

ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С УЧЕТОМ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Юлия Михайловна Львова, соискатель, Федеральный научный центр физической культуры и спорта (ВНИИФК), г. Москва



ulija358@rambler.ru

В статье представлены экспериментальные данные, доказывающие эффективность организации процесса физического воспитания студенческой молодёжи в соответствии с личностными особенностями учащихся.

Ключевые слова: физическое воспитание, дифференцированный подход, свойства темперамента, удовлетворенность процессом физического воспитания, содержание занятий.

Государственным образовательным стандартом по физической культуре определены следующие цели: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности, воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности [1].

Решающую роль в создании необходимых условий для учета требований государственного стандарта играет применение личностно ориентированного подхода, под которым понимается методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности ребенка, развития его неповторимой индивидуальности [2].

Разработка дифференцированного содержания занятий физической культурой в высшей школе с учетом типоспецифических особенностей учащихся составляет основу реализации личностно-ориентированного подхода в системе физического воспитания студенческой молодежи.

Анализ результатов тестирования, направленного на изучение частных видов удовлетворенности процессом физического воспитания в вузе позволил установить достаточно высокий уровень удовлетворенности студентов условиями занятий физической культурой, взаимоотношениями с товарищами и тренером-преподавателем. Выявлено, что учащиеся, отнесенные по свойствам темперамента к группе интровертов, имеют достоверно более низкий уровень удовлетворенности содержанием и результатами занятий по физическому воспитанию в вузе по сравнению со студентами,

отнесенными по типологическим свойствам темперамента к группе экстравертов. Таким образом, около трети учащихся высшей школы не удовлетворены содержанием и результатами физического воспитания в вузе.

Установлено, что унифицированная программа по физическому воспитанию в вузе, ориентированная по содержанию на игровые и скоростно-силовые виды спорта и направленная на комплексное решение образовательных и оздоровительных задач без учета индивидуально-типических особенностей учащихся не позволяет реализовать личностно-ориентированный подход в системе физического воспитания студентов, по типоспецифическим свойствам входящих в группу интровертов.

Полученные в ходе предварительных исследований данные позволили предположить, что путем перераспределения общего объема средств физического воспитания в сторону увеличения парциального объема средств направленных на развитие выносливости и прикладной физической подготовки до 50% можно повысить уровень удовлетворенности занятиями у выделенной категории учащихся. И таким образом, реализовав личностно-ориентированный подход в системе физического воспитания студентов вуза, повысить уровень их физической подготовленности.

В предварительных исследованиях приняло участие 105 студентов 1 – 2 курсов Великолукской государственной сельскохозяйственной академии и Великолукской государственной академии физической культуры и спорта по специальности «Педагогика и психология».

С целью экспериментальной проверки выдвинутой гипотезы был проведен педагогический эксперимент, продолжительность которого составила два года. В экспериментальную группу вошли учащиеся с низким уровнем удовлетворенности содержанием занятий по физическому воспитанию, по типоспецифическим свойствам отнесенные категории интровертов. Контрольную группу составили студенты с высоким уровнем удовлетворенности занятиями по типоспецифическим свойствам отнесенные категории экстравертов.

Экспериментальным фактором служило разное соотношение средств физического воспитания у студентов экспериментальной и контрольной групп, разработанное с учетом их типоспецифических особенностей (табл. 1).

Таблица 1. Соотношение средств физического воспитания у студентов экспериментальной и контрольной групп

№ п/п	Средства физического воспитания	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	Спортивные игры, ч / %	40 / 29	70 / 50
2.	Средства скоростно-силовой подготовки, ч / %	20 / 14	40 / 29
3.	Средства развития выносливости и прикладной подготовки, ч / %	70 / 50	20 / 14
4.	Теоретическая подготовка, ч / %	10 / 7	10 / 7

Различия в программах физического воспитания отразились на динамике показателей удовлетворенности занятиями и уровне физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной групп.

В показателях удовлетворенности физическим воспитанием в конце двухгодичного педагогического эксперимента у студентов экспериментальной и контрольной групп не было выявлено достоверных отличий, наблюдавшихся в начале педагогического эксперимента (табл. 2).

Таблица 2. Динамика показателей удовлетворенности физическим воспитанием учащихся экспериментальной и контрольной групп

№ п/п	Виды удовлетворенности	В начале эксперимента		В конце эксперимента	
		Эксп. группа	Контр. группа	Эксп. группа	Контр. группа
		$M_1 \pm m$	$M_2 \pm m$	$M_1 \pm m$	$M_2 \pm m$
1.	Условиями занятий	1,869±0,126	2,346±0,216	2,238±0,154	2,426±0,194
2.	Содержанием занятий	0,514±0,045*	2,332±0,134*	1,762±0,161	2,247±0,253
3.	Результатом занятий	0,458±0,058*	2,469±0,142*	2,001±0,183	2,193±0,156
4.	Взаимоотношениями с товарищами	1,921±0,243	2,114±0,187	2,187±0,197	2,107±0,272
5.	Взаимоотношениями с преподавателем	2,008±0,251	2,256±0,162	2,234±0,244	2,316±0,214

* - различия достоверны при $P < 0,05$

Изменение содержания программы физического воспитания путем увеличения объема средств, направленных на развитие выносливости и прикладной физической подготовки за счет уменьшения объема средств игровой и скоростно-силовой направленности, для студентов по типоспецифическим свойствам, отнесенных к категории интровертов, способствовало повышению у этой группы учащихся уровня удовлетворенности содержанием и результатами процесса физического воспитания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Эффективность процесса физического воспитания определяется уровнем удовлетворенности учащихся содержанием физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с их типоспецифическими свойствами личности.

2. Для студентов по типологическим свойствам темперамента отнесенных к группе экстравертов рациональным является следующее соотношение средств физического воспитания: спортивные игры 50%, средства скоростно-силовой подготовки – 29%, средства развития выносливости и прикладной подготовки – 14%, средства теоретической подготовки – 7% от общего объема учебного времени;

3. Для студентов по типологическим свойствам темперамента отнесенных к группе интровертов средства развития выносливости и прикладная подготовка должны составлять 50% от общего объема учебного времени, спортивные игры, средства скоростно-силовой и теоретической подготовки должны составлять 29%, 14% и 7% соответственно.



БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Костюченко В.Ф. Концепция специального профессионального образования в вузах физической культуры в современных условиях: Автореф докт. дис. СПб., 1997. - С.1
2. Личностно-ориентированный подход в педагогической деятельности: опыт разработки и использования /Под ред. Е. Н. Степанова. - М.: ТЦ Сфера, 2004. - .С.14.