативе. Основными формами занятий во внеучебное время были утренняя гигиеническая гимнастика [15,2%], бег трусцой [15,4%], занятия в соревнованиях [15,0%], туризм [5,4%], занятия в группах ритмической гимнастики [4,4%]. Домашние (самостоятельные) задания по физическому воспитанию выполняли 8,4%. В ответах на вопрос о формах занятий (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 показателя по годам обучения. Наиболее значимыми оказались мотивы, связанные с совершенствованием: укрепление здоровья, нормализация веса, приобретение красивой фигуры, стремление повысить физическую подготовленность. Последнее имеет тенденцию к третьему курсу по сравнению с первым курсом.

После первого курса теряет свою значимость образовательный мотив, а также познавательно-прикладная и общественно-значимая мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Студентки не очень высоко оценивают рекреативные возможности самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеучебное время, по чему отвечает 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 значимости оказалось отсутствие желания.

Характеризуя физкультурные знания студенток была отмечена высокая степень правильности ответов по естественнонаучным основам физического воспитания. Среди них – влияние воды, солнцем, о времени приема пищи до тренировки, механизма влияния физического воспитания как средства восстановления умственной работоспособности.

Наибольшую трудность представили вопросы, связанные с оценкой влияния физических нагрузок на умственную работоспособность и состояние сердечно-сосудистой системы.

Менее высокая степень правильности ответов была зафиксирована на вопросы, связанные с определением нагрузки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Наиболее трудными для студенток оказались вопросы, требующие умения правильно построить

связанные со знаниями, имеющими прикладное значение, которые чаще всего студентам на практических занятиях.

Результаты выявления информации, которой владеют студентки, позволили содержание педагогических воздействий в процессе проведения занятий по физическому воспитанию, провести педагогический эксперимент, определивший направления коррекционного подхода к выполнению самостоятельных заданий. Таковыми направлениями являются индивидуализация оценки физической подготовленности с помощью перцентильных тестов, определение конечной цели занятий по индивидуальным результатам прироста физической подготовленности, привлечение студенток к выполнению самостоятельных заданий с учетом их отношения и уровня знаний по физической культуре и спорту.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе 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. 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: автореф. дис. ...канд. пед. наук / С.С. Огородников. – Минск, 1988.
4. Мясичев, В.М. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека / В.М. Мясичев // Психологическая наука в СССР. – М., 1960.
5. Куланин, Б.Д. Влияние специальных знаний, убеждений и потребностей на практику самостоятельного выполнения заданий по физической культуре студенческой молодежи: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Б.Д. Куланин. – М. – 1984.