

ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 032100

О. П. Гонтарь

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Описываются методы и результаты исследования по вопросу состояния физической культуры личности студентов технического вуза. Для оптимизации и повышения эффективности образовательного процесса в этом направлении предлагаются пути совершенствования методов обучения и форм организации, что способствует существенному повышению общего уровня культуры здоровья студента и воспитанию сознательного отношения к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: *физическая культура, образовательный процесс, ценностный потенциал, личность студента, педагогическая технология, анализ, анкетирование.*

В образовательном процессе высших учебных заведений физическая культура представлена как важнейший базовый, фундаментальный компонент формирования общей культуры студентов. В настоящее время нашли достаточно широкое применение такие формы физической культуры, как физическая рекреация, неспециальное физкультурное образование, двигательная реабилитация и спорт. Отношение личности студента к ценностям физической культуры приобретает в процессе собственной активной деятельности, а эффективность этого процесса зависит от реализации принципа единства интеллектуального, физического и нравственного потенциалов. Важнейшими элементами формирования физической культуры студентов становятся также мотивационная сфера личности, широта и глубина теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков в области физической культуры и ее видов, а также деятельность на основе рефлексии.

В научной литературе очень много представлено данных, показывающих значимую роль физической культуры в механизме оздоровления и становлении здорового образа жизни, но вместе с тем фактически отсутствуют данные, которые раскрывают реальное выполнение учебной программы по физической культуре в вузе и ее действительный вклад в динамику уровня физического развития и здоровья студентов, в формирование мотивационно-ценностного аспекта физической культуры личности студента. Согласно современным представлениям, образовательный процесс, с одной стороны, соотносится со своим социально-значимым содержанием, с другой – обусловлен опытом студента как субъекта образовательного процесса и носителя собственной культуры. В последние годы все чаще говорят о физической

культуре не только как о социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Поэтому образование в вузе ориентировано на формирование студента как субъекта собственной физической культуры, которая, будучи одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, в быту, на производстве, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач [1–3].

В настоящее время чрезвычайно актуальным является получение данных о том, как отражается реальное изучение дисциплины «Физическая культура» на фактическом формировании физической культуры личности студента. Целью проведенного нами исследования стали разработка и экспериментальное обоснование путей оптимизации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» и возможности более эффективного привлечения студентов вуза к освоению ценностного потенциала физической культуры.

Формирование физической культуры студентов, а в нашем случае это студенты технического вуза, наиболее эффективно осуществляется на основе качественного совершенствования образовательного процесса по данной дисциплине и широкого использования современных педагогических технологий. Оптимальная сбалансированность реализуемых направлений учебной программы позволяет целенаправленно решать поставленные задачи в области физической культуры в соответствии с Государственным образовательным стандартом. При организации исследования мы исходили из того, что в основе формирования физической культуры студентов заложен анализ динамики и показателей физической и функциональной подготовленности, уровня потенциала сома-

тического здоровья, отношения к ценностям физической культуры, степени овладения системой теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков.

При организации исследования, направленного на определение уровня сформированности физической культуры личности студента технического вуза и поиска путей повышения эффективности образовательного процесса, мы посчитали важным проанализировать: 1) показатели, определяющие уровень сформированности физической культуры студентов; 2) показатели, характеризующие особенности организации образовательного процесса по формированию физической культуры личности студентов технического вуза; 3) возможные изменения в организации образовательного процесса по физкультурному воспитанию путем внедрения новых педагогических технологий.

Определение уровня сформированности физической культуры личности студентов осуществлялась: 1) по показателям физической и функциональной подготовленности студентов; 2) динамике уровня потенциала здоровья; 3) анализу отношения студентов к ценностям физической культуры; 4) уровню знаний в области физической культуры. В эксперименте по определению уровня сформированности физической культуры личности принимало участие 252 студента технологического факультета Института цветных металлов и золота Сибирского федерального университета (г. Красноярск).

Для определения физического состояния мы воспользовались методикой Г. Л. Апанасенко (1988), где используются следующие показатели: уровень артериального систолического давления, частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), время восстановления ЧСС после выполнения дозированной физической нагрузки. Для определения уровня физической подготовленности мы прибегли к экспресс-оценке уровня физического здоровья по В. И. Белову, куда входят такие показатели: 1) ЧСС в покое; 2) рост-весовой индекс; 3) бег на 2 000 м; 4) подтягивание на перекладине (юноши) и переход из положения сидя, из положения лежа на спине (девушки); 5) прыжок в длину с места [4]. Также были проведены тесты на состояние дыхательной системы (проба Штанге, проба Генча), на общую работоспособность (Гарвардский степ-тест) и гибкость.

Для определения потребностно-мотивационной сферы деятельности студентов в области различных компонентов физической культуры, поиска путей и средств формирования физической культуры личности нами была разработана специальная анкета, включающая 31 вопрос, на каждый из которых предлагалось дать один из 4–5 вариантов ответа. В анонимном анкетировании приняло участие 252 студента.

Уровень соматического здоровья, согласно Г. Л. Апанасенко (1988), считается безопасным в том случае, если

имеет сумму баллов 14 и выше. В результате проведенных расчетов показателей мы выяснили, что безопасный уровень соматического здоровья имеют 27.5 % юношей и 23.2 % девушек, которые принимали участие в исследовании, а число баллов выше 17 (высокий уровень) смогли набрать лишь 6.8 % юношей и 8.3 % девушек. Остальные студенты имеют средний (юноши – 28.1, девушки – 31.4, ниже среднего (юноши – 21.6, девушки – 18.9) и низкий уровень соматического здоровья (юноши – 18.7, девушки – 20.8 %). Учитывая полученные результаты, можно сделать заключение, что общий уровень здоровья исследуемых студентов в данный момент находится ниже порога, ответственного за нормальную адаптационную возможность организма, и не защищает его от воздействия факторов риска заболеваний. По обобщенным данным физического состояния студентов мы видим, что фактически уровень соматического здоровья юношей и девушек находится на одном уровне – около 4–5 баллов – на границе между «средним» и «ниже среднего» уровнями. При анализе динамики показателей физического состояния студентов выяснилось, что уровень соматического здоровья на протяжении первых четырех семестров у студентов несколько повысился, но все же по «шкале оценки» характеризуется как «ниже среднего» и «средний».

Формирование физической культуры личности студента в образовательном процессе вуза проявляется и в отношении к ценностям физической культуры и в уровне развития их собственной физической культуры. Принявшие участие в исследовании студенты, по данным анкетирования, в зависимости от их отношения к физической культуре и уровню физкультурно-спортивной активности условно могут быть разделены на 4 типологические группы по времени, затрачиваемому на занятия физической культурой: 1) студентов, не проявляющих физкультурно-спортивную активность, имеющих затраты времени на занятия физической культурой не более 0.5 ч в неделю, оказалось 20.7 % опрошенных; 2) количество студентов с низкой физкультурной активностью, затраты времени которых не превышают более 6 ч в неделю, составило 62.4 % опрошенных; 3) студентов с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых составляют 6–7 ч в неделю, оказалось 11.4 % опрошенных; 4) количество студентов с относительно высокой физкультурно-спортивной активностью, занимающихся 8 и более часов в неделю, составило 5.5 % опрошенных студентов.

При анализе ответов студентов на вопрос о достаточности двигательного режима для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 64.2 % опрошенных на этот вопрос ответили удовлетворительно, 17.4 % затруднились ответить, 18.4 % студентов готовы признать факт недостаточности собственного двигательного режима. В отрицательной оценке собственного двигательного режима в структуре жизне-

деятельности студентов и его влияния на сохранение здоровья в большей мере прослеживается динамика по курсам: 16.7 % первокурсников, 18.2 % второкурсников и 21.6 % третькурсников считают недостаточным свой двигательный режим. Это говорит о том, что студенты старших курсов более критичны в оценке содержательных аспектов собственной жизнедеятельности.

Проанализируем данные опроса о систематичности занятий физической культурой в зависимости от того, к какой категории относит себя студент: 1) спортсмену, 2) физкультурнику и 3) не занимающемуся физкультурой и спортом. Полученные данные говорят о том, что 12.6 % студентов систематически занимаются физической культурой и относят себя к спортсменам; 66.65 % опрошенных относят себя к физкультурникам и регулярно посещают занятия по физическому воспитанию; 20.75 % студентов не занимаются физической культурой и спортом.

Из полученных результатов анкетирования мы можем сделать вывод о том, что чем старше становится студент, тем меньшую систематичность приобретают его занятия физической культурой и спортом. Об этом говорят данные: к спортсменам себя отнесли 17.2 % первокурсников, 21.4 % второкурсников и лишь 14.2 % третькурсников; к занимающимся физической культурой – 62.2 % первокурсников, 56.7 % – второкурсников и 48.9 % – третькурсников. Неприятным фактом оказался рост числа студентов, не занимающихся физической культурой: на 1-м курсе – 20.6 %, на 2-м – 22.8 %, на третьем – 36.9 % опрошенных студентов.

Интерес к физической культуре, физкультурному образованию, желание повысить уровень своего физического развития формируется на протяжении всей жизни человека. Формирование личностно значимых мотивов связано прежде всего с их изучением. А они, как показывает исследование, могут иметь самое различное содержание. Это и желание улучшить свое здоровье, физическое совершенство, внешние параметры тела, и быть сильными, ловкими, выносливыми, и научиться управлять своим психофизическим состоянием. Из полученных нами данных в результате анкетирования видно, что 74.77 % опрошенных студентов подтверждают желание заниматься физическими упражнениями в оздоровительных целях. В то же самое время 25.23 % студентов не заинтересованы в использовании физической культуры для собственного оздоровления.

Результаты анкетирования показывают, что существенно влияет на уровень физкультурно-спортивной активности значительный приоритет двух факторов – это: 1) желание студентов повысить свою физическую подготовленность (33.5 % положительных ответов студентов) и 2) необходимость оптимизировать вес, улучшить фигуру (42.8 % положительных ответов студентов). Проведенное исследование показало, что

следующей положительной мотивацией для студентов является получение зачета по предмету «Физическая культура» – 41.7 % опрошенных студентов, а по значимости положительной мотивацией физкультурно-спортивной активности для студентов является возможность снять усталость, повысить работоспособность (9.8 % студентов). Важным является относительно высокий процент опрошенных (14.6), понимающих значимость занятий в сфере физкультурно-спортивной деятельности для воспитания воли, характера, отмечающих особое влияние физкультурно-спортивной активности на формирование ценностно-мотивационных установок.

Потребности, интересы, мотивы включения в физкультурно-спортивную деятельность, по мнению студентов, определяются состоянием материально-спортивной базы, наличием инвентаря, направленностью содержания учебного и тренировочного процессов, доброжелательной атмосферой, спортивной формой. Препятствуют формированию мотивации и активного положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности такие внутренние факторы, как недостаток времени, отсутствие потребности в физкультурно-спортивной деятельности, вредные привычки (алкоголь, курение и т. д.), состояние здоровья и т. д. Интересы в сфере физической культуры, входящие в мотивационно-ценностные ориентации физической культуры личности, определяют склонность студента к конкретным видам физкультурной деятельности. Отсутствие у студентов стремления в полной мере использовать занятия физической культурой и спортом для развития физических качеств, умений, навыков, уровня физического развития, физического и духовного потенциала говорит о том, что возможности физической культуры как средства развития, поддержания и совершенствования работоспособности еще не получили должной оценки у молодежи и находятся в большей мере вне сферы интересов студенчества.

При формировании интересов необходимо учитывать, что они, как и мотивы, могут изменяться, а при профессиональной, содержательной и индивидуальной направленной организации учебного процесса поддаваться переформированию. Полученные данные нашего исследования свидетельствуют о значительном интересе студентов к секционным занятиям по избранному виду спорта – 40.6 % опрошенных студентов выбрали эту форму занятий. Второй по значимости для студентов формой физической активности выступают прогулки, игры, плавание. Это составило 32.43 % студентов. Определенное число студентов считают для себя наиболее приемлемым занятием в клубах по физкультурно-спортивным интересам – 10.17 %. Примерно такое же число студентов хотели бы использовать для физкультурно-спортивной деятельности самостоятельную форму занятий – 9.24 %. Следует особо подчеркнуть слабую заинтересованность студентов в массо-

вых спортивных и оздоровительных мероприятиях, проводимых в вузе, – всего 7.56 % студентов хотели бы участвовать в таких мероприятиях.

Если рассмотреть формы физической активности студентов по курсам, то у первокурсников на первом месте стоят секционные занятия по выбранному виду спорта (42.2 %), а затем уже прогулки, игры, плавание (26.4 %); 48.1 % второкурсников заинтересованы в секционных занятиях по выбранному виду спорта, а 28.7 % – в прогулках и играх; 46.8 % опрошенных третьекурсников свою физкультурно-спортивную деятельность в первую очередь хотели бы проявить в играх, плавании, прогулках, а затем уже в секционных занятиях по избранному виду спорта. Важным источником для последующих обобщений и выводов выступает анализ результатов ответов студентов по вопросу «Что значит для студентов физическая культура?». К сожалению, подавляющее большинство опрошенных студентов считают физическую культуру лишь как приятное времяпрепровождение, игру, развлечение – 54.12 %.

Результаты анкетирования, опроса преподавателей и студентов по оценке выполнения учебной программы по дисциплине «Физическая культура» показали, что выполняемый объем лекционного курса и методико-практических занятий, рекомендованных Минобразованием РФ, недостаточен для качественного усвоения основ физической культуры. Выявленный уровень организации учебного процесса по физкультурному воспитанию не создает необходимой основы для эффективного формирования физической культуры личности студента и получения им неспециального физкультурного образования, а может лишь решать задачу физической подготовки и рекреации студентов [5].

Проведенный анализ позволил предложить следующие пути формирования физической культуры личности студентов:

1. Прохождение в полном объеме теоретического и методико-практического разделов программы по физической культуре, рекомендованной Минобразованием РФ, с использованием новых информационных технологий, активных методов и средств общения и взаимодействия со студентами.

2. Проведение итоговой аттестации студентов по дисциплине «Физическая культура» с использованием программированных материалов и компьютерных программ, составление сравнительных таблиц и др.

3. Расширение теоретического и контрольного разделов программы по теме «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья». Особое внимание уделялось значению средств физической культуры для профилактики аутопатогении – саморазрушающему поведению (наркомании, алкоголизму, курению и т. д.).

4. Организация самостоятельного изучения студентами во внеучебное время теоретического раздела

программы путем использования компьютерного учебника «Культура здоровья студента», созданного нами на кафедре физического воспитания Института цветных металлов и золота Сибирского федерального университета.

5. Проведение индивидуальных консультаций при организации студентами собственной физической активности и выбора форм и интенсивности занятий, обеспечение необходимыми теоретическими и методико-практическими материалами, совместное решение познавательных задач и т. д.

Предложенные пути формирования физической культуры личности студента были апробированы в ходе педагогического эксперимента, проведенного на кафедре физического воспитания Института цветных металлов и золота Сибирского федерального университета. Эксперимент проходил в естественных условиях учебного процесса. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы. Со студентами КГ проводились только традиционные учебно-тренировочные занятия. Экспериментальное обучение осуществлялось по разработанной методике, включающее прохождение усовершенствованного нами теоретического и методико-практического разделов вузовской программы.

Анонимная форма высказывания мнения студентами, осуществленная по окончании педагогического эксперимента, показала, что 76.3 % студентов КГ и все студенты ЭГ высказались за целесообразность проведения теоретических и методико-практических занятий. Анализ результатов анкетирования по окончании педагогического эксперимента показал, что все студенты ЭГ в отличие от КГ:

- в меньшей степени уверены в том, что их физическое развитие соответствует уровню, необходимому для продуктивного труда и сохранения здоровья, и их двигательный режим достаточен для нормальной жизнедеятельности;

- считают занятия физической культурой скорее более сложными, чем простыми;

- в большей мере заинтересованы в систематических занятиях физической культурой в оздоровительных целях и повышении уровня своего физического развития;

- в большей степени удовлетворены качеством преподавания учебной дисциплины «Физическая культура».

Использование предложенных путей и методов организации образовательного процесса существенно повысило его эффективность:

- при приобретении теоретических знаний и методико-практических умений и навыков у студентов ЭГ по сравнению со студентами КГ наблюдались положительные сдвиги в оценке своего физического развития – 29 %, достаточности собственного двигательного режима – на 19 %, сложности занятий физической культурой – на 11 %;

– в ЭГ увеличилось количество студентов с оптимальной и относительно высокой физкультурно-спортивной активностью (на 15 %);

– в ЭГ возросло число студентов, заинтересованных в систематических занятиях физической культурой в оздоровительных целях – на 26 %; в повышении уровня своего физического развития – на 15 %.

Полученные положительные данные ориентируют преподавателей на использование активных методов обучения и форм организации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура», способствуют воспитанию сознательного отношения к занятиям физической культурой и нормам здорового образа жизни.

Список литературы

1. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // Теор. и практ. физ. культуры. 1991. № 7. С. 37–41.
2. Виленский М. Я. Студент как субъект физической культуры // Там же. 1999. № 10. С. 2–5.
3. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 5–11.
4. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб., 1992.
5. Давиденко Д. Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза // Теор. и практ. физ. культуры. 2006. № 2.

Гонтарь О. П., ст. преподаватель.

Сибирский федеральный университет.

Пр. Свободный, 79, г. Красноярск, Красноярский край, Россия, 660041.

E-mail: oksana-gontar@mail.ru

Материал поступил в редакцию 12.08.2009

O. P. Gontar

THE ASSESSMENT OF LEVEL OF PHYSICAL CULTURE FORMATION OF THE STUDENTS' PERSONALITY IN A TECHNICAL UNIVERSITY

The purpose of the research was the development and the experimental substantiation of the ways of optimization of educational process on the discipline «physical culture» and the opportunities of more effective attraction of students of university to the development of the valuable potential of the physical culture.

In the author's opinion, the formation of the physical culture of students of university is most effectively carried out on the basis of qualitative perfection of the educational process on the discipline «physical culture» and the wide use of modern pedagogical technologies. The Optimum equation of the curriculum purposefully allows to solve the given tasks in the field of physical culture according to the State educational standard. The article is dedicated to the experimental confirmation of these positions.

Key words: *physical education, educational process, valuable potential, student's personality, pedagogical technologies, analysis, questionnaire design.*

Siberian Federal University.

Pr. Svobodny, 79, Krasnoyarsk, Krasnoyarskii krai, Russia, 660041.

E-mail: oksana-gontar@mail.ru