

Образовательная направленность учебно-воспитательного процесса повышалась за счет других информационных возможностей: использования специальной учебно-методической литературы, компьютерных программ, средств массовой информации. Параллельно с этим использовалась и другая печатная продукция: памятки для студентов, методические рекомендации и пособия, разработанные преподавателями вуза.

Помочь студентам в получении необходимого объема знаний и навыков их практического применения призвана система внеучебных занятий, спортивно-игровой метод физического воспитания. Для этого использовался весь арсенал физических упражнений и организационных форм, характеризующих этот метод – соревнования, конкурсы, диспуты, викторины, олимпиады, товарищеские встречи, причем реализуются они непрерывно в течение всего учебного года. За активное участие во всех физкультурно-спортивных мероприятиях студенты набирают баллы, по которым выставляется зачет по физкультуре. В актив студентов засчитывается количество соревнований и конкурсов, в которых он участвовал и количество выступлений в этих мероприятиях.

1. Быков, В.С. Теория и практика актуализации физического самовоспитания школьников : дис. ... д-ра пед. наук / В.С. Быков. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 490 с.
2. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
3. Малетина, Е.Б. Методические особенности актуализации физического воспитания студентов : метод. рек / Е.Б. Малетина. – Челябинск: УралГАФК, 2004. – 29 с.

ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ЮНОШЕЙ-СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Машарская Н.М., канд. пед. наук, Кряж В.Н., канд. пед. наук, профессор,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Самостоятельные занятия физическими упражнениями — наиболее доступная форма использования населением средств физической культуры с целью формирования здорового физически активного образа жизни. Проблема повышения эффективности самостоятельных занятий учащихся физическими упражнениями обусловлена противоречием между возрастающим уровнем социальных требований к самостоятельным занятиям и недостаточной эффективностью подготовки к ним в общеобразовательной школе [1 и др.]. В настоящее время, в условиях сокращения обязательных уроков физической культуры, она приобрела статус социально значимой педагогической проблемы, требующей целостного решения на основе научного подхода, учитывающего ее зависимость от комплекса факторов. Социальная значимость проблемы отражена в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» в соответствии, с которым вовлечение граждан в регулярные занятия физической культурой является одним из приоритетов государственной политики. В Государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2003–2006 годы этот приоритет применительно к общеобразовательной школе конкретизирован социальным заказом на разработку и внедрение в практику «современного учебно-методического комплекса... по физическому воспитанию... учащихся» (статья 6), которое осуществляется в процессе организованных и самостоятельных занятий. Необходимость

дальнейшего научного поиска путей и средств повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями обусловлена тем, что выполнявшиеся ранее исследования и методические разработки были направлены на локальные преобразования отдельных элементов целостного учебного процесса, результат которого зависит от комплекса факторов. Так, в проведенных ранее исследованиях изучались мотивы самостоятельных занятий и пути их формирования, умение заниматься самостоятельно. Выявлялся уровень знаний учащихся, необходимых им для таких занятий, устанавливалось отношение учащихся к самостоятельным занятиям и влияние на него различных факторов [2, 3 и др.]. Разрабатывались отдельные методические приемы повышения эффективности самостоятельных занятий, предлагались различные варианты педагогического контроля и самоконтроля [3 и др.]. Результаты проведенных исследований, характеризуя отдельные факторы, необходимые для повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями, не давали ответ на вопрос, какой должна быть совокупность достаточных условий повышения их эффективности. Результаты анализа и обобщения научной и методической литературы, проведения предварительных исследований в течение 10 лет дали основание предположить, что для решения проблемы повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями необходима такая методика, которая соответствовала бы комплексному характеру педагогической проблемы.

Была разработана методика, содержание которой включало в себя знания, умения, навыки, способы деятельности, подлежащие освоению, необходимые для подготовки к основным видам деятельности в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и к включению в такие занятия. Основными видами деятельности в процессе самостоятельных занятий, определяющими содержание методики, являются: проектирование цели, задач и содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, нормирование нагрузки, практическое выполнение физических упражнений и способов двигательной деятельности, самоконтроль в процессе самостоятельных занятий, внесение корректив в их содержание и нормирование нагрузки с учетом самоконтроля. При формировании содержания самостоятельных занятий учитывалось, что для них необходима устойчивая мотивация. Она обусловлена осознанным ценностным отношением учащихся к процессу самостоятельных занятий и их результатам. Источниками ценностного отношения являются убеждения, образующие мировоззренческий уровень культуры личности. Они формируются и поддерживаются под влиянием оценочных знаний, позитивного опыта самостоятельных занятий и педагогической поддержки учителя [4 и др.]. Высокий уровень содержания методики, необходимый для подготовки учащихся к самостоятельным занятиям и включения в них, предполагает педагогическое сопровождение учебного процесса в условиях творческого сотрудничества учителя и учащихся и методическую поддержку учащихся. Как показал опрос учащихся, мотивация самостоятельных занятий может поддерживаться на основе использования элементов состязательности.

Целью разработанной методики явилось повышение эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями юношей-старшеклассников. В задачи методики входили: 1. Формирование мотивационной, информационной и деятельностной сторон физической культуры личности, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Включение учащихся как активных субъектов деятельности в процесс формирования содержания самостоятельных занятий. 3. Обучение учащихся методике самоконтроля, анализа его результатов и коррекции содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями. 4. Оказание перманентной педагогической поддержки учащимся в процессе обучения с учетом индивидуальных особенностей подготовленности к самостоятельным занятиям и темпов включения в них. 5. Поддержание атмосферы состязательности в процессе проведения конкурса по физической подготовке.

В соответствии с делением учебного процесса на четверти, реализация методики разделена на четыре периода.

1 период: Диагностико-адаптационный (совпадает с первой четвертью).

Задачи первого периода: 1. Определить индивидуальный уровень физической подготовленности юношей-старшеклассников в начале и в конце учебной четверти. 2. Выявить индивидуальный исходный уровень теоретической подготовленности юношей-старшеклассников к самостоятельным занятиям. 3. Выявить индивидуальные факторы, способствующие и препятствующие самостоятельным занятиям. 4. Обучать учащихся оценочным знаниям, раскрывающим личную и социальную значимость результатов самостоятельных занятий физическими упражнениями, и правилам определения задач самостоятельных занятий. 5. Обучать учащихся правилам разработки содержания самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей физической подготовленности и методике нормирования нагрузки при их выполнении. 6. Обучать учащихся методике самоконтроля и оценки его результатов в процессе практического освоения дневника самоконтроля. 7. Разработать с учащимися домашние задания и контролировать их выполнение. 8. Установить рейтинг результатов, характеризующих физическую подготовленность учащихся.

Виды совместной деятельности учащихся и учителя: 1. Подготовка к регулярным самостоятельным занятиям: создание системного представления о комплексе задач, подлежащих решению, и видах деятельности, подлежащих освоению. 2. Тестирование физической подготовленности в начале и в конце первой четверти. 3. Опрос учащихся с целью выявления индивидуального уровня знаний, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, способствующих и препятствующих им факторов. 4. Освоение и оценка знаний о личной и социальной значимости результатов самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5. Освоение и оценка освоенных знаний, умений, навыков, способов деятельности, необходимых для: а) определения задач занятий; б) разработки содержания занятий; в) методики нормирования физической нагрузки; г) методики самоконтроля. 6. Ознакомление учащихся с дневником самоконтроля и освоение правил его ведения.

Результаты первого периода: 1. Мотивационная, информационная, методическая и двигательно-координационная готовность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. 2. Включение учащихся в регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре с частичным проявлением самостоятельности.

2-й период: Контрольно-подготовительный (совпадает со второй четвертью).

Задачи второго периода: 1. Усиление мотивации самостоятельных занятий физическими упражнениями на основе освоения знаний о системе связанных с ними ценностей. 2. Повышение уровня теоретической и практической подготовленности учащихся к самостоятельным занятиям. 3. Активизация познавательной и коммуникативной активности учащихся на основе педагогической поддержки учителя. 4. Уточнение индивидуально установленных форм и условий самостоятельных занятий физическими упражнениями в различное время года. 5. Включение учащихся в разработку содержания и методики самостоятельных занятий. 6. Активизация включения учащихся в самостоятельные занятия на основе усвоения оценочных знаний, накопления позитивного опыта занятий, под влиянием духа состязательности в коллективе, поддерживаемого с помощью конкурса «Физическое совершенство». 7. Формирование привычки ведения дневника самоконтроля.

Виды деятельности учащихся и учителя: 1. Обсуждение влияния самостоятельных занятий на качество жизни человека, его двигательные возможности, адаптацию к современным условиям жизни. 2. Углубление и оценка знаний, совершенствование и оценка умений, навыков, способов деятельности, необходимых для: а) определения задач занятий; б) разработки содержания занятий; в) нормирования физической нагрузки; г) самоконтроля. 3. Индивидуальное обсуждение и уточнение форм и условий самостоятельных занятий физиче-

скими упражнениями в различное время года. 4. Проверка выполнения индивидуальных заданий и консультирование учащихся по разработке содержания и методике самостоятельных занятий. 5. Подведение промежуточных итогов конкурса «К физическому совершенству». 6. Контроль ведения учащимися дневника самоконтроля.

Результаты второго периода: 1. Повышение уровня мотивационной, информационной, методической и двигательной-координационной готовности учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. 2. Включение учащихся в процесс принятия решений о содержании самостоятельных занятий и включение их в самостоятельные занятия. 3. Индивидуализация задач самостоятельных занятий в третьем периоде.

3-й период: Базовый (совпадает с третьей четвертью).

Задачи третьего периода: 1. Стимулировать активность самостоятельных занятий. 2. Закрепить знания, умения, навыки, способы деятельности, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Оценить индивидуальное творчество учащихся при корректировке содержания занятий и нормирования физической нагрузки. 4. Выявить и оценить индивидуальную динамику физической подготовленности.

Виды деятельности учителя: 1. Регулярная проверка ведения дневников самоконтроля. 2. Индивидуальные консультации и собеседования с учащимися. 3. Обучение учащихся самоанализу результатов и самокоррекции содержания самостоятельных занятий с учетом данных самоконтроля. 4. Оценка выполнения творческих заданий по анализу результатов самоконтроля. 5. Организация конкурса «К физическому совершенству». 6. Педагогические наблюдения над учебной активностью учащихся. 7. Оценка результатов подготовки учащихся к самостоятельным занятиям.

Виды деятельности учащихся: 1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями с индивидуально установленным содержанием. 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Выполнение обязательных творческих заданий учителя. 4. Самоанализ результатов и самокоррекция содержания самостоятельных занятий с учетом данных самоконтроля. 5. Участие в конкурсе «К физическому совершенству».

Результаты третьего периода: 1. Умение анализировать результаты самостоятельных занятий и самостоятельно корректировать их содержание с учетом данных самоанализа. 2. Положительная динамика показателей готовности к самостоятельным занятиям и результатов занятий.

4-й период: Заключительный (совпадает с четвертой четвертью).

Задачи третьего периода: 1. Закрепить мотивацию, знания, умения, навыки, способы деятельности, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Комплексно оценить индивидуальную готовность учащихся к самостоятельным занятиям. 3. Выявить слабые ее стороны и дать индивидуальные рекомендации по дальнейшей самоподготовке.

Виды деятельности учащихся: 1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями с индивидуально установленным содержанием. 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Участие в конкурсе «К физическому совершенству». 4. Самооценка эффективности самостоятельных занятий и коррекция их содержания.

Виды деятельности учителя: 1. Регулярная проверка ведения дневников самоконтроля. 2. Индивидуальные консультации и собеседования с учащимися. 3. Проведение конкурса «К физическому совершенству». 4. Анкетный опрос учащихся. 5. Разработка индивидуальных рекомендаций на летний период. 6. Итоговая оценка результатов учебной деятельности с учетом овладения методикой самостоятельных занятий и включенности в самостоятельные занятия.

Результаты четвертого периода: 1. Умение юношей самостоятельно составлять индивидуальную программу занятий и корректировать их содержание с учетом данных самоконтроля. 2. Положительная динамика показателей готовности к самостоятельным занятиям.

Результаты апробации методики. В процессе формирующего педагогического эксперимента получены результаты, позволяющие отдать предпочтение разработанной методике повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями юношей-старшеклассников. Об этом свидетельствует более высокий уровень прироста показателей физической подготовленности учащихся, занимавшихся по разработанной методике ($p \leq 0,05-0,001$). В соответствии с данными дисперсионного анализа однофакторного комплекса с двумя градациями фактора, влиянием предложенной методики объясняется 25–30 % среднего прироста показателей физической подготовленности. В ЭГ получены более выраженные изменения оценки эффективности самостоятельных занятий учащихся физическими упражнениями по сравнению с КГ. Учащиеся ЭГ дали более высокий процент правильных ответов на вопросы, характеризующие уровень знаний. Результаты дисперсионного анализа двухфакторного равномерного комплекса с тремя градациями факторов дают основание считать, что предложенная методика статистически достоверно повлияла на такой показатель, как оценка их эффективности учащимися ($F=22,1$; $p < 0,001$). Важным фактором улучшения отношения к самостоятельным занятиям являются знания, полученные в экспериментальной группе: 80 % учащихся дали от 80 до 100 % правильных ответов на вопросы, касающиеся организации и проведения самостоятельных занятий. Одновременно показано, что знания только тогда статистически достоверно влияют ($F=6,92$; $p < 0,01$) на отношение учащихся к самостоятельным занятиям, когда они используются учащимися в процессе практической деятельности.

Основным критерием результативности предлагаемой методики повышения эффективности самостоятельных занятий юношей-старшеклассников физическими упражнениями является количество таких занятий в контрольной и экспериментальной группах. По этому показателю результаты, полученные в ЭГ, оказались существенно выше. Таким образом, результаты формирующего педагогического эксперимента свидетельствуют о более высокой эффективности предложенной методики.

1. Виленский, М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–7.

2. Мейксон, Г.Б. Навыки и умения самостоятельных занятий / Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин // Физическая культура в школе. – М., 1984. – № 6. – С. 19–23.

3. Соколов, В.А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи / В.А. Соколов. – Минск: Полымя, 1987. – 103 с.

4. Газман, О.С. Педагогическая поддержка детей в образовании как инновационная проблема / О.С. Газман // Новые ценности образования: десять концепций и эссе / под ред. Н.Б. Крыловой. – М.: Народное образование, 1995. – Вып. 3. – С. 58–59.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ

Медведев В.А., д-р пед. наук, профессор,

Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации,
Республика Беларусь

Анализ эффективности физического воспитания студенческой молодежи Республики Беларусь свидетельствует о наличии нерешенных проблем, что подтверждают результаты научных исследований [1, 2, 5]. Государство затрачивает значительные средства на физическое воспитание студенческой молодежи, которое оказывает оздоровительный эффект, повышает физическую подготовленность, дает необходимый объем знаний, умений и навыков.