

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

А. В. Ворон

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь
anvoron1@yandex.by*

Для определения педагогических условий повышения эффективности процесса физического воспитания студентов в вузе технического профиля нами разработаны 3 анкеты. По результатам выборочного анонимного анкетирования студентов двух факультетов БНТУ был определен ряд условий для повышения эффективности процесса физического воспитания студентов в вузе технического профиля.

For determination of pedagogical conditions of increase of efficiency of process of physical education of students in high School of a technical profile we developed 3 questionnaires. According to the results of a selective anonymous survey of students of two faculties of BNTU, a number of conditions were identified to improve the effectiveness of the process of physical education of students in the University of technical profile.

Ключевые слова: физическая культура; педагогические условия; процесс физического воспитания; самооценка уровня здоровья; мотивация к занятиям; развитие профессиональных и физических качеств.

Keywords: physical culture; pedagogical conditions; process of physical education; self-assessment of health level; motivation to occupations; development of professional and physical qualities.

Введение. Вопросам рационализации процесса физического воспитания студенческой молодежи посвятили свои работы О. А. Богданов [1], М. Я. Виленский [2], В. М. Выдрин [3], С. А. Гудыма [4], С. В. Добровольская [5], И. П. Должункова [6], И. А. Дубогрызова [7], А. И. Загревская [8], Г. Л. Зайцева [9], Н. А. Квятковская [10] и др.

Повышение физической работоспособности при систематических занятиях физическими упражнениями на занятиях сопровождается улучшением функционального состояния ЦНС, что благоприятно отражается и на умственной работоспособности студентов. В этой связи актуальным является определение педагогических условий для повышения эффективности процесса физического воспитания студентов в вузе технического профиля.

Методы исследования. Было проведено выборочное анонимное анкетирование студентов двух факультетов БНТУ: «Информационных технологий и робототехники», «Энергетический». В составе 163 респондентов – 79,141 % мужчин и 20,859 % женщин; 53,988 % – студенты I курса, 16,564 % – II курса, 22,086 % – III курса и 7,362 % – IV курса. Среди них 63,190 % отнесены к ос-

новой группе здоровья, 34,356 % – к подготовительной группе и 2,454 % – к специальной группе.

Основная часть. Для определения педагогических условий повышения эффективности процесса физического воспитания студентов в вузе технического профиля нами разработаны 3 анкеты:

1. «Определение самооценки студентами уровня своего здоровья, отношения к занятиям физической культурой и спортом».
2. «Определение мотивов у студентов к занятиям физической культурой и предпочтений по содержанию и форме этих занятий».
3. «Определение влияния занятий физической культурой на развитие профессиональных и физических качеств у студентов, выявление предложений по повышению привлекательности этих занятий».

Выявлено, что подавляющее количество респондентов оценивает свое здоровье как хорошее (табл. 1). При этом более половины студентов занимается физической культурой и закаливанием самостоятельно. Примерно столько же респондентов регулярно и систематически посещает занятия по физической культуре и занимается спортом. Это наиболее (в двигательном отношении) активная часть студенчества. Те же респонденты, которые не посещают занятия или посещают их нерегулярно (около половины) отмечают недостаток свободного времени и занятость учебной деятельностью.

Таблица 1

Результаты анкетирования студентов по теме: «Определение самооценки студентами уровня своего здоровья, отношения к занятиям физической культурой и спортом»

Оцените уровень своего здоровья, %	Оцените свое отношение к занятиям по физической культуре, %	Занимаетесь ли Вы самостоятельно физической культурой и закаливанием, %	Как часто Вы посещаете занятия по физической культуре и занимаетесь спортом, %	Причины, которые не позволяют Вам регулярно посещать занятия по физической культуре и заниматься спортом, %
46,626 – хорошее 40,491 – скорее хорошее, чем плохое 4,908 – скорее плохое, чем хорошее 4,294 – плохое 3,681 – затрудняюсь ответить	53,988 – положительное 31,288 – весьма положительное 11,043 – нейтральное 2,454 – отрицательное 1,227 – затрудняюсь ответить	34,356 – периодически (1–2 раза в неделю) 20,859 – систематически (2–3 раза в неделю) 20,859 – редко (1–3 раза в месяц) 10,429 – не занимаюсь 7,362 – нерегулярно (1 раз в неделю) 6,135 – регулярно (ежедневно)	43,558 – систематически (2–3 раза в неделю) 26,994 – посещаю нерегулярно (1–2 раза в неделю) 11,043 – регулярно (ежедневно) 9,816 – нерегулярно (1 раз в неделю) 4,908 – редко (1–3 раза в месяц) 3,681 – не посещаю и не занимаюсь	19,632 – нет свободного времени 6,748 – лень 5,521 – нет компании для занятий 3,681 – нет интереса 3,681 – усталость 3,681 – затрудняюсь ответить 2,454 – нет терпения

Наиболее важным в процессе физического воспитания для респондентов оказалось: укрепление здоровья, снятие эмоционального напряжения, улучшение самочувствия, развитие физических качеств, коррекция фигуры (табл. 2).

Результаты анкетирования студентов по теме: «Определение мотивов у студентов к занятиям физической культурой и предпочтений по содержанию и форме этих занятий»

Что из перечисленного для Вас является наиболее важным в процессе физического воспитания, %	Что Вы хотели бы получить от занятий по физической культуре, %	Какая форма занятий по физической культуре Вам представляется наиболее привлекательной, %	Какие из видов спорта для Вас наиболее привлекательны на занятиях по физической культуре, %
45,399 – укрепление здоровья 41,718 – снятие эмоционального напряжения, улучшение самочувствия 40,491 – развитие физических качеств 35,583 – коррекция фигуры 18,405 – обучение двигательным навыкам и умениям 6,135 – затрудняюсь ответить	41,718 – развить физические качества 39,264 – оздоровиться 36,810 – улучшить фигуру, внешний вид 26,994 – повышение двигательной активности 13,497 – увеличение эмоционального фона 8,589 – специальные знания, двигательные умения и навыки	47,853 – самостоятельные занятия 33,129 – урочные занятия 9,816 – факультативные занятия 9,202 – затрудняюсь ответить	51,534 – волейбол 45,399 – плавание 34,356 – баскетбол 30,675 – настольный теннис 29,448 – футбол 17,179 – спортивная борьба 15,951 – легкая атлетика 14,724 – бадминтон 13,497 – фитнес 11,043 – лыжный спорт 11,043 – аэробика 9,816 – тяжелая атлетика 8,589 – спортивная гимнастика 7,362 – армрестлинг 4,908 – гандбол

Схожие результаты показаны при ответе на вопрос о желаемом эффекте от занятий физической культурой. Отмечено так же, что наиболее предпочтительными для студентов по форме являются самостоятельные и урочные занятия физической культурой, а по содержанию этих занятий – спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол) и плавание.

Треть респондентов считает, что занятия физической культурой не влияют на развитие профессиональных качеств, а остальные указывают преимущественное влияние этих занятий на развитие внимания, коллективизма, дисциплинированности (табл. 3).

Результаты анкетирования студентов по теме: «Определение влияния занятий физической культурой на развитие профессиональных и физических качеств у студентов, выявление предложений по повышению привлекательности этих занятий»

На развитие каких профессиональных качеств положительно повлияли занятия физической культурой, %	На развитие каких физических качеств положительно повлияли занятия физической культурой, %	Что нужно сделать, чтобы занятия по физической культуре были более привлекательны для Вас, %	Какую информацию Вы хотели бы получить в рамках теоретических занятий по физической культуре, %
34,356 – не повлияли 26,994 – внимание 20,859 – коллективизм 15,951 – дисциплинированность 15,951 – инициативность 12,270 – трудолюбие	57,669 – выносливость 41,718 – ловкость 38,037 – сила 29,448 – быстрота 23,926 – координированность 17,179 – гибкость	60,123 – увеличить количество спортивных сооружений и площадок	36,810 – о средствах и методах развития физических качеств 23,313 – о теоретико-методических основах здорового образа жизни

На развитие каких профессиональных качеств положительно повлияли занятия физической культурой, %	На развитие каких физических качеств положительно повлияли занятия физической культурой, %	Что нужно сделать, чтобы занятия по физической культуре были более привлекательны для Вас, %	Какую информацию Вы хотели бы получить в рамках теоретических занятий по физической культуре, %
9,816 – добросовестность 9,816 – ответственность 9,202 – исполнительность 8,589 – затрудняюсь ответить 6,748 – усидчивость	11,043 – не повлияли 9,816 – затрудняюсь ответить	51,534 – улучшить материально–техническую оснащенность спортивных сооружений и площадок 28,221 – разнообразить содержание учебно-тренировочных занятий 26,994 – снизить или упразднить зачетные требования	15,951 – о средствах и методах обучения двигательным действиям 13,497 – об истории физической культуры и спорта 8,589 – о гигиенических и организационных основах самостоятельных занятий физической культурой

Значительное количество опрошенных отмечает положительное влияние занятий на развитие физических качеств. Среди предложений по повышению привлекательности занятий наиболее популярными были: увеличить количество спортивных сооружений и площадок и улучшить их материально-техническую оснащенность. При этом на теоретических занятиях большинство респондентов желало бы получить информацию о средствах и методах развития физических качеств.

Заключение. Исходя из результатов анкетирования, мы определили ряд условий для повышения эффективности процесса физического воспитания студентов в вузе технического профиля:

1. Следует планировать так распорядок дня студентам, при котором возможно иметь время для занятий физической культурой и спортом в рамках самостоятельных и урочных занятий.

2. В процессе занятий физической культурой студентам следует отдавать предпочтение упражнениям для укрепления здоровья, снятия эмоционального напряжения, улучшения самочувствия, развитие физических качеств и коррекции фигуры.

3. Значительное место в занятиях по физической культуре должны занимать такие спортивные игры как волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол и плавание.

4. Занятия физической культурой должны обладать прикладной направленностью и развивать профессиональные качества будущего специалиста.

5. При организации физического воспитания следует иметь в наличии необходимое количество спортивных сооружений и площадок, систематически улучшать их материально-техническую оснащенность.

6. При проведении теоретических занятий со студентами следует основное внимание уделить знаниям о средствах и методах развития физических качеств.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Богданов О. А.* Использование общеразвивающих гимнастических упражнений для развития аэробной выносливости студенток : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. СПб ; НИИ ФК, 1992. 22 с.
2. *Виленский М.* Исследование динамики физической и умственной работоспособности студентов вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04; Московский обл. пед. ин-т им. Н. К. Крупской. М., 1970. 22 с.
3. *Выдрин В. М., Зыков Б. К., Лотоненко А. В.* Физическая культура студентов вузов: пособие для студентов и преподавателей каф. физ. воспитания гуманитар. и технич. вузов / под ред. В. И. Жолдака. Воронеж : изд-во Воронеж. ун-та, 1991. 127 с.
4. *Гудыма С. А.* Эффективность средств и методов развития выносливости студентов в учебном процессе по физическому воспитанию : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 1992. 63 с.
5. *Добровольская С. В.* Индивидуальный подход к нормированию нагрузок различной направленности на занятиях оздоровительной аэробикой со студентками : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Минск, 2005. 127 с.
6. *Должункова И. П.* Методика индивидуального дозирования нагрузок на выносливость при физическом воспитании студентов подготовительного отделения : дис. ... канд. пед. наук 13.00.0; Нижегородский гос. пед. ун-т. Нижний Новгород, 1991. 141 с.
7. *Дубогрызова И. А.* Методика дифференцированных занятий оздоровительной аэробикой со студентками технического вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04; Смоленская гос. академия физ. культуры и спорта. Смоленск, 2005. 22 с.
8. *Загревская А. И.* Совершенствование методики занятий по физической культуре у студенток специальной медицинской группы на основе их программирования : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04; Томский гос. ун-т. Томск, 2000. 160 с.
9. *Зайцева Г. Л.* Дифференцированный подход к студенткам с нарушениями осанки в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04; Моск. пед. ун-т. М., 1992. 23 с.
10. *Квятковская Н. А.* Повышение общей выносливости с учетом зон интенсивности нагрузок у студенток на занятиях по дисциплине «Физическая культура» : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04; БГУФК. Минск, 2012. 24 с.