

4571.46

Д 438

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ордена ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ДЗЮБАЛОВ Александр Владимирович

**ДВИГАТЕЛЬНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-
МЕТОДИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ
КАК ФАКТОРЫ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ
К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

13.00.04 — теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки и оздоровительной физической
культуры

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва — 1991

4511.46

Д438

Работа выполнена в Государственном Центральном ордена Ленина институте физической культуры.

Научный руководитель — кандидат педагогических наук, доцент **А. М. Максименко**.

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ОППОНЕНТЫ:

доктор педагогических наук, профессор **М. Я. Виленский**;

доктор педагогических наук, профессор **И. И. Переверзин**.

Ведущее учреждение — Смоленский государственный институт физической культуры.

Защита диссертации состоится «2» 12 1991 г.
в «1630» час. на заседании специализированного совета К 146.01.02 Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры по адресу: Москва, Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан «16» 10 1991 г.

Ученый секретарь специализированного совета кандидат педагогических наук, доцент

И. В. ЧЕБОТАРЕВА

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В новой программе физического воспитания населения страны для обеспечения нормального физического развития и укрепления здоровья студенческой молодежи рекомендован общий объем физкультурно-спортивных занятий в пределах 8-10 часов в неделю (1990). Но при существующей в вузах материальной базе и кадровом обеспечении охватить весь контингент студентов организованными формами физкультурно-спортивных занятий как в учебное, так и во внеучебное время практически невозможно. В связи с этим проблема целенаправленного и активного приобщения студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями приобретает особую актуальность и значимость.

Однако решение этой проблемы осложняется недостатком научной информации о специфических факторах, обуславливающих включение студентов в самостоятельную физкультурную деятельность на добровольной основе. В данном аспекте в основном изучалась роль социальных и субъективных факторов, а также специальных физкультурных знаний (А.А.Васильев, 1982; М.Я.Виленский, 1983, 1984; Б.Д.Куланин, 1986; С.С.Огородников, 1988).

Вместе с тем, вне поля зрения исследователей остались такие важные операционно-исполнительные компоненты самостоятельной физкультурной деятельности как двигательные и организационно-методические умения, которые, в сущности, и определяют саму возможность ее реализации. Но, несмотря на очевидную значимость этих факторов, уровень владения специальными двигательными и организационно-методическими умениями и их влияние на процесс включения студентов в самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность практически не изучался. Все это дало основание для постановки научной проблемы и обусловило выбор темы исследования.

Цель исследования - определить место и роль специальных физкультурных умений в процессе приобщения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Гипотезой исследования является предположение о том, что включенность студентов в самостоятельную физкультурную практику в значительной мере определяется качественным уровнем имеющихся у них двигательных и организационно-методических умений.

Научная новизна работы состоит в комплексном подходе при изучении основных индивидуально-личностных факторов (умений, знаний, ценностных ориентаций), детерминирующих самостоятельную физкультурную деятельность студентов.

В ходе исследования получены новые данные, позволяющие судить о степени уверенности студентов в своей технической подготовленности по наиболее распространенным в вузах видам спорта, а также об уровне владения методическими умениями и умениями в осуществлении самоконтроля.

В работе выявлены конкретные показатели, констатирующие, что степень уверенности студентов в своей технической подготовленности положительно связана с уровнем их самостоятельной физкультурной активности. Обнаружено также, что включенность студентов в самостоятельную физкультурную практику существенно зависит от наличия у них методических умений, позволяющих хотя бы на элементарном уровне строить физкультурно-спортивные занятия.

Практическая значимость результатов исследования заключается прежде всего в том, что выявлены важные индивидуально-личностные факторы, обуславливающие включение студентов в самостоятельную физкультурную практику на добровольной основе и в то же время поддающиеся прямому педагогическому воздействию и контролю. Полученные данные позволяют научно обосновать и конкретизировать комплекс организационно-педагогических мер, способствующих приобщению студентов к самостоятельной физкультурной деятельности.

Основные положения, выносимые на защиту:

- уровень владения двигательными и организационно-методическими умениями в значительной степени определяет включенность студентов в самостоятельную физкультурную практику;
- содержание и качество имеющихся у студентов специальных физкультурных умений оказывает существенное влияние на их эмоциональное восприятие самостоятельной физкультурной деятельности и мотивационно-ценностное отношение к ней;
- организационно-методические и двигательные умения, а также соответствующие ценностные ориентации в сфере физической культуры есть обязательная система взаимосвязанных индивидуально-личностных факторов, обеспечивающих реальное включение студентов в самостоятельную физкультурную практику;
- формирование специальных физкультурных умений и ценностных ориентаций, осуществляемое в рамках обязательного курса по физическому воспитанию в вузе, является достаточно эффективным и управляемым фактором педагогического воздействия с целью приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности.

Объем и структура диссертации. Диссертация изложена на 170 страницах машинописного текста и состоит из введения, 4-х глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, содержащего 223 литературных источника, и приложения. В работу включено 23 таблицы, 3 рисунка и 2 акта внедрения.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ и ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В соответствии с целью и гипотезой исследования в работе решались следующие задачи:

1. Выявить у студентов наличие специальных физкультурных умений и знаний, оценить их объем и качественный уровень.
2. Установить степень включенности студентов в самостоятельную физкультурную практику и определить ее зависимость от качествен-

ного уровня имеющихся у них двигательных и организационно-методических умений.

3. Выявить уровень сформированности у студентов ценностных ориентаций на самостоятельное использование средств физической культуры в сфере досуга и степень их уверенности в своих практических возможностях в физкультурно-спортивной деятельности.

4. Определить комплекс организационно-педагогических мер, обеспечивающих направленное приобщение студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, и экспериментально их апробировать.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение; педагогическое наблюдение; опрос (беседа, интервьюирование, анкетирование); методы экспертной оценки; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования. Настоящее исследование проводилось в вузах городов Смоленска, Москвы и Ярославля. Всего в процессе исследования было опрошено и тестировано 1499 студентов I-4 курсов, в том числе студентов младших курсов 52%, старших - 48%; юношей - 49%, девушек - 51%.

Исследование продолжалось на протяжении 5 лет и включало ряд последовательных этапов.

На первом этапе (1986-87 гг.) осуществлялись теоретический анализ и постановка проблемы, формулировка рабочей гипотезы и конкретизация задач исследования. Здесь же разрабатывалась программа исследования и организационно-технический план. Испытывалась и совершенствовалась методика сбора первичной информации.

На втором этапе (1988-89 гг.) проводился сбор основного фактического материала и осуществлялась экспериментальная проверка рабочей гипотезы.

Основным источником получения первичной информации служила специально разработанная анкета "Моя физическая культура", которая включала в соответствии с задачами исследования шесть самостоятельных блоков.

При исследовании степени включенности студентов в самостоятельную практику определялся объем и систематичность занятий. С этой целью использовались пятичленные шкалы, в которых каждый пункт интерпретировался в континууме от "совсем не занимаюсь" до "занимаюсь 7 раз (часов) в неделю и более".

Блок заданий-тестов по организационно-методическим умениям давал возможность получить информацию о их наличии и качественной характеристике. При этом ответы респондентов оценивались по 5-балльной системе путем сопоставления их с эталонами-ответами, которые были разработаны и ранжированы группой экспертов из пяти человек. Таким же образом оценивался и качественный уровень физкультурно-спортивных знаний.

Блок, отражающий уровень владения спортивной техникой, состоял из предусмотренных учебной программой и наиболее популярных среди студенческой молодежи видов спорта. Студенты оценивали уровень своей технической подготовленности по каждому из них с помощью 5-членной номинальной шкалы. Каждый ее пункт интерпретировался словесно от "техникой совсем не владею" (что соответствовало I баллу) до "техникой владею вполне уверенно, имею спортивный разряд" (5 баллов).

При исследовании мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности использовались многократно апробированные в социальной психологии методы.

Педагогический эксперимент проводился в Смоленском сельскохозяйственном институте в течение 2-х учебных семестров со студентами I-2 курсов.

На завершающем этапе (1990 г.) исследования полученная информация была систематизирована и подвергнута статистической обработке.

Анализ и осмысление структурно-логических связей, выявленных в ходе проверки статистических гипотез, а также проведенный в естественных условиях педагогический эксперимент позволили в итоге сделать выводы и предложить практические рекомендации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Самостоятельная физкультурная практика студентов в свободное время. В результате проведенного исследования была получена информация об использовании студентами основных форм самостоятельных занятий физическими упражнениями (табл. I). Из таблицы видно, что самостоятельная практика студенческой молодежи достаточно разнообразна. В свободное от учебы время юноши и девушки используют практически все основные формы самостоятельных занятий, но наиболее распространенными являются: утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельная тренировка в избранном виде спорта, общая физическая подготовка, различные виды физкультурно-спортивных развлечений. Эти формы занятий не менее 2-3 раз в неделю используют от 20 до 30% студентов.

Вместе с тем результаты исследования показали, что в режим учебного дня студентов еще не вошли такие элементы как физкультурные паузы и физкультминутки, призванные нивелировать нервно-психическое утомление, вызываемое учебной деятельностью, способствовать более эффективному восстановлению умственной работоспособности. Эти элементарные формы физкультурных занятий фактически совсем не используют 85% студентов, а остальные прибегают к ним, как правило, эпизодически - не чаще 2-3 раз в неделю.

Для получения более полной информации о степени включенности студентов в самостоятельную физкультурную практику изучался

Таблица I

Систематичность и объем самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями (в % к числу опрошенных) (п = 1499)

Формы самостоятельных занятий	Количество занятий в неделю					Объем занятий в неделю			
	Совсем не занимаюсь	1 раз или реже	2-3 раза	4-5 раз	6-7 раз	до 1 часа	2-3 часа	4-6 часов	7 часов и более
Утренняя гигиеническая гимнастика	55,9	15,1	13,1	8,9	7,0	29,3	11,5	3,3	-
Физкультурные занятия в процессе учебы (физкультпазы и физкультминутки)	75,3	9,4	12,7	2,1	0,5	22,5	2,1	0,1	-
Занятия общей физической подготовкой	62,2	14,3	17,4	4,3	1,8	14,5	13,8	7,1	2,2
Самостоятельные тренировки занятия определенным видом спорта	60,0	12,2	18,1	6,7	3,0	13,9	15,1	5,9	4,1
Занятия лечебной физической культурой	89,3	5,4	3,5	1,3	0,5	7,3	2,3	1,1	-
Физкультурно-спортивные развлечения (типа игры с мячом и т.п.)	50,2	26,6	16,5	4,9	1,8	24,2	16,9	5,4	3,3

также и недельный объем занятий в часах. Установлено, что наибольшие затраты времени приходится на самостоятельные занятия тренировочного типа и различные виды нерегламентированных физкультурно-спортивных развлечений. Причем часть студентов не ограничивается какой-то одной формой занятий, а используют в течение недели 2-3 их разновидности. Однако следует отметить, что из-за низкой компетентности в вопросах методики физического воспитания у многих студентов самостоятельная физкультурная практика не имеет четкой организации и носит в основном стихийный и бессистемный характер.

В ходе исследования также обнаружено, что около половины опрошенных студентов практически совсем не занимаются в свободное время физической культурой и спортом и не выполняют тот минимальный объем двигательной активности (6-8 часов в неделю), который необходим молодым людям для укрепления и поддержания здоровья. Особенно низкая физкультурная активность отмечается у девушек, более 60% которых по-существу игнорируют физически активные виды досуга.

Организационно-методические и двигательные умения студентов.
В соответствии с задачами исследования путем тестирования были получены данные, отражающие наличие у студентов и качественный уровень организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями (табл.2). Общий уровень организационно-методических умений студентов оказался весьма невысоким и составил по 5-балльной шкале в среднем 2,76 балла. Относительно успешнее студенты решали задачи, связанные с подбором упражнений для утренней гигиенической гимнастики и построением отдельного учебно-тренировочного занятия, а также определением оптимальной массы тела в зависимости от пола, роста, возраста и телосложения.

Таблица 2

Результаты оценки организационно-методических умений студентов
(в % к числу опрошенных) (п = 1499)

Задания-тесты	Доля студентов, получивших оценки			Средний балл (Me)
	1-2 балла	3 балла	4-5 баллов	
Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики	29,9	34,9	35,2	3,07
Построение отдельного учебно-тренировочного занятия	21,6	29,3	49,1	3,47
Определение средств для направленного развития физических качеств	51,2	33,0	15,8	2,46
Составление комплекса силовых упражнений с собственным весом тела	60,8	27,3	11,9	2,12
Построение недельного тренировочного цикла	40,3	39,0	20,7	2,75
Определение оптимального веса тела	19,0	33,9	48,1	3,41
Работа с дневником самоконтроля	70,0	21,5	8,5	1,70
Всего по блоку:	48,1	31,2	20,7	2,78

В то же время большая часть студентов оказалась не в состоянии решать задачи, связанные с подбором средств и методов направленного развития физических качеств. Почти половина из них (51,2%) не смогли подобрать специальных упражнений для развития скоростных способностей в беге, а 60,8% - не сумели составить комплекс упражнений с собственным весом тела для развития силы мышц верхнего плечевого пояса. Более 40% опрошенных студентов практически не владеют методами и принципами построения недельного тренировочного цикла, а 70% не имеют даже приближенного представления о содержании дневника самоконтроля и тех показателях, которые там рекомендуется фиксировать.

После специальной выборки (на ЭВМ) было установлено, что только 40% из общего числа опрошенных студентов получили средний балл "3" и выше по всему блоку заданий-тестов, в том числе 44,4% юношей и 35,5% девушек.

Для уточнения степени готовности студентов к организации самостоятельных занятий физическими упражнениями была проведена оценка знаний соответствующей направленности.

Выявленный уровень знаний студентов по методике физического воспитания и самоконтролю также оказался довольно посредственным и составил в среднем 3,2 балла по 5-балльной шкале. Общая совокупность оценок, полученных студентами по блоку "знания", распределилась следующим образом: низкие оценки - 1 и 2 балла - 34,6%, 3 балла - 29,3%, 4 балла - 20,2%, 5 баллов - 15,7%. Среднюю оценку - 3 балла и выше - по всему блоку вопросов-тестов получили 62% юношей и столько же девушек. В какой-то мере это свидетельствует о том, что информацию по теории и методике физического воспитания те и другие получают примерно в равном объеме и обладают идентичными способностями к ее усвоению. А более низкий уровень организационно-методических умений у девушек, по всей видимости, можно объяснить тем, что они значительно менее активны в физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой происходит непосредственное формирование специфических умений.

В процессе исследования мы также пришли к выводу, что целенаправленное приобщение студентов к самостоятельной физкультурной практике не должно ограничиваться лишь освоением теоретических знаний и выработкой организационно-методических умений. Не менее тесно оно связано с проблемой формирования и дальнейшего совершенствования у студентов разнообразных двигательных умений и навыков, без которых полноценная физкультурная деятельность

просто невозможна.

Уровень владения техникой в различных видах спорта, в том числе включенных в учебную программу по физическому воспитанию, определялся на основе вербальной самооценки студентов (табл. 3).

Таблица 3

Показатели самооценки технической подготовленности студентов (в % по каждому виду спорта) (n = 1499)

Виды спорта	Уровни владения техникой			Средний балл (Me)
	Плохо, неуверенно или совсем не владеет	Не совсем уверенно, не ста- бильно	Вполне уверенно или с не- значи- тельными ошибками	
	1-2 балла	3 балла	4-5 балла	
Легкая атлетика (бег)	9,7	33,5	46,8	3,41
Гимнастика (в том числе атлетическая и ритмическая)	48,2	31,9	19,9	2,55
Лыжный спорт	31,4	32,6	36,0	3,07
Плавание	40,7	32,3	27,0	2,78
Ручной мяч	69,3	19,7	11,0	1,76
Волейбол	32,6	35,8	31,6	2,99
Баскетбол	43,8	30,9	25,3	2,72
Футбол	59,8	20,9	19,3	2,10
Теннис	78,4	14,7	6,9	1,71
Настольный теннис	63,4	22,0	14,6	2,06
Спортивное ориентиро- вание	64,2	21,1	14,7	2,00

Как свидетельствуют приведенные данные, студенты достаточно критично оценивают уровень своей технической подготовленности, которая, в свою очередь, наглядно отражает направленность школьных и вузовских программ, долгое время базировавшихся на комплексе ГТО.

Относительно лучше они освоили такие виды физических упражнений как бег, ходьба на лыжах, отчасти плавание, из спортивных

игр - волейбол. Достаточно уверенно владеет техникой бега 46,8% студентов, ходьбой на лыжах - 36%, плаванием - 27%, игрой в волейбол - 31,6%. Однако уровня спортивного разряда смогли достигнуть лишь единицы - 3-6%. С другой стороны, еще немало студентов (34,4%), которые совсем не владеют техникой передвижения на лыжах или владеет плохо, неуверенно. 16,8% студентов указали, что вообще незнакомы с техникой плавания, а 23,9% отметили, что с трудом держатся на воде. Но еще хуже студентами освоена техника таких видов спорта как спортивное ориентирование, теннис, настольный теннис, ручной мяч и некоторые другие спортивные игры.

Безусловно, данные о технической подготовленности студентов, полученные на основе самооценки, носят субъективный характер. Тем не менее, мы пришли к выводу, что реальная картина отражена достаточно объективно, поскольку на примере отдельных видов спорта (плавание, волейбол, лыжный спорт) и ограниченных контингентах студентов (20-25 человек) была получена информация, свидетельствующая о том, что показатели самооценки студентов не имеют существенных различий с оценками преподавателей кафедр физического воспитания и статистикой спортивных клубов.

Таким образом, результаты проведенного исследования говорят о невысоком уровне технической подготовленности студентов в большинстве видов спорта, в том числе включенных в учебные программы средних школ и высших учебных заведений. По всей видимости, это есть закономерный результат того упрощенного подхода, который долгие годы преобладал в системе вузовского физического воспитания, когда главной задачей являлась подготовка, а то и просто натаскивание студентов к сдаче контрольных нормативов и норм комплекса ГТО, в то же время образовательной стороне занятий уделялось крайне мало внимания.

Влияние двигательных и организационно-методических умений на самостоятельную физкультурную практику студентов. Полученный фактический материал и проведенный в естественных условиях педагогический эксперимент подтвердили наше гипотетическое представление о том, что качественный уровень двигательных и организационно-методических умений оказывает существенное влияние на самостоятельную физкультурную активность студентов. Статистический анализ позволил установить прямую положительную связь между уровнем технической подготовленности студентов и степенью их включенности в самостоятельную физкультурную деятельность. При 1% уровня значимости коэффициент Юла (Q) оказался равен 0,51. Аналогичное влияние на практику самостоятельных занятий студентов оказывает и качество организационно-методических умений. Результаты сравнительного анализа показали, что в группах студентов с более высоким уровнем организационно-методических умений отмечается и достоверно более высокая степень самостоятельной физкультурной активности. Связь между данными признаками также характеризуется 1% уровнем значимости и $Q = 0,47$.

Однако, понимая, что данная информация еще не раскрывает механизм взаимодействия рассматриваемых факторов, в исследовании были проанализированы некоторые варианты влияния качественного уровня двигательных и организационно-методических умений на мотивационную сферу личности.

С этой целью в исследовании были получены показатели, отражающие уровень сформированности соответствующих ценностных ориентаций студентов. Они свидетельствуют о том, что значимость самостоятельной физкультурной деятельности как вида досуга имеет у студенческой молодежи существенные колебания. Так, 37% опрошенных студентов указали на высокую ее личную значимость, 29,5% - на среднюю, а 33,5% - на незначительную. Причем связь между уров-

нем ценностных ориентаций студентов на самостоятельную физкультурную деятельность и качеством их организационно-методических ($Q = 0,23$) и двигательных ($Q = 0,52$) умений оказалась различной и несколько слабее, чем предполагалось. Но, с другой стороны, в исследовании достоверно установлено, что с повышением качественного уровня организационно-методических умений у студентов возрастает уверенность в полезности и целесообразности занятий физическими упражнениями. А более высокий уровень технической подготовленности оказался положительно связан (при $\alpha = 0,01$) с общим состоянием уверенности студентов в своих силах и действиях непосредственно при занятиях физическими упражнениями, а также со степенью того удовлетворения, которое они получают от самого процесса их выполнения.

Таким образом, анализ выявленных причинно-следственных связей свидетельствует о том, что влияние специальных физкультурных умений на практику самостоятельных занятий осуществляется опосредованно через мотивационно-ценностную и эмоционально-волевую сферу личности. При этом можно выделить целую систему взаимосвязанных индивидуально-личностных факторов, которые в той или иной мере обуславливают включенность студентов в самостоятельную физкультурную практику. Схематически они представлены на рисунке I. На схеме наглядно показано, что включение студентов в самостоятельную физкультурную деятельность есть результат взаимодействия таких факторов как знания методики физического воспитания, двигательные и организационно-методические умения, соответствующие ценностные ориентации. Причем наиболее выраженной оказалась зависимость между уровнем самостоятельной физкультурной активности студентов и интенсивностью их ценностных ориентаций в сфере физической культуры ($Q = 0,56$). В принципе, этого и следовало ожидать, так как в социальной психологии именно эти образования мо-

тивационной сферы считался главными внутренними регуляторами поведения и деятельности человека.

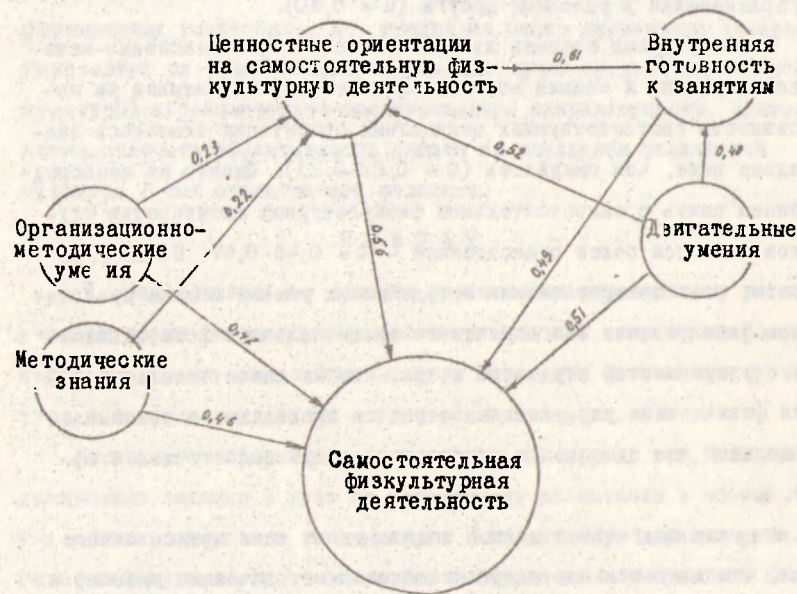


Рис. I. Самостоятельная физкультурная деятельность и факторы, ее определяющие.

Примерно такая же по тесноте связь выявлена между включенностью студентов в самостоятельную физкультурную практику и уровнем их технической подготовленности ($Q = 0,51$). Как показало исследование, сам факт наличия двигательных умений не только открывает возможность полноценного использования соответствующих средств физической культуры, но и оказывает весьма существенное влияние на субъективную сферу человека. Об этом говорит достаточно значимая связь ($Q = 0,52$) между уровнем владения спортивной техникой и интенсивностью ценностных ориентаций в сфере физкуль-

турной деятельности. Кроме этого, фактор технической подготовленности может оказывать заметное влияние на внутреннюю готовность студентов использовать самостоятельные занятия физическими упражнениями в условиях досуга ($Q = 0,40$).

В то же время степень влияния качества организационно-методических умений и знаний методики физического воспитания на интенсивность соответствующих ценностных ориентаций оказалась значительно ниже, чем ожидалось ($Q = 0,22-0,23$). Однако их непосредственная связь с самостоятельной физкультурной активностью студентов является более существенной — $Q = 0,46-0,47$. По всей видимости, роль организационно-методических умений больше проявляется в формировании благоприятного эмоционального фона, связанного с уверенностью студентов в том, что их самостоятельные занятия физическими упражнениями строятся правильно, с максимальной пользой для здоровья и обязательно дадут положительный эффект.

В целом полученные данные подтверждают наше предположение о том, что двигательные и организационно-методические умения, а также специальные физкультурные знания и соответствующие ценностные ориентации есть необходимая система взаимосвязанных индивидуально-личностных факторов, реально обеспечивающая включение студентов в самостоятельную физкультурную практику.

Правильность основной гипотезы была подтверждена и результатами педагогического эксперимента, который проводился в течение двух учебных семестров в Смоленском сельскохозяйственном институте. Они свидетельствуют о том, что направленное формирование организационно-методических умений и более углубленное совершенствование спортивной техники, осуществляемые в комплексе с активной агитационно-просветительской работой, вызывает позитивные изменения в мотивационно-ценностном отношении студентов

и самостоятельной физкультурной деятельности и, в конечном итоге, способствуют их более активному в нее включению. Эксперимент также показал, что в условиях вуза имеется реальная возможность, не увеличивая общего объема академических занятий по физическому воспитанию, но, придав им более выраженную (ориентированную на самостоятельное использование средств физической культуры) образовательно-воспитательную направленность, существенно повысить эффективность работы по внедрению физической культуры в быт студенческой молодежи.

В Н В О Д Н

I. Самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время целесообразно рассматривать как одну из наиболее перспективных и целесообразных форм внедрения физической культуры в повседневную жизнь студенческой молодежи.

Эта целесообразность обусловлена, во-первых, тем, что академические занятия в вузе по физическому воспитанию в объеме 4-х часов в неделю не компенсируют в полной мере дефицита двигательной активности, возникающей у студентов в результате малоподвижного характера учебной деятельности; во-вторых, ограниченные возможности материальной базы кафедр физического воспитания и спортивных клубов вузов не позволяют в ближайшее время охватить в рамках досуга весь контингент студентов организованными формами занятий в спортивных секциях, группах здоровья и т.п.; в-третьих, большая часть студенческой молодежи вполне определенно высказывается в пользу именно самостоятельных, строго не регламентированных занятий, считая их наиболее доступной и приемлемой для себя формой физкультурно-спортивной практики в свободное время. Кроме этого, специальные умения и предрасположенность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, выработанные

ные в вузе, создают благоприятные предпосылки для того, чтобы студенты могли сохранять свою приверженность физической культуре и спорту на протяжении всей последующей жизни.

2. Выявленные качественные показатели организационно-методических и двигательных умений, а также знаний методического характера в целом отражают невысокий уровень физкультурной образованности большинства студентов. Средние оценки по разделу "знание" составили 3,01 балла у юношей и 3,03 балла у девушек. По разделу "организационно-методические умения", соответственно, 2,8 и 2,6 балла. Техникой большинства видов спорта, включенных в учебную программу, основная масса студентов также владеет плохо, неуверенно. Естественно, такой уровень теоретической и практической подготовленности не позволяет студентам эффективно использовать средства физической культуры без посторонней помощи и сделать самостоятельную физкультурную деятельность достаточно привлекательной.

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, являясь важным фактором здорового образа жизни и физической культуры личности, еще не получили достаточно широкого распространения среди будущих специалистов.

Относительно систематически (в объеме не менее 2-3 часов в неделю) физическими упражнениями самостоятельно занимаются лишь около половины студентов. При этом часть из них в течение недели используют несколько форм самостоятельных занятий, сочетая, например, утреннюю гигиеническую гимнастику с занятиями тренировочного или рекреативного характера. Однако, из-за низкой компетентности в вопросах методики физического воспитания у многих студентов эти занятия зачастую носят бессистемный или просто стихийный характер, что, безусловно, снижает их эффективность. Другая половина студентов (более 45%) практически

совсем не занимаются физическими упражнениями в свободное от учебы время и не выполняют тот критический минимум двигательной активности (6-8 часов в неделю), который необходим молодому человеку для поддержания и укрепления здоровья. Особенно низкая физкультурно-спортивная активность отмечается у девушек, более 60% которых, по существу, игнорируют физически активные виды досуга.

Выявлены три основные группы причин низкой физкультурной активности студентов:

- объективные - ограниченное количество свободного времени, отсутствие оборудованных мест занятий, спортивного инвентаря, ослабленное здоровье;

- индивидуальные - личностные особенности, отражающие способность студентов практически реализовывать физкультурно-спортивную деятельность, в данном случае низкий уровень знаний методики физического воспитания, организационно-методических и двигательных умений;

- субъективные - отсутствие внутренней потребности и predisposition к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

4. Включение студентов в самостоятельную физкультурную практику, как и в любой другой вид досуговой деятельности, обусловлено взаимодействием ряда объективных, субъективных и индивидуальных факторов, которое находит свое отражение в сложном процессе внутренней мотивации.

Двигательные и организационно-методические умения, а также соответствующие им знания не входят непосредственно в мотивационные механизмы, тем не менее от качественного уровня имеющихся у студентов специальных знаний и умений существенно зависит степень

их включенности в самостоятельную физкультурную деятельность.

Корреляционная связь между данными признаками находится в пределах $r = 0,46-0,51$. Выявленные структурно-логические связи свидетельствуют о том, что такое влияние специальных умений на практику самостоятельных занятий осуществляется опосредованно через мотивационно-ценностную и эмоционально-волевую сферы личности.

В этой связи мы выделяем несколько функций умений:

во-первых, двигательные и организационно-методические умения образуют своего рода обязательный арсенал практических возможностей человека в реализации самостоятельной физкультурной деятельности и тем самым определяют уровень его притязаний в этой сфере. В разворачивающихся процессах мотивации они выступают как исходный "строительный" материал и служат конструктивной основой при построении поведенческих планов и программы деятельности;

во-вторых, высокий уровень специальных физкультурных умений способствует формированию у человека положительных (стенических) эмоций - чувства уверенности в своих силах, успехе предстоящей физкультурно-спортивной деятельности, которые стимулируют волевые усилия, мобилизующие психические и физические свойства субъекта по ее реализации. Невысокий уровень соответствующих умений или полное их отсутствие может вызвать обратную эмоциональную реакцию, следствием которой могут быть пассивность и расслабление;

в-третьих, уверенное владение спортивной техникой и организационно-методическими умениями, как правило, позволяет в полной мере ощутить радость и свободу движений, получить удовольствие от занятий физическими упражнениями, а также достигнуть определенных позитивных результатов, что в итоге создает общий положительный эмоциональный фон в отношении физкультурно-спортивной деятельности и усиливает у человека весь комплекс побуждений, обуславливающих его включение в нее.

5. При выявлении факторов, влияющих на включение студентов в самостоятельную физкультурную практику, установлено, что ведущую регуляторно-побудительную функцию в этом процессе выполняют индивидуальные ценностные ориентации в сфере физической культуры. По сравнению с другими изучаемыми факторами (знаниями и умениями) корреляционная связь между интенсивностью соответствующих ценностных ориентаций и уровнем самостоятельной физкультурной активности оказалась наиболее выраженной ($Q = 0,56$). Однако средний по силе уровень установленной связи свидетельствует о том, что ценностные ориентации не являются единственной детерминантой поведения и деятельности студентов в сфере физической культуры, а лишь одной из составляющих факторов такого рода.

Выявленный у студенческой молодежи уровень ценностных ориентаций на самостоятельное использование средств физической культуры имеет существенные колебания: 37,2% опрошенных студентов указали на высокую личную значимость самостоятельных занятий физическими упражнениями, 29,2% — среднюю, 33,6% — на незначительную. Сам факт, что третья часть студенчества не осознает личную ценность и значимость самостоятельной физкультурной практики, указывает на серьезные просчеты в постановке воспитательной и учебно-просветительной работы по физическому воспитанию не только в вузе, но и на более ранних этапах школьного образования.

Иерархическое построение системы досуговых ценностей имеет существенные различия в зависимости от пола. Если для юношей самостоятельная физкультурная деятельность — это один из доминирующих видов досуга, то для девушек — всего лишь второстепенный. В то же время мотивы, определяющие включение юношей и девушек в самостоятельную физкультурную деятельность, существенных различий не имеют и отражают их общее стремление иметь хорошее здоровье, привлекательный внешний вид, вести здоровый образ жизни (76% зани-

мающихся физической культурой и спортом студентов относят эти мотивы к разряду ведущих).

Частично мотивационно-ценностное отношение студентов к самостоятельной физкультурной практике обусловлено качеством знаний методики физического воспитания, организационно-методических и двигательных умений.

6. Двигательные и организационно-методические умения, а также знания по методике физического воспитания и индивидуальные соответствующие ценностные ориентации представляют собой систему взаимосвязанных элементов, качественно-количественные показатели которых характеризуют внутреннюю активность и готовность личности к физкультурной деятельности. В единстве они образуют необходимую совокупность индивидуально-личностных факторов, реально обеспечивающих добровольное включение студентов в самостоятельную физкультурную практику. Это обстоятельство обуславливает необходимость комплексного подхода при построении учебных занятий по физическому воспитанию, который бы учитывал специфику самостоятельной физкультурной деятельности и логично увязывал решение образовательных и воспитательных задач.

7. Качество знаний методики физического воспитания, двигательных и организационно-методических умений являются наиболее значимым фактором физкультурно-спортивной активности студентов, который поддается прямому педагогическому воздействию и контролю. Поэтому в рамках учебного процесса по физическому воспитанию в вузе направленное формирование знаний методического характера, организационно-методических и двигательных умений является одним из наиболее действенных средств педагогического воздействия, способствующего приобщению студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на добровольной основе (примерная организационная модель подобных занятий представлена в практических рекомендациях).

Список работ,
опубликованных по теме диссертации

1. Дзюбалов А.В. Специальные физкультурные знания и умения как необходимые факторы внедрения физической культуры в быт студенческой молодежи // Тез. научн.-практич. конф. (15-16 мая 1987 г.). - Харьков, 1987. - С.26-27.

2. Дзюбалов А.В. О некоторых аспектах внедрения физической культуры в быт студентов // Оптимизация идейно-воспитательной и учебной работы со студентами /Сборник научных трудов - Смоленск, 1987. - С.71-77.

3. Дзюбалов А.В. К вопросу о критериях оценки эффективности физического воспитания студентов / Методические рекомендации научно-практической конференции 28-29 января 1988 г. - Москва, Оренбург, 1988. - С.16-18.

4. Дзюбалов А.В. Об особенностях приобщения студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной практике // Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений. - М., 1989. - С.56-57.

5. Дзюбалов А.В. Техническая подготовленность студентов в различных видах спорта // Информационно-методический вестник по физическому воспитанию студентов сельскохозяйственных вузов. - № 2. - М., 1990. - С.7-8.

6. Дзюбалов А.В., Максименко А.М. Культурно-нравственный аспект приобщения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом // Формирование нравственной и эстетической культуры студентов / Сб. научн. тр. под ред. А.Г.Егорова. - Смоленск, 1990. - С. 18-24.

Материалы диссертации докладывались и обсуждались:

1) на межвузовских научно-практических конференциях "Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений" г. Москва (1987-1991 гг.);

2) на УП Всесоюзной итоговой научно-методической конференции по проблемам физического воспитания студентов сельскохозяйственных вузов г. Горки, 1991 г.

Формат бумаги 60×84¹/₁₆ Тир. 100 Зак. 4694 Печ. листов 1

Смоленская городская типография
Упрполиграфиздата Смоленского облнсполкома
Индекс 214000, ул. Маршала Жукова, 16

4511.46 2842/1
Д 438 Д.Зюблов
Двигательные и ор-
ганизационно-мето-
дические умения