

ВЛИЯНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Р. С. Жуков, Г. А. Шаньшина, П. Т. Щербинин

INFLUENCE OF INDEPENDENT WORK ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF SECONDARY VOCATIONAL INSTITUTIONS FEMALE STUDENTS

R. S. Zhukov, G. A. Shanshina, P. T. Sherbinin

В процессе исследования выявлен исходный уровень физической подготовленности и мотивации к самостоятельным занятиям во внеучебное время студенток учреждений среднего профессионального образования (СПО), обоснованы комплексы упражнений для самостоятельной работы студенток на занятиях физической культуры.

The study revealed the initial level of physical fitness and motivation in physical culture among of secondary vocational institutions female students, and grounded the set of exercises for students' independent work in Physical Education classes.

Ключевые слова: самостоятельная работа, студентки, физическая подготовленность, мотивация.

Keywords: independent work, student, physical fitness, motivation.

Физическая культура призвана сформировать устойчивые мотивы и потребности студентов в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Одной из задач физической культуры является формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Под самостоятельностью понимается осуществление учащимися деятельности без посторонней помощи, которая на занятиях физической культурой проявляется в самостоятельной постановке задач, самостоятельном выборе средств и методов их решения, самостоятельном контроле, самостоятельной организации мест занятий и подготовки соответствующего инвентаря и оборудования [1, с. 24]. В процессе самостоятельных занятий студенты совершенствуют физические качества и двигательные навыки, готовятся к сдаче учебных нормативов по физической культуре [3, с. 45].

Известно, что возраст человека накладывает определенный отпечаток на его психику, мотивы поведения, интересы. Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой и спортом. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. В силу этого обстоятельства не создаются необходимые психологические предпосылки для лучшего усвоения учебной программы по предмету. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье студентов [4, с. 24].

В связи с этим целью исследования является изучение влияния самостоятельной работы на уроках физической культуры на изменение уровня физической подготовленности студенток учреждений среднего профессионального образования (СПО).

Гипотезой исследования является следующее предположение: полагаем, что использование самостоятельной работы на уроках физической культуры позволит улучшить физическую подготовленность студенток учреждений СПО и сформировать мотивацию к самостоятельным физкультурно-спортивным занятиям во внеурочное время.

Для изучения поставленной проблемы в ходе исследования решались следующие задачи: выявить исходный уровень физической подготовленности и мотивации к самостоятельным занятиям во внеучебное время студенток учреждений СПО; разработать комплексы упражнений для самостоятельной работы студенток на уроках физической культуры и экспериментально определить их эффективность.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; метод педагогических наблюдений; метод педагогических контрольных испытаний; анкетирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы проводился путем изучения учебных, учебно-методических, методических пособий, статей из сборников научных трудов, периодической печати. При анализе литературы основное внимание уделялось выяснению таких вопросов, как организация процесса физического воспитания в средних специальных учебных заведениях [2, с. 61]. Кроме этого, изучались возрастные и психологические особенности контингента обучающихся учреждений СПО. Также определялись условия для формирования навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями [5, с. 104].

Метод педагогических наблюдений использовался с целью выявления места и значимости занятий физической культурой в учебном процессе учреждений СПО. Изучались виды и типы уроков, методы работы преподавателей, а также средства, используе-

мые на занятиях. При педагогических наблюдениях применялись такие приемы регистрации наблюдений, как анализ уроков физической культуры, хронометрирование занятий, построение физиологической кривой урока.

Метод педагогических контрольных испытаний проводился с целью выявления уровня физической подготовленности студенток. Для определения уровня физической подготовленности студенток были использованы тесты, которые включают в себя бег на 60 и 1000 метров, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, вис на согнутых руках, прыжок в длину с места, наклон туловища вперед из положения сидя на полу. В ходе выполнения контрольных упражнений соблюдались следующие условия: выполнение тестов проходило в обстановке соревнований; условия проведения были одинаковыми (время и место проведения, качество и вес спортивного инвентаря и др.); результаты тестов в беге фиксировались согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

Для решения поставленных задач была использована анкета, позволяющая определить степень использования оздоровительных мероприятий в самостоятельной (личной) деятельности. Степень использования оздоровительных мероприятий в индивидуальной деятельности определялся с помощью вопросника, содержащего 13 вопросов. В анкете использовались вопросы, выявляющие наиболее распространенные способы занятий физическими упражнениями, определяющие отношение к двигательной активности.

Педагогический эксперимент – основной метод исследования. Суть его заключалась в создании двух групп из студенток техникума, примерно одинаковых по уровню физической подготовленности. Одна группа была контрольной и занималась по примерной программе физического воспитания, другая – экспериментальной, в образовательный процесс по физической культуре которой были включены комплексы упражнений для самостоятельной работы на уроке физической культуры. Упражнения для самостоятельной работы включались во все разделы программы в соответствии с задачами, решаемыми на конкретном уроке. Обязательным условием экспериментальной деятельности было начальное и конечное сравнение результатов. В целом проведение эксперимента и его содержание не противоречили принципам обучения и воспитания студенток учреждений СПО.

Математическая статистика применялась для обработки цифрового материала, полученного в результате исследований. При этом определялись следующие параметры: средние арифметические величины – \bar{X} , среднее квадратическое отклонение σ , ошибки средних арифметических – m . Достоверность результатов определялась по t -критерию Стьюдента при 5 % уровне значимости. Кроме того, определялось процентное соотношение отдельных показателей.

Исследовательская работа проводилась с сентября 2012 г. по май 2014 г. в три этапа с привлечением

48 студенток ГОУ СПО «Маринский аграрный техникум» г. Маринска.

На первом этапе исследования в период с сентября 2012 г. по май 2013 г. был проведен теоретический анализ и обобщение данных литературных источников, а также выявление исходного уровня физической подготовленности и мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями студенток. Кроме этого, задачей первого этапа являлась разработка комплексов упражнений для включения их в самостоятельную работу на уроках физической культуры.

Задача второго этапа (сентябрь 2013 г. – апрель 2014 г.) заключалась во внедрении разработанных комплексов в образовательный процесс по физическому воспитанию в техникуме и экспериментальном обосновании эффективности разработанных комплексов.

Третий этап (апрель – май 2014 г.) включал в себя обработку и интерпретацию экспериментальных данных, уточнение теоретических и практических выводов, оформление результатов исследования.

В процессе педагогических наблюдений было выявлено следующее: в практике физического воспитания студентов используются такие формы работы, как: урочные занятия физической культурой – 2 часа в неделю; внеклассная работа – проведение спортивных секций (волейбол, баскетбол, гимнастика) – 2 раза в неделю по 2 часа. Спортивные праздники и «Дни здоровья» проводятся 1 – 2 раза в год, соревнования по видам спорта – в рамках программы областной Спартакиады среди учреждений СПО.

При планировании учебного материала преподаватели руководствуются рекомендациями Примерной программы по физическому воспитанию студенток учреждений СПО. В учебный план включены такие разделы программы, как: легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, гимнастика. При проведении уроков преимущественно используются традиционные средства, методы и формы организации деятельности студенток.

Контрольные испытания, проводимые осенью и весной, указывают на изменения в физической подготовленности студенток. К концу учебного года наблюдается прирост результатов по всем показателям, в частности в сгибании и разгибании рук в упоре лежа ($11,9 \pm 8,6$ и $14,8 \pm 10,1$), прыжка в длину с места ($169,4 \pm 15,4$ и $173,3 \pm 15,4$), 12-минутного бега ($1998,5 \pm 334,7$ и $2045,9 \pm 397,3$). Однако, различия результатов недостоверны ($p > 0,05$) (таблица).

Очевидно, полученные результаты можно объяснить различным уровнем физической подготовленности студенток, низким уровнем мотивации и большим количеством пропусков занятий (в среднем 35 %) по болезни. Кроме того, на занятиях большая часть времени отводится на формирование технических навыков выполнения того или иного упражнения, и сравнительно мало внимания уделяется развитию физических качеств и функциональных систем организма. В данном случае большой сигмальный разброс, полученный при обработке данных, указывает на то, что применяемые средства и методы на уроках физиче-

ской культуры не обеспечивают достоверного и стабильного увеличения уровня физической подготов-

ленности и функционального состояния студенток.

Таблица

Показатели физической подготовленности студенток на этапе предварительного исследования (n = 48)

Показатели	Сроки обследования		σ	t	p_0
	начало учебного года	конец учебного года			
	$X \pm m$	$X \pm m$			
Бег 60 м (с)	10,5 ± 0,8	10,3 ± 0,6	0,2	0,3	$p_0 > 0,05$
Челночный бег (с)	8,8 ± 0,7	8,6 ± 0,8	0,2	0,3	$p_0 > 0,05$
Бег 12 мин (м)	1998,5 ± 334,7	2105,9 ± 397,3	107,4	165,9	$p_0 > 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	11,9 ± 8,6	14,8 ± 10,1	2,9	4,3	$p_0 > 0,05$
Поднимание туловища (кол-во/мин)	28,6 ± 4,8	29,6 ± 5,5	1,0	2,3	$p_0 > 0,05$
Прыжок в длину с места (см)	169,5 ± 15,4	173,3 ± 15,6	3,8	7,0	$p_0 > 0,05$
Наклон вперед (см)	10,9 ± 4,4	11,5 ± 5,3	0,6	2,3	$p_0 > 0,05$

Результаты анкетирования показали, что наиболее распространенными действиями среди студенток при использовании физических упражнений являются чтение литературы о здоровье и здоровом образе жизни – 40 %, студентки также предпочитают больше бывать на свежем воздухе и избегать переохлаждений – по 30 %. Самые распространенные среди студенток мероприятия, выполняемые регулярно, – пешие (44 %) и лыжные (25 %) прогулки, наименее популярны утренняя гимнастика (2 %) и самостоятельные занятия физическими упражнениями (5 %), 10 % студенток занимаются в спортивных секциях.

На занятиях физической культуры определяющим для студенток является семестровая оценка – 60 % и одобрение преподавателя – 22 %. На приобретение знаний и практических навыков, которые можно будет использовать в самостоятельной деятельности, большинство студенток внимания не обращает. Вероятно, это можно объяснить традиционной реализацией программы физического воспитания, при которой предполагается строго дифференцированная оценка выполнения контрольных упражнений, и не оцениваются знания, умения и навыки в области самостоятельного применения физических упражнений, в результате чего студенты не обладают системой необходимых знаний, что не способствует приобщению их к сфере физической культуры.

Большинство студенток (65 %) на вопрос о том, вошли бы уроки физической культуры в составленный ими учебный план, ответили утвердительно. В то же время включить физическое воспитание в перечень учебных предметов, наиболее необходимых им для овладения профессиональной деятельностью, согласились 30 % респондентов. Это, на наш взгляд, говорит о признании роли физической культуры в образовательном процессе с одной стороны, а с другой – о неумении или нежелании использовать физические упражнения в самостоятельной деятельности.

Проведенное исследование свидетельствует о том, что традиционные средства и методы, составляющие основу содержания уроков физической культуры в техникуме, не обеспечивают в полной мере

улучшения физической подготовленности студенток. Результатом незначительных изменений показателей физической подготовленности, большого количества пропусков уроков является недостаточная ориентация студенток на оздоровительную деятельность, приоритет в совершенствовании спортивно-технических навыков, неумение использовать полученные знания в самостоятельной деятельности.

Анализ результатов в тестах, оценивающих физическую подготовленность, позволил установить, что показатели уровня развития физических качеств в обеих группах имеют положительные сдвиги, однако, прирост результатов оказался различным. По окончании эксперимента в контрольной группе не наблюдается статистически значимых изменений результатов тестирования. В экспериментальной группе к концу учебного года обнаружено достоверное изменение показателей выносливости (12-минутный бег – 24,4 %), силовых способностей (поднимание туловища – 9,8 %; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 17,0 %), гибкости (наклон – 28,4 %), координационных способностей (челночный бег – 7,6 %) ($p_0 < 0,05$). Межгрупповые статистически значимые различия выявлены в конце эксперимента в показателях выносливости (25,3 %) ($p_0 < 0,05$).

Сравнивая результаты исходного и заключительного обследования, можно отметить, что применение на практике комплексов упражнений, направленных на самостоятельную работу студенток во время урока физической культуры, позволило достоверно повысить уровень физической подготовленности студенток экспериментальной группы. Так, достоверно изменились результаты в тестах, характеризующих силовые способности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища, выносливость, гибкость, координационные способности) ($p_0 < 0,05$). В то же время достоверных различий в показателях скоростных и скоростно-силовых способностей не выявлено. Очевидно, это можно объяснить влиянием биологического фактора: проявление скоростных и скоростно-силовых способностей человека генетически обуслов-

лены, кроме того, возраст 16 – 20 лет не является сенситивным периодом для их развития.

Существуют основания предполагать, что разница средних результатов в пользу студенток экспериментальной группы стала возможной благодаря изменению направленности содержания уроков физической культуры. Особое значение при этом имеет дифференцированный подход, на котором основаны все комплексы физических упражнений. Внося индивидуальные коррективы в выполнение двигательных действий, он поддерживает интерес к занятиям физической культурой, стимулирует стремление показать лучший результат, создавая тем самым благоприятные условия для развития двигательных качеств.

Результаты анкетного опроса показали следующее: до начала эксперимента большинство студенток как контрольной (80 %), так и экспериментальной группы (85 %), отметили, что освобождения от уроков физкультуры берут редко. По окончании эксперимента ситуация не меняется, однако, количество студенток, часто пропускающих уроки по болезни, в экспериментальной группе уменьшается (с 15 % до 5 %), в контрольной группе остается практически без изменений (20 % и 16 %).

Анализ эмоционального отношения студенток к урокам физической культуры показал, что предстоящий вид деятельности у большинства учащихся обеих групп вызывает преимущественно положительные эмоции. В процентном соотношении: до эксперимента в контрольной группе 70 % студенток ожидали урок физкультуры с радостью, в экспериментальной группе – 80 %; после эксперимента количество названных студенток в контрольной группе увеличивается до 79 %, а в экспериментальной группе – до 100 %. Наш взгляд, положительное эмоциональное отношение к урокам физической культуры абсолютного большинства участников экспериментальной группы можно объяснить использованием разработанных комплексов физических упражнений. Дифференцированное распределение физических нагрузок, использование навыков самоконтроля позволяют формировать стремление студенток к физическому самосовершенствованию, наблюдать реальные результаты своей деятельности.

Подтверждением этому также могут служить следующие данные: до эксперимента определяющим при занятиях физической культуры для студенток как контрольной, так и экспериментальной группы, являлась семестровая оценка (соответственно 65 % и 55 %). На приобретение знаний и практических навыков, которые можно будет использовать в самостоятельной деятельности, указывает 5 % студенток в контрольной группе и 7 % студенток в экспериментальной группе. После эксперимента количество студенток, для которых наиболее важное значение на уроках физкультуры имеет семестровая оценка, в контрольной группе остается практически без изменений – 60 %, в экспериментальной группе уменьшается до 30 %. При этом формирование практических навыков занятий физическими упражнениями с целью применения их в индивидуальной деятельности явля-

ется определяющим фактором для 48 % студенток экспериментальной группы и 10 % студенток контрольной группы. Кроме того, после эксперимента 15 % студенток контрольной группы и 48 % студенток экспериментальной группы отмечают, что для них решающим на уроках физической культуры является приобретение знаний и практических навыков для использования их в профессиональной деятельности. До эксперимента количество названных студенток в обеих группах было одинаковым – по 5 %.

В перечень наиболее важных дисциплин для изучения с целью овладения будущей профессией до эксперимента включили уроки физической культуры 34 % студенток контрольной группы и 30 % студенток экспериментальной группы. После эксперимента количество студенток, считающих, что изучение физической культуры необходимо для более эффективного овладения профессией учителя, в контрольной группе увеличивается до 64 %, в экспериментальной группе – до 95 %. До эксперимента большинство респондентов (63 % в контрольной группе и 65 % в экспериментальной группе) согласились включить уроки физкультуры в составляемый ими учебный план для образовательного учреждения. После эксперимента их количество увеличилось в контрольной группе до 80 %, в экспериментальной группе – до 100 %.

До поступления в техникум занимались физической культурой и спортом 15 % студенток контрольной группы и 20 % студенток экспериментальной группы. На вопрос “Собираетесь ли Вы продолжать занятия после выпуска из техникума?” до эксперимента утвердительно ответили 28 % студенток контрольной группы и 24 % студенток экспериментальной группы. Таким образом, проведенная экспериментальная работа способствовала изменению мнений респондентов. Так, в экспериментальной группе 64 % студенток собираются продолжать активные занятия физической культурой, а в контрольной группе – 25 %. До начала эксперимента предпочтение активному отдыху перед пассивным отдавал практически каждый второй респондент в обеих группах (49 % и 45 %). При повторном анкетировании выбирающих активный отдых студенток в контрольной группе оказалось 60 %, а в экспериментальной группе – 90 %.

Результаты анкетного опроса показали, что наиболее распространенными среди респондентов действиями в самостоятельных занятиях физическими упражнениями до эксперимента оказались пешие прогулки (50 % студенток контрольной группы и 52 % студенток экспериментальной группы). Выявлено также, что 15 % студенток контрольной группы и 10 % студенток экспериментальной группы занимаются в спортивных секциях, проводимых либо в техникуме, либо в спортивном комплексе, самостоятельно занимаются физическими упражнениями 5 % студенток контрольной группы и 8 % студенток экспериментальной группы. Наименее распространены среди студенток утренняя гимнастика (пробежки) (2 % в экспериментальной группе) и закаливающие процедуры (по 0,5 % в обеих группах).

Отвечая на аналогичный вопрос после эксперимента, студентки указывают, что совершают пробежки по утрам – 10 % студенток экспериментальной группы, занимаются в группах здоровья – 2 % студенток контрольной группы и 11 % студенток экспериментальной группы, выполняют закаливающие процедуры 5 % учащихся экспериментальной группы; отмечают, что занимаются в спортивных секциях, 10 % студенток контрольной группы и 21 % студенток экспериментальной группы, самостоятельно физическими упражнениями – 10 % учащихся контрольной группы и 37 % экспериментальной группы.

Анализ данных опроса позволил выявить, что до эксперимента степень использования в индивидуальной деятельности физических упражнений студентками обеих групп была практически одинаковой (контрольная группа – $9,6 \pm 1,9$; экспериментальная группа – $9,5 \pm 1,8$). После эксперимента у студенток экспериментальной группы обнаружены как внутри- ($9,5 \pm 1,8$ и $15,3 \pm 1,5$), так и межгрупповые ($11,0 \pm 1,8$ и $15,3 \pm 1,5$) статистически значимые различия ($p < 0,05$) средних значений результатов опроса.

На наш взгляд, полученные результаты анкетирования позволяют говорить о том, что использование на уроках физической культуры разработанных комплексов физических упражнений оказывает значительное влияние на формирование интереса студенток

к самостоятельным занятиям, позволяет на практике применять полученные знания, умения, навыки в системе самостоятельных оздоровительных занятий.

Подводя итог, можно отметить следующее: полученные результаты исследования показывают, что педагогическая оценка динамики показателей уровня развития двигательных способностей, а именно выносливости, силы и гибкости студенток экспериментальной группы согласуется с изменением умений и навыков использования полученных знаний в самостоятельной деятельности, тем самым подтверждая гипотезу нашего исследования.

На основании результатов исследования представляется возможным дать практические рекомендации преподавателям физической культуры, работающим в системе среднего профессионального образования. Так, при организации учебной работы рекомендуем использовать комплексы физических упражнений для самостоятельной работы студенток на уроках физической культуры. Для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности рекомендуем применять дифференцированные домашние задания по физической культуре, направленные на повышение объема двигательной активности студентов, способствующие формированию привычки систематически заниматься физическими упражнениями.

Литература

1. Агринская Л. Н., Губарева Е. Н. Повышение интереса студентов к занятиям физической культурой // Специалист. 2010. № 12.
2. Смагин Н. И. О личностно ориентированном подходе в преподавании физической культуры обучающимся колледжей // Научные исследования в образовании. 2010. № 8.
3. Соловьев Г. М., Шаталова И. Е. Становление деятельностного отношения студентов к физической культуре и здоровому образу жизни // Педагогическое образование и наука. 2009. № 6.
4. Усанков В. Г. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов // Специалист. 2010. № 3.
5. Шарабаева Н. В., Зяблова Г. С. Компетентностный подход в формировании содержания СПО в сфере физической культуры и спорта // Приложение к "СПО". 2010. № 6.

Информация об авторах:

Жуков Родион Сергеевич – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физической культуры факультета физической культуры и спорта КемГУ, tofk@kemsu.ru.

Rodion S. Zhukov – Candidate of Pedagogics, Associate Professor, Head of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Kemerovo State University.

Шаньшина Галина Александровна – старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры факультета физической культуры и спорта КемГУ, tofk@kemsu.ru.

Galina A. Shanshina – Senior Lecturer at the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Kemerovo State University.

Щербинин Петр Тимофеевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания факультета физической культуры и спорта КемГУ, tofk@kemsu.ru.

Peter. T. Sherbinin – Senior Lecturer at the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Kemerovo State University.

Статья поступила в редколлегию 24.02.2015 г.