

Т. Л. Бойцова, О. Л. Жукова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ МОТИВАЦИОННО-ЛИЧНОСТНОГО ПОДХОДА

В статье рассмотрены мотивы и отношения студентов к занятиям физической культурой, методологическая основа оптимизации физического воспитания и возможности реализации личностно-ориентированного обучения студентов по предмету «Физическая культура».

Ключевые слова: *мотивация, оптимизация физического воспитания, личностно-ориентированное обучение.*

Современная система физического воспитания студенческой молодежи является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа жизни и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов.

Формирование социально активной личности в гармонии с физическим развитием – важное условие подготовки выпускника вуза к профессиональной деятельности в обществе, развивающемся по законам рыночной экономики. Взаимоотношение физического развития и нравственного становления личности в процессе занятий физическими упражнениями получило обоснование в теории и методике физического воспитания [1].

Сформулированные Государственным образовательным стандартом по физической культуре цели, такие как развитие основных физических качеств и способностей; укрепление здоровья; расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, на практике чаще всего реализуются лишь через формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, что приводит к разрыву образования и культуры [7].

Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на выполнение стандартных программных зачетных нормативов, – это лишь основа для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями молодого человека и представляют собой единство в развитии духовной и физической сфер.

Основным негативным фактором физического воспитания является нормативный подход, когда учебный процесс направлен не на личность студента, а на чисто внешние показатели, характеризующиеся контрольными нормативами учебной программы. Затем следует принудительная подгонка личности под усредненные нормативы, что явно противоречит идее свободы личности и не способствует приобщению студентов к сфере физической культуры, тогда как кафедры физического воспитания должны создавать условия по формированию у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья. Таким образом, стержневым в структуре физической культуры студента является мотивационный компонент. Возникающие на основе потребностей мотивы определяют направленность личности, стимулируют ее на проявление активности.

Актуальность проблемы и установленные противоречия побудили к комплексному исследованию, целью и задачами которого стали:

- изучение мотивов и отношения студентов к занятиям физической культурой;
- выявление методологической основы оптимизации физического воспитания студентов в период обучения в вузе;
- изучение возможности реализации личностно-ориентированного обучения студентов предмету «Физическая культура».

В исследовании принимали участие студенты Уральского государственного технического университета – УПИ (УГТУ – УПИ) г. Екатеринбурга. Для решения поставленных задач было проведено анкетирование 110 студентов технических специальностей, из них 53 юноши и 57 девушки 3-го курса. Первоначально были изучены ценности-отношения, наиболее влияющие на мотивы к занятиям физической культурой. Результаты исследования представлены в таблице.

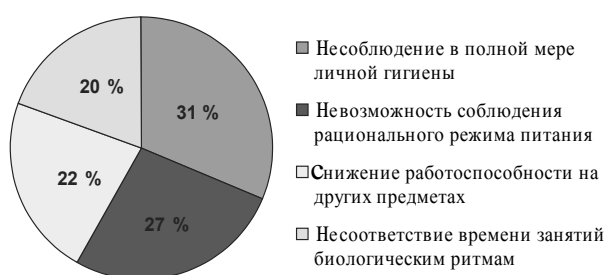
Также было важно узнать, что занятия вообще не пропускают только 5.8 % (3 чел.) юношей и 9.1 % (5 чел.) девушек. Основной же причиной пропусков по уважительной причине студенты на-

Ценности-отношения, влияющие на занятия физической культурой, % (абс.)

Показатель	Результат
Поддержание физической формы	70.4 (75)
Желание быть здоровым	33.2 (35)
Занятия физической культурой во внеучебное время	81.6 (86)
Наличие материальной базы для занятий физической культурой	48.1 (51)
Уровень двигательной активности, достаточный для поддержания и укрепления здоровья	66.2 (70)

зывают различные заболевания 41.1 % (21 чел.) юношей и 43.6 % (24 чел.) девушек. Редко, но без уважительной причины пропускают 17.6 % (9 чел.) юношей и 23.6 % (13 чел.) девушек.

Не менее важным фактором, по мнению студентов, является наличие спортивных сооружений и материальной базы для занятий физической культурой. Так, 45.4 % (25 чел.) девушек и 50.9 % (26 чел.) юношей считают материальную базу УГТУ–УПИ полностью соответствующей для занятий физкультурой. По мнению остальных студентов (59 чел.), в университете не хватает мест для занятий такими видами спорта, как хоккей, конькобежный спорт, плавание. На рисунке представлены основные причины пропусков занятий студентами. Основным фактором пропусков является невозможность соблюдения в полной мере требований личной гигиены, на это указывают 19.6 % (10 чел.) юношей и 41.8 % (23 чел.) девушек. Невозможность соблюдения рационального режима питания является ведущим фактором для 39.2 % (20 чел.) юношей и 10.9 % (6 чел.) девушек. Физические нагрузки, полученные во время занятий физической культурой, отрицательно влияют на работоспособность на других предметах, по мнению 15.6 % (8 чел.) юношей и 30 % (17 чел.) девушек. Важно также отметить, что многие студенты указывают на несоответствие времени занятий с индивидуальными биологическими ритмами: 13.7 % (7 чел.) юношей и 25.4 % (14 чел.) девушек.



Причины пропусков занятий

Анализируя ответы студентов об их двигательной активности, можно отметить, что нагрузка, получаемая на занятиях физической культуры, является соответствующей уровню подготовленности для 82.0 % (42 чел.) девушек и 76.3 % (42 чел.)

юношей и она вполне достаточная для поддержания и укрепления здоровья для 72.5 % (37 чел.) юношей и 60.0 % (33 чел.) девушек. Остальные же 19.6 % (10 чел.) и 38.1 % (21 чел.) соответственно считают свою двигательную активность достаточной, но не всегда.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что у студентов сформировано понятие о двигательной активности как одной из ценностей физической культуры, но деятельное отношение к достижению оптимального уровня двигательной активности у большей части студентов отсутствует. Данный вывод дает возможность предположить, что необходимы специально созданные условия для самореализации личности в период обучения в вузе.

Методологической основой оптимизации физического воспитания студентов может служить личностно-ориентированное обучение, которое характеризуется более широким взглядом на образование «как становление человека, обретение им себя, своего человеческого образа, неповторимой индивидуальности, духовности, творческого потенциала» [4].

Согласно личностно-ориентированному подходу в центре обучения находится сам студент, его мотивы, цели, его неповторимый психологический склад, т. е. студент как личность. Преподаватель в контексте такого подхода определяет учебную цель занятия и организует, направляет и корректирует весь учебный процесс, исходя из интересов студента, уровня его знаний и умений. Каждый студент в конце занятия должен быть в состоянии ответить себе на вопрос, чему он сегодня научился, что он не мог сделать еще вчера? Таким образом, личностно-ориентированный подход больше акцентирует внимание на формирование личного опыта, предполагает осознание целей и задач обучения, знания студентами способов достижения поставленных целей, овладение базовым образованием [2], проявление студентом высокого уровня самостоятельности. Однако в системе физкультурного образования этот подход является недостаточным реализованным.

Для решения третьей задачи исследования следовало выявить:

– возможности и интерес студентов к организации самостоятельных занятий по физической культуре;

– наиболее рациональные и удобные время и место для занятий студентов физической культурой;

– оптимальную продолжительность одного занятия и количество занятий в неделю;

– возможности студентов к самостоятельной подготовке к итоговому теоретическому экзамену по физической культуре.

Было установлено, что самостоятельно заниматься физической культурой вместо обязательных уроков готово только 10.0 % (5 чел.) юношей и 7.0 % (4 чел.) девушек. Желание заниматься в свободное и удобное для себя время, но под руководством преподавателя высказали 45.0 % (23 чел.) юношей и 49.0 % (27 чел.) девушек. Самостоятельно, но по заранее разработанной индивидуальной программе могут заниматься 25.0 % (13 чел.) юношей и 20.0 % (11 чел.) девушек. Самостоятельно, но с периодическими консультациями с преподавателем готовы заниматься 22.0 % (11 чел.) юношей и 22.0 % (12 чел.) девушек.

В результате опроса было выявлено, что 35.0 % респондентов, что составляет 18 юношей, и 14.0 % (8 чел.) девушек считают наиболее удобным временем для занятий физической культурой раннее утро до начала учебных занятий. В то время как 41.0 % (25 чел.) девушек и 25.0 % (13 чел.) юношей хотели бы заниматься физической культурой сразу же после окончания основных занятий. Во время учебных занятий, т. е. на уроках физической культурой, предпочли бы заниматься 25.0 % (13 чел.) юношей и 13.0 % (7 чел.) девушек. Остальные же студенты хотели бы заниматься в любое удобное лично для них время – это 15.0 % юношей и 32.0 % девушек.

Также необходимо было узнать мнение студентов о рациональном количестве занятий физической культурой по часам в неделю. Мнения студентов по этому вопросу разделились. Для 35.0 % (19 чел.) девушек являются достаточными 2 ч занятий в неделю, для 31.0 % (17 чел.) 4 ч, 6 ч отметили 20.0 % (11 чел.). Для юношей же 2 ч в неделю достаточно лишь для 19.0 % (10 чел.), в то время как по 4 и 6 ч согласны заниматься равное количество человек – по 35.0 % (18 чел.). Ежедневные же занятия привлекают внимание лишь 4.0 % (2 чел.) юношей и 1.0 % (1 чел.) девушек, тогда как занятия по индивидуальной программе без ограничения по времени предпочли бы 7.0 % (3 чел.) юношей и 14.0 % (8 чел.) девушек.

При изучении места проведения занятий обнаружили, что наиболее комфортными для себя считают занятия на свежем воздухе, на специально оборудованных площадках 43.0 % (22 чел.) юношей, в то время как 46.0 % (25 чел.) девушек хотели бы заниматься в специализированных залах, с ними

согласились и 23.0 % (12 чел.) юношей. Также большое количество студентов предпочли бы заниматься на крытых стадионах (манежах) – 20.0 % (10 чел.) юношей и 38.0 % (21 чел.) девушек.

Согласно государственной программе по физическому воспитанию в высшем учебном заведении, по окончании обучения сдается экзамен, в котором студенты должны показать теоретические знания основ в области физической культуры, умения проводить самоконтроль во время занятий физической культурой, владение методикой самостоятельных занятий спортом. По результатам опроса самостоятельно и в удобное для себя время к теоретическому экзамену смогли бы подготовиться при наличии специально разработанных учебно-методических пособий и контрольных вопросов 45.0 % (23 чел.) юношей и 55.0 % (30 чел.) девушек. При наличии материалов, представленных на сайте библиотеки или CD, и возможности консультаций с преподавателем с помощью e-mail могли бы обучаться 25.0 % (14 чел.) юношей и 20.0 % (11 чел.) девушек. И только незначительная часть студентов предпочитают традиционные формы организации занятий по физической культуре (лекции, семинары, контрольные работы и т. д.) – 12.0 % (6 чел.) юношей и 11.0 % (6 чел.) девушек.

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Двигательная активность для студентов является одной из основных ценностей для организации жизнедеятельности, для личностного и профессионального роста. Однако деятельное отношение к достижению оптимального уровня двигательной активности у большей части студентов не сформировано.

2. Методологической основой оптимизации физического воспитания студентов может служить личностно-ориентированное образование, которое характеризуется проявлением субъектного отношения к своей жизни, развитием творческого потенциала, через проявление высокого уровня самостоятельности студента.

3. Реализация личностно-ориентированного подхода в физкультурном образовании студентов позволила бы оптимизировать учебный процесс с учетом следующих рекомендаций:

– применять на практике принцип направленности на удовлетворение личных потребностей в физическом совершенствовании;

– желание студентов заниматься в свободное и удобное для них время должно сопровождаться методической литературой и консультациями педагога;

– для проведения самостоятельной подготовки студентов к теоретическому экзамену необходима методическая и учебная литература, доступная для них из разных источников;

– для более эффективного проведения учебно-воспитательного процесса перевод на самостоятельную форму обучения стоит производить не ранее 4-го курса.

Список литературы

1. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры. 1999. № 4. С. 21.
2. Физическая культура студентов вузов / под ред. И. В. Жолдака. Воронеж: Изд-во Воронеж. ун-та, 1991.
3. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физ. культуры. 1995. № 5. С. 2–7.
4. Кларин М. В., Семёнов И. Н. Личностная ориентация непрерывного образования: теория и практика // Гуманизация образования. 1995. № 4.
5. Беляков Н. И. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе личностно-деятельностного подхода: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Барнаул, 2001. 20 с.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991. 338 с.
7. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 гг». (распоряжение Правительства Российской Федерации от 15.09.2005 № 1433-р).
8. Виленский М. Я. Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физ. культуры. 1999. № 10. С. 2–5 .

Бойцова Т. Л., доцент.

Уральский государственный технический университет.

Ул. Мира, 29, г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия, 620078.

E-mail: 73tat9573@mail.ru

Жукова О. Л., кандидат педагогических наук, доцент.

Уральский государственный технический университет.

Ул. Мира, 29, г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия, 620078.

E-mail: 73tat9573@mail.ru

Материал поступил в редакцию 28.01.2010.

T. L. Boitsova, O. L. Zhukova

PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS BASED ON THE IMPLEMENTATION OF MOTIVATIONAL-PERSONAL APPROACH

The article considers the motivations and attitudes of students to physical exercises of physical culture, the methodological basis for optimizing of physical education and the possibilities of person-centered training of students on the subject of physical culture.

Key words: *motivation, optimization of physical education, student-centered learning.*

Boitsova T. L.

Ural State Technical University.

Ul. Mira, 29, Ekaterinburg, Sverdlovsk oblast, Russia, 620078.

E-mail: 73tat9573@mail.ru

Zhukova O. L.

Ural State Technical University.

Ul. Mira, 29, Ekaterinburg, Sverdlovsk oblast, Russia, 620078.

E-mail: 73tat9573@mail.ru