

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Physical training of students in a modern society should promote formation not only impellent abilities, skills and physical qualities, but also to form at students requirement for a healthy way of life and physical self-improvement, to give knowledge of a human body, means of preservation and health strengthening. For this purpose it is necessary to involve actively students in uchebno-training process, to form at them tsennostno-motivational reference points on a healthy way of life and as it is necessary to expand metodiko-practical sections of the curriculum with data on a technique of independent employment, to create conditions and psychological atmosphere of carrying out of the employment promoting formation of tsennostno-motivational reference points for independent employment by students by physical training.

Введение. Из года в год мы наблюдаем тенденцию ухудшения здоровья подрастающего поколения. И состояние здоровья студентов, к сожалению, оставляет желать лучшего. Двигательную активность учащихся вузов нельзя признать оптимальной. Дефицит физической нагрузки отрицательно влияет на организм и может явиться причиной снижения его сопротивляемости неблагоприятным воздействиям среды. Такое положение дел ведет к нарушению качества учебного процесса, снижению успеваемости.

Физическая культура, являясь неотъемлемой частью культуры общества, способствует оптимальной организации учебного процесса, сохранению здоровья и повышению умственной и физической работоспособности. Активный отдых снимает утомление и ускоряет процессы восстановления. Но, помимо всего выше сказанного, физическая культура способствует психологическому и нравственному развитию студентов, помогая формированию всесторонне развитой личности. В процессе физического воспитания происходит развитие не только заложенных природой физических способностей студентов, но формирование их моральных и нравственных качеств. И поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей, без учета мыслей, чувств, ценностных ориентаций, уровня развития интеллекта, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений и т. д. [1].

Основная часть. В 2007 / 2008 учебном году кафедрой физического воспитания и спорта БГТУ было проведено комплексное исследование, направленное на оценку уровня сформированности физической культуры студентов в процессе образования и поиска путей повышения эффективности образовательного процесса. Одним из этапов этого исследования был анализ отношения студентов к ценностям физической культуры. Для

этого была использована анкета, предложенная Д. Н. Давиденко, состоявшая из 27 вопросов, отражающих отношение студентов к значимости физической культуры в профессиональной подготовке, формам и методам физического воспитания, ценностям физической культуры [1]. Предложенные варианты ответов в основном строились по принципу симметрии: менее оптимистическая оценка, индифферентная, негативная и резко отрицательное отношение (на каждый вопрос предлагалось до 3 и более вариантов ответов).

В этом исследовании приняли участие студенты 1–4 курсов основного и специального отделения, а также курса спортивного совершенствования. Нами было проанализировано отношение студенток, занимающихся в группе спортивного совершенствования по волейболу, к физической культуре, круг их физкультурно-спортивных интересов, потребностей, мотивов в этой сфере деятельности.

Анализируя полученные результаты, можно сказать, что студентки достаточно хорошо осознают социальную ценность физической культуры в жизни общества. Большинство (75%) из них отнесли себя к категории спортсменов, и 75% опрошенных студенток считают достаточным свой двигательный режим для повседневной деятельности и сохранения здоровья. Однако из них лишь 37,6% на занятия физической культурой тратят 6–7 и более часов в неделю, что отвечает требованиям рационального двигательного режима, и 37,5% опрошенных студенток считают необходимыми занятия физической культурой для своей будущей профессиональной деятельности.

Поскольку у 93,8% студенток есть желание повысить уровень своего физического развития, то их физкультурно-спортивную активность можно усилить при условии устранения объективных причин, которые мешают заниматься физкультурно-спортивной деятельностью, ведь даже желающих использовать фи-

зическую культуру в оздоровительных целях оказалось 93,4%.

Наиболее привлекательными формами занятий для студенток-волейболисток являются секционные занятия, на втором месте – активный отдых, а также, в порядке убывания, клубы по физкультурно-спортивным интересам, массовый спорт и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Огорчает тот факт, что из опрошенных никто не занимается самостоятельно. Возможно, они не умеют это делать, либо у них нет такой мотивации, либо отсутствует место для самостоятельных занятий.

Сознательное отношение к физической культуре у студенток-волейболисток связывается с возможностью снять усталость, повысить работоспособность, воспитать волю и характер, а также с желанием повысить свою физическую подготовленность, рационально использовать свободное время, оптимизировать вес и улучшить фигуру. Огорчает тот факт, что у волейболисток слабая спортивная мотивация. Только 9,3% желают добиться спортивных результатов. Видимо, этим определяется не очень успешное выступление женской сборной БГТУ по волейболу в республиканской Универсиаде.

К сожалению, 47,1% опрошенных студенток считают физическую культуру лишь как приятное времяпровождение, игру, развлечение. И это не малое количество.

Физическая культура не только способствует развитию и совершенствованию функциональных систем организма, но и помогает формированию жизненно необходимых психических и социальных качеств, свойств, черт личности, которые могут обеспечить в целом надежность, необходимый уровень и устойчивость профессиональной деятельности специалиста. Поэтому физическая культура – это школа мужества, воспитания характера, упорный и тяжелый труд. По итогам нашего опроса таковой ее считают 47,1% студенток, 5,9% считают ее целью и смыслом жизни. Это говорит о степени сформированности их мотивации на занятия физической культурой и спортом в течение жизни, понимание физических и духовных ценностей физической культуры и спорта.

Заключение. Полученные результаты исследования позволяют нам скорректировать подход к учебно-тренировочному процессу и сформулировать некоторые пути его совершенствования.

В современном обществе наметилась тенденция перехода от системы, ориентированной на формирование двигательных умений, навыков и физических качеств, к системе, способствующей формированию у студентов потребности в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании, дающей знания об организме человека, средствах сохранения и

укрепления здоровья. Поэтому задачей кафедры физического воспитания и спорта становится активное вовлечение студентов в учебно-тренировочный процесс, а также освоение ими оздоровительных систем физических упражнений, формирование мотивационно-ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Для этого необходимо обеспечить студентов учебником «Физическая культура студента» и учебными пособиями.

Целесообразно расширить методико-практический раздел учебной программы сведениями о методике самостоятельных занятий, а также нужно создавать условия и психологическую атмосферу проведения занятий, способствующих формированию ценностно-мотивационных ориентиров для самостоятельных занятий студентками физической культурой. Поэтому становится актуальной необходимость расширения учебно-тренировочной и научно-методической базы кафедры физического воспитания и спорта с целью создания условий для дополнительных занятий студенток в неучебное время, особенно в спортивных секциях. Для этого нужно строительство спортивного стадиона со спортивными площадками (волейбольной, баскетбольной и др.), бассейна. При этом работа спортивных сооружений должна быть организована так, чтобы учитывалась потребность в обслуживании различных слоев студенческой молодежи (по полу, социальным группам, спортивным интересам, уровням спортивной подготовленности и т. д.), а также должна быть возможность свободного использования спортивного инвентаря.

Шире использовать в учебном процессе по физической культуре современные образовательные информационные технологии. Применение компьютерных программ в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет существенно усилить образовательную направленность учебно-тренировочного процесса. Например, организация обратной связи «студент – преподаватель» с использованием электронной почты способствовала бы решению проблемных ситуаций, проведению индивидуальных консультаций, совместному решению познавательных задач, обеспечению студентов необходимыми теоретическими и методико-практическими материалами.

А также нам видится целесообразность привлечения к работе психологов для проведения тренингов по повышению спортивной мотивации.

Литература

1. Бака, Р. Состояние и пути совершенствования формирования физической культуры студентов: монография / Р. Бака, Д. Давиденко. – СПб.: НП «Стратегия будущего», 2007. – 264 с.