

ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

The satisfaction of educational-training process as a measure of organisation of physical education in University

Львова Юлия Михайловна, преподаватель, ФГБОУ ВПО «Великолукская ГСХА».

 Ulja358@rambler.ru

В статье рассматриваются вопросы организации физического воспитания студентов в вузе, удовлетворённость занятиями физической культурой и спортом, а также влияние социально-психологических факторов на эффективность учебно-тренировочного процесса.

This article discusses the Organization of physical education students in high school, satisfaction with lessons in physical culture and sport, as well as the influence of psychosocial factors on the efficiency of training process.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, физическое воспитание в вузе, личность студента, удовлетворенность процессом физического воспитания, учебно-тренировочный процесс, психические состояния.

Keywords: physical education, physical education students in University student's personality, the satisfaction of physical education process, training process, mental States.

Являясь составной частью общей культуры и частью профессиональной подготовки студентов к предстоящей трудовой деятельности, физическое воспитание в вузе представлено как учебная дисциплина и рассматривается как важнейший компонент развития личности. Оно играет существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических воспитательно-образовательных задач [3,5].

Основной задачей физического воспитания в вузе является наиболее полное раскрытие физкультурного потенциала личности студента, удовлетворение его физических потребностей и развитие задатков. Но при этом нельзя забывать о воспитании физических качеств и развитии психофизических показателей и функций, отвечающих требованиям, предъявляемым трудовой деятельностью [1,2,6].

Организация процесса физического развития студентов, по мнению Шихова С.Е. [8,9], будет успешной при соблюдении следующих педагогических условий: изучение физического потенциала и нравственного уровня студента на всех этапах педагогического процесса; взаимосвязь физического и нравственного воспитания студентов; использование спортивно-видовой, общеразвивающей и оздоровительной направленности физического воспитания с учетом уровня физической подготовленности, мотивов физкультурно-спортивной деятельности, спортивных интересов, психофизи-

зиологических особенностей студента, связанных с реализацией профессиональных и жизненных целей; направленность педагогического процесса на преобразование потребностно-мотивационной среды, стимуляцию саморазвивающей деятельности студентов; деятельностное освоение ценностного потенциала физической культуры; личностно-деятельностный подход; наполнение содержания учебно-воспитательной работы исследовательскими формами работы; применение уровневой дифференциации; готовность преподавателей физической культуры и спорта к реализации модели физического саморазвития студентов.

Физкультурно-образовательные технологии, направленные на модернизацию системы физического воспитания основываются на принципы личностно-ориентированного содержания двигательной активности студентов, в частности:

- формирование учебных групп с учетом личностных характеристик физической подготовленности;
- свободный выбор физкультурно-спортивной деятельности;
- организация тренирующих воздействий.

Цель исследования: разработать методику индивидуально-ориентированного физического воспитания студентов с учетом их удовлетворенности учебно-тренировочным процессом.

«Удовлетворенность» как понятие используется во многих работах по общей и социальной психологии, в которых идет речь о потребностях человека и их удовлетворении (Н.Я. Белова, 1978; Ю.Н. Гатман, 1971; Т.А. Китвель, 1974; Н.Ф.Наумова и М.А. Слюсарянский, 1970; Л.В.Лихачев, 1981).

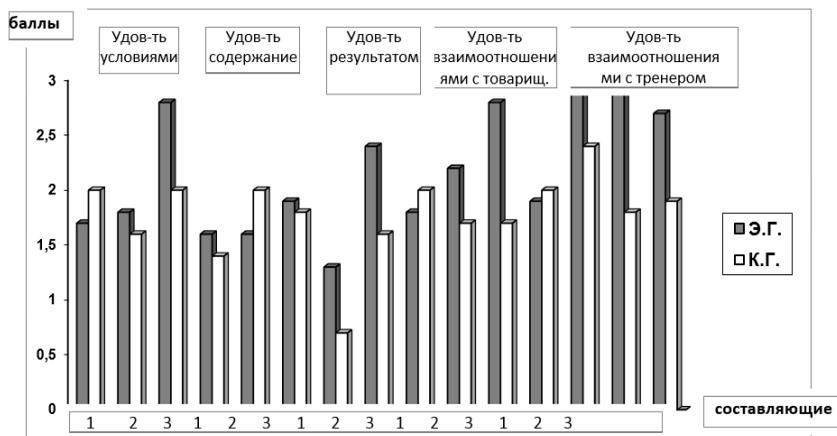
Под общей удовлетворенностью понимают удовлетворенность чем-либо вообще (трудом, занятиями спортом, общественной деятельностью, общением и т.п.) без выделения конкретной причины этой удовлетворенности.

Под частной удовлетворенностью понимают удовлетворенность различными сторонами труда, занятий спортом, общением, например удовлетворенность спортивным результатом. Частная удовлетворенность является одной из слагаемых общей удовлетворенности и отражает субъективное восприятие человеком той ситуации, которая характеризует выполняемую им деятельность.

Удовлетворенность занятиями физической культурой и спортом во многом зависит от социально-психологических факторов общения обучающихся друг с другом, с тренером или преподавателем, психологического климата в группе, личности преподавателя или тренера, его стиля руководства. Влияние данных факторов на эффективность учебно-тренировочного процесса изучалось в той или иной мере в работах Ю.А. Коломейцева, Л.В. Рейнгард, Т.А. Остапец (1978), М.В. Прохоровой (1971), Д.Я. Богдановой (1979), однако психологические механизмы этого влияния большей частью остались не раскрытыми.

Мы полагаем, что социально-психологические факторы влияют на эффективность учебно-тренировочного процесса через удовлетворенность, которая повышает активность занимающихся, поддерживает у них целеустремленность, желание посещать занятия по физической культуре.

Рассматривая удовлетворенность учебно-тренировочным процессом (Студент для независимых выборок) у контрольной и экспериментальной групп можно увидеть значимые отличия в проявлении изучаемых показателей (рис. 1).



Обозначения:

- 1- срез в начале года;
- 2- срез в середине года;
- 3- срез в конце года

Рис. 1. Среднегрупповые показатели удовлетворенности учебно-тренировочным процессом в (баллах)

На начало учебного года в экспериментальной группе наблюдается преобладание следующих показателей: удовлетворенность условиями $X_{ср.}=1,7$; удовлетворенность содержанием $X_{ср.}=1,6$; удовлетворенность взаимоотношениями с товарищами $X_{ср.}=2,2$; удовлетворенность взаимоотношениями с тренером $X_{ср.}=3,0$.

В контрольной группе преобладают показатели по переменным удовлетворенность условиями $X_{ср.} = 2,0$, этот показатель намного выше, чем у экспериментальной группе; удовлетворенность взаимоотношениями с тренером $X_{ср.}=2,4$. Проведенный срез в середине года показал следующие результаты: в экспериментальной группе значительно повысились результаты удовлетворенности учебно-тренировочным процессом по переменным удовлетворенности результатом $X_{ср.} = 2,4$; удовлетворенность взаимоотношениями с товарищами $X_{ср.} = 2,8$; удовлетворенность взаимоотношениями с тренером $X_{ср.} = 3,0$. В контрольной группе произошло

снижение показателей удовлетворенности условиями $X_{\text{ср.}} = 1,6$; удовлетворенность взаимоотношениями с тренером $X_{\text{ср.}} = 1,8$, по сравнению с началом учебного года произошло увеличение показателей удовлетворенности результатом $X_{\text{ср.}} = 1,6$, удовлетворенности содержанием $X_{\text{ср.}} = 2,0$, неудовлетворенность взаимоотношениями с тренером $X_{\text{ср.}} = 0,1$.

Результаты, полученные в конце учебного года, свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе преобладающими стали показатели удовлетворенности условиями $X_{\text{ср.}} = 2,8$; удовлетворенность содержанием $X_{\text{ср.}} = 1,9$; удовлетворенность взаимоотношениями с тренером $X_{\text{ср.}} = 2,7$; неудовлетворенность результатом $X_{\text{ср.}} = 0,4$, что значимо отличается от показателей, полученных в начале года. В контрольной группе показатели по изучаемым переменным практически остались на одном уровне.

Таким образом, удовлетворенность занимающихся складывается из субъективной оценки многих его характеристик. Однако не только сам тренер или преподаватель является фактором этой удовлетворенности, но и окружение, тот психологический климат, тот стиль руководства, которые он создает на тренировочных занятиях.

Психические состояния, как правило, бывают эмоционально окрашенными и возникают под влиянием складывающихся обстоятельств жизни, состояния здоровья человека и ряда других факторов [4].

Успешность учебно-тренировочного процесса также зависит от учета не только качеств личности, но и от временных психических состояний. Напряженный умственный труд студентов нередко сопровождается ограничением активности. Дефицит мышечной деятельности оказывает неблагоприятное влияние на функциональное состояние организма, способствует снижению умственной работоспособности и оказывает отрицательное влияние на состояние здоровья студентов [7].

Исследование динамики психических состояний позволило определить тенденцию их изменений. Динамика показателей представлена на рисунках 2, 3, 4.

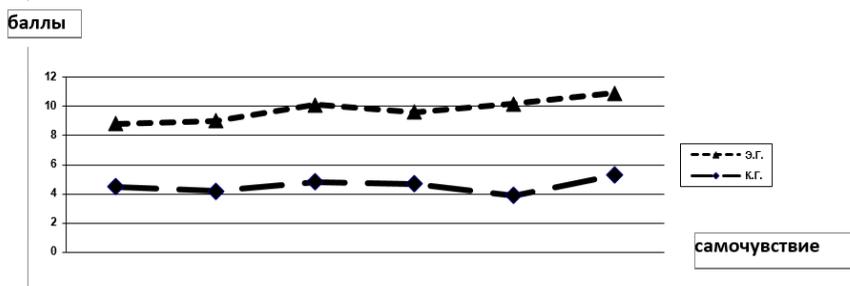


Рис.2. Динамика среднегрупповых показателей самочувствия у студентов контрольной и экспериментальной групп в течение года (в баллах)

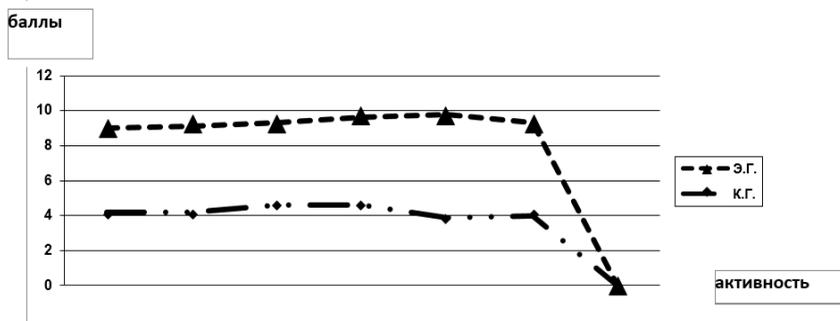


Рис.3. Динамика среднегрупповых показателей активности у студентов контрольной и экспериментальной групп в течение года (в баллах)

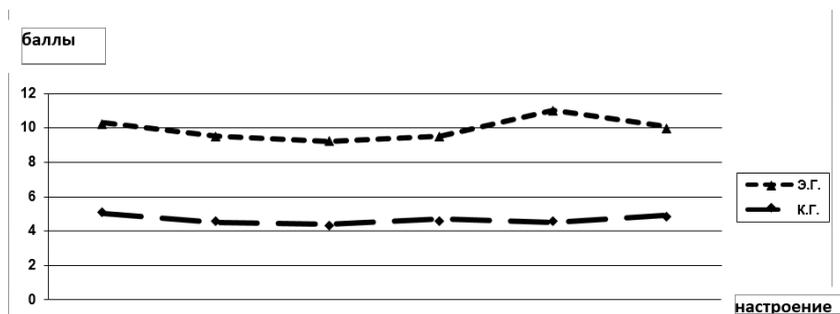


Рис.4. Динамика среднегрупповых показателей настроения у студентов контрольной и экспериментальной групп в течение года (в баллах)

Из выше предложенных рисунков видно, что в экспериментальной группе самочувствие студентов на протяжении учебного года было неоднозначно. Самые низкие показатели наблюдались на начало занятий первого полугодия 4,3 б и на начало занятий во втором полугодии 4,2 б, самый пик переменной самочувствие наблюдается в период середины занятий второго полугодия 6,3 б. К окончанию занятий во втором полугодии наблюдается резкий спад 4,6 б, это можно объяснить усталостью и концом учебного года.

Показатели активности выше, чем показатели самочувствия. Наименьшая активность наблюдается на начало занятий первого полугодия 4,3 б, на начало занятий второго полугодия 4,2 б. Самый высокий показатель активности приходится на середину занятий второго полугодия 5,9 б (рис.2)

По показателю настроение самые низкие показатели относятся к началу занятий первого полугодия 4,4 б, а самые высокие наблюдаются на середине занятий первого и второго полугодия 6,5 б (рис.3).

В контрольной группе показатели самочувствия значительно отличаются, а именно наименьшие показатели наблюдаются в середине занятий

первого полугодия 4,2 б, а наилучшие показатели наблюдались к окончанию занятий первого полугодия 4,8 б, на начало занятий второго полугодия 4,7 б и по окончании занятий второго полугодия 5,3 б.

Показатели активности свидетельствуют о том, что у студентов наибольшая активность наблюдается по окончании занятий первого полугодия 4,6 б, окончание занятий второго полугодия 4,9 б.

Пики переменной настроение в контрольной группе приходится на начало занятий первого полугодия 5,0 б, на начало занятий второго полугодия 4,7 б и по окончании занятий второго полугодия 4,9 б.

Заключение. Организация физического воспитания студентов с учетом их удовлетворенности позволяет на базе учебно-тренировочных групп эффективно конверсировать элементы спортивной культуры учебно-тренировочного процесса в интересах их использования в учебном процессе физкультурного вуза и обеспечить необходимую природосообразность педагогических, обучающих, воспитательных и тренирующих эффектов от занятий физическими упражнениями.



БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность: Монография.-М., 1993.-179 с.
2. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский //Теория и практика физической культуры.- 1999.- №10.- С.2-5.
3. Лубышева Л.И. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту/Л.И. Лубышева, В.А. Магин //Теория и практика физической культуры.- 2003.- №12.-С. 13-16.
4. Немов Р.С. Общие основы психологии.-2003, 4-е изд., 688 с.
5. Романцев Г.М. Проблемы профессионального образования в современной педагогической науке /Г.М.Романцев //Педагогика.-2006.-№3.- С.113-117.
6. Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход)//Теор. и практ. физ. культ.-1998.-№5.-С.11-15.
7. Спирин В.К. Индивидуальный подход как один из важнейших принципов модернизации базового курса физического воспитания в общеобразовательной школе /В.К.Спирин //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2007.-№1.-С.11-13.
8. Соловьев В.Н. Физическая культура и ВУЗ / В.Н. Соловьев // Спортивно ориентированное физическое воспитание - новая педагогическая технология XXI века: материалы II-й Всероссийской научно-практической конференции: в 2-х томах /под общ. ред. к.п.н., доцента Северухина Г.Б.-Ижевск: Изд. дом «Удмуртский университет», 2006.- Т.2.Общие вопросы физического воспитания и спорта.- С.127-135.

9. Шихов С.Е. Спортивно ориентированная технология обучения студентов педагогических вузов по предмету «Физическая культура» / С.Е. Шихов // Спортивно ориентированное физическое воспитание- новая педагогическая технология XXI века: Материалы II-й Всероссийской научно-практической конференции: в 2-х томах /под общ. ред. к.п.н., доцента Северухина Г.Б.-Ижевск: издательский дом «Удмуртский университет», 2006.- Т.1.Вопросы теории и методики спортивно ориентированного физического воспитания.- С.187-191.