
ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ

УДК 796.015.68:37.012.6:611 – 057.857

Физическая подготовленность, здоровье и отношение
к ценностям физической культуры студенток четвертого курса

В.Н. ДВОРАК

Анализируются показатели, характеризующие физическую подготовленность, физическое здоровье, оценивается двигательная активность и личностное отношение к ценностям физической культуры у студенток четвертого курса – будущих педагогов. Рассматривается феномен общего физкультурного образования студенток в контексте компетентностного подхода.

Ключевые слова: студентки четвертого курса, учебная дисциплина «Физическая культура», физическая подготовленность, здоровье, общее физкультурное образование, двигательная активность.

The article analyzes the indicators showing physical training and health; it estimates moving activity and personal attitude to the values of physical education of the fourth-year-students who are future teachers. The article considers students' general physical education in the contexts of competence approach.

Keywords: fourth-year-students, Physical Education, physical training, health, general physical education, moving activity.

Компетентностный подход к образованию предопределяет усиление практикоориентированности физического воспитания в учреждениях высшего образования и предполагает формирование у студенческой молодежи способностей применять полученные физкультурные знания и умения в жизнедеятельности. Системно усвоенные физкультурные знания и сформированные на их основе практические умения и навыки служат основой для трансформации сознания личности и формирования мотивации к регулярной двигательной активности. Недостаточная теоретико-методическая подготовленность в области физической культуры заметно снижает эффект от занятий физическими упражнениями. Процесс общего физкультурного образования студентов включает в себя как усвоение системы физкультурных знаний, так и воспитание у них ценностного отношения к физической культуре как параллельные и взаимообусловленные процессы. Именно поэтому в структуру данного вида образования входят такие компоненты, как интеллектуальный и отношенческо-деятельностный.

Среди законов, действующих в сфере образования, выделяется закон о ведущей роли знаний, который гласит, что «любая деятельность обучающихся опирается на знания, которые являются ядром накопленного опыта и эффективного его применения». Следовательно: 1) наличие оптимального объема знаний (информированность) и осознание их позволяют осуществлять деятельность и вырабатывать умения и навыки; 2) мировоззрение личности формируется на основе убежденности (т. е. подкрепленной полученным личностным опытом информированности) [1, с. 127–128].

Для того чтобы у студента сформировалось осознанное положительное отношение к ценностям физической культуры, вначале ему необходимо четко усвоить, зачем нужна физическая культура вообще и какую пользу приносят организму физические упражнения. Далее необходимо овладеть методическими умениями и навыками, позволяющими грамотно планировать, осуществлять и контролировать процесс и результаты двигательной деятельности. И только после этого можно приступать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Общее физкультурное образование создает необходимые предпосылки к осуществлению физкультурно-спортивной деятельности, ведению здорового образа жизни, содействует

развитию общих познавательных и специфических способностей, мышления, нравственности, самооценки, памяти, физических и волевых качеств. Поэтому оно не может рассматриваться только как учебная подготовка к профессии (специальности).

Эффективность любого вида деятельности зависит от личностной заинтересованности в ней. В этой связи особо интересны результаты исследования интересов студентов в области физической культуры, проведенные В.А. Соколовым, который выделил следующие качественные уровни их развития: низкий – интерес к новым формам и видам деятельности, средний – побуждение к деятельности на основе положительных эмоций, связанных с выполнением физических упражнений, и высокий – устойчивое стремление личности к творческому освоению физкультурных ценностей [2]. Основными факторами, влияющими на формирование потребности в занятиях физическими упражнениями у студенток, являются: уровень образования и общей культуры, возраст, материальное состояние (доходы), а также специфика будущей профессиональной деятельности. Только при должном воздействии на сознание, мотивацию, установки, ценностные ориентации у студенток можно сформировать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями как неотъемлемом компоненте здорового образа жизни. При этом определяющей становится системная направленность такого воздействия на интеллектуальную, духовную, нравственную, эмоциональную и мировоззренческую сферы личности.

Особо важен и социально значим высокий, продуктивный уровень общего физкультурного образования для студенток, получающих педагогические специальности. Учителя оказывают значительное влияние на формирование отношения к социальному феномену физической культуры у подрастающего поколения. В одной из значимых научных работ, посвященной физическому воспитанию женщин, А.И. Паниным осуществлен анализ результатов многолетних наблюдений за физической подготовленностью студенток и отмечен ее низкий уровень. В монографии особо подчеркивается, что обеспечить успешное осуществление процесса физического воспитания студенток невозможно без их глубоких знаний в области физической культуры [3]. Поэтому несомненным является то, что организация физического воспитания студенток – процесс более сложный и ответственный для специалистов и имеет свои специфические особенности.

Наличие специальных знаний в области физической культуры и сформированных на их основе практических умений и навыков является предпосылкой для приобщения студенток к ценностям физической культуры, активизации их физкультурно-спортивной деятельности. И наоборот, отсутствие должных условий, знаний, умений и навыков и, как следствие, мотивации к ведению здорового образа жизни приводит к тому, что, приступив к самостоятельной педагогической деятельности, значительное количество учителей уменьшают свою двигательную активность, что является одной из причин снижения уровня их здоровья.

Данное утверждение согласуется с результатами ряда исследований. Так, основываясь на результатах анкетного опроса 452 специалистов дошкольных учреждений и общеобразовательных школ, В.А. Барков свидетельствует о том, что более 60% от общего числа опрошенных педагогов имеют заболевания, классифицируемые как хронические. Только 8% опрошенных педагогов средних общеобразовательных школ относят себя к категории практически здоровых, периодически (3–4 раза в год) болеют до 32% преподавателей, практически все испытывают утомление в конце рабочего дня. Учителя осознают фактор негативного влияния недостаточного уровня собственного здоровья на педагогический процесс: до 2% респондентов проявляют себя агрессивно; 21,7% испытывают апатию, желание уйти от действительности; такое же количество учителей подвержены эмоциональным срывам; для 41,3% педагогов характерно раздражение [4]. Очевидно, что у данных педагогов не была сформирована установка на ведение здорового образа жизни, так как средства физического воспитания как форма активного досуга ими практически не используются.

Показательны в этом плане работы по изучению проблем физической культуры студенток педагогических специальностей, авторы которых отмечают, что: только 14% девушек регулярно проявляют двигательную активность во внеучебное время; более 70% выпускников вуза считают, что они не получили необходимых знаний и умений для того, чтобы зани-

маться физическими упражнениями самостоятельно; физкультурная активность студенток имеет тенденцию к снижению от II курса к IV [5], [6]. Здоровье подрастающего поколения в немалой степени зависит от стиля жизни учителей, их личного примера. Поэтому, чтобы учебные нагрузки негативно не отражались на здоровье, важно научить педагога «... умениям ставить и решать оздоровительные задачи, планировать и применять средства, необходимые не только для формирования знаний и умений, но и достаточные, чтобы стимулировать обучаемых к здоровому образу жизни» [7, с. 19].

Важным, во многом определяющим этапом в процессе становления физической культуры личности студентки, общего физкультурного образования является первый год обучения в учреждении высшего образования. Усвоение основ теории и методики физической культуры студентами первого курса является необходимой предпосылкой для последующего качественного самостоятельного решения практических задач, направленных на их физическое самосовершенствование [8]. Недостаточная физическая подготовленность выпускников школ, неспособность к активному использованию ценностей физической культуры для сохранения здоровья, рациональной организации учебной деятельности предопределяет необходимость в повышении уровня общего физкультурного образования студентов уже на начальном этапе обучения в учреждениях высшего образования как особо значимом периоде в системе их профессионально-личностного развития [9]. Поэтому начиная с 2000 года нами проводятся исследования, посвященные совершенствованию физического воспитания студенток первого курса. Так как основная задача проведенного ранее формирующего эксперимента – определить эффективность педагогической технологии повышения уровня общего физкультурного образования студенток первого курса, как показал анализ полученных данных, была успешно решена [10], то следующая задача исследования заключалась в изучении того, насколько прочным и эффективным является общее физкультурное образование, полученное студентками на первом курсе, и является ли оно необходимым условием достаточной физической подготовленности, сохранения и улучшения уровня физического здоровья и активно-положительного отношения к ценностям физической культуры у студенток к окончанию четвертого курса. Для этого был осуществлен мониторинг перечисленных параметров у студенток четвертого математического факультета, которые на первом курсе принимали участие в формирующем педагогическом эксперименте и были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы.

Оценка физической подготовленности студенток осуществлялась с помощью тестов, рекомендованных в учебной программе по физической культуре. В ЭГ статистически достоверное улучшение результатов зафиксировано во всех пяти тестах физической подготовленности (по t-критерию Стьюдента: $P < 0,05$), в КГ – в одном тесте – наклоне вперед. В таблице 1 показано, что в результатах всех пяти контрольных тестов и оценке физической подготовленности между КГ и ЭГ установлены статистически достоверные различия.

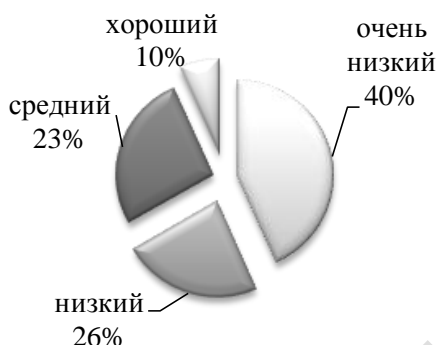
Таблица 1 – Статистические различия показателей физической подготовленности студенток КГ и ЭГ в конце четвертого курса

Тест	Группа	Среднее значение	Стандартное отклонение	Стандартная ошибка	t – расчетное	t – критическое	P. (достоверность)
		\bar{X}	σ	$m_{\bar{x}}$			
Бег 100 м. (сек.)	КГ	16,74	0,105	0,134	-2,42	$\geq 2,01$	0,05
	ЭГ	16,43	0,512	0,166			
Бег 1000 м. (мин., сек.)	КГ	4,56	0,754	0,125	2,12		
	ЭГ	4,17	0,685	0,165			
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	КГ	48,55	9,593	1,512	2,44		
	ЭГ	55,64	9,294	1,719			
Челночный бег (сек.)	КГ	11,31	0,609	0,084	2,63		
	ЭГ	10,68	0,545	0,411			
Наклон вперед (см)	КГ	13,75	4,511	0,619	2,34		
	ЭГ	13,79	5,379	0,302			

Физическая подготовленность	Группа	Баллы	Уровень значимости	≤ 0,05
		Медиана (Me)	p	
	КГ	5	0,027	
ЭГ	7			

Уровень физического здоровья (УФЗ) студенток оценивался с помощью модифицированной методики Г.Л. Апанасенко [11].

На основании результатов исследования, проведенного в конце четвертого курса, установлено, что у студенток, отнесенных к ЭГ, УФЗ выше, чем у студенток КГ (рисунки 1 и



2).

Рисунок 1 – УФЗ студенток четвертого курса, отнесенных к КГ (в %)



Рисунок 2 – УФЗ студенток четвертого курса, отнесенных к ЭГ (в %)

При этом «очень низкий» уровень физического здоровья имели 13 студенток в КГ и 7 – в ЭГ, «низкий» уровень – 16 (7 – в КГ и 9 – в ЭГ), «средний» УФЗ отмечен у 16 студенток КГ и ЭГ (у 8 человек в каждой группе). На оценку «хорошо» физическое здоровье оценено у двух девушек из КГ и пяти из ЭГ. Здоровье одной девушки из ЭГ оценено на «отлично». Статистически достоверны положительные изменения в оценке уровня физического здоровья у студенток ЭГ ($p < 0,05$).

Более высокий уровень физической подготовленности и физического здоровья студенток, отнесенных к ЭГ, по отношению к КГ во многом объясняется тем, что, во-первых, в ЭГ значительно больше девушек, занимающихся физическими упражнениями самостоятельно во внеучебное время, а во-вторых, тем, что благодаря более высокому уровню общего физкультурного образования студентки ЭГ выполняют физические упражнения осознанно,

на ином, более продуктивном и качественном уровне.

Личностное отношение студенток четвертого курса к ценностям физической культуры изучалось с помощью анкетирования. Анализ полученных анкетных данных свидетельствует о том, что 17% студенток ЭГ оценили состояние своего здоровья на «отлично», 47% – на «хорошо», 33% – на «удовлетворительно» и лишь 3% студенток считают состояние своего здоровья неудовлетворительным. В КГ 3% студенток поставили себе «отлично», 33% – «хорошо», 43% – «удовлетворительно» и 21% – «неудовлетворительно».

По мнению 20% девушек из КГ и 63% из ЭГ, занятия по физической культуре способствуют улучшению здоровья, 27% в КГ и 3% в ЭГ ответили на данный вопрос отрицательно. Остальные респондентки затруднились ответить.

Получают удовольствие от занятий физическими упражнениями 17% студенток КГ. В ЭГ эта цифра более чем в три раза выше – 53%. За период обучения в университете отношение к занятиям физической культурой улучшилось у 13% студенток КГ и у 43% в ЭГ, ухудшилось – у 3% студенток обеих групп, осталось без изменений – у 83% девушек КГ и 53% девушек ЭГ. 83% студенток ЭГ самостоятельно занимаются физической культурой во внеучебное время с периодичностью 2–3 раза в неделю, в КГ эта цифра значительно ниже – 27%.

У 80% студенток КГ и 27% ЭГ, из числа занимающихся физическими упражнениями самостоятельно, занятие длится в среднем до 1 часа, у 20% девушек КГ и 43% ЭГ – 1 час; 20% студенток ЭГ проявляют физическую активность на протяжении 1,5 часа занятия, а еще у 10% девушек из ЭГ индивидуальное занятие продолжается два и более часа. 3% студенток четвертого курса из КГ и 33% ЭГ улучшили здоровье с помощью регулярной двигательной активности. Меньше стали болеть 20% студенток из ЭГ и 7% из КГ.

По 33% соответственно студенток ЭГ оценили свой уровень общего физкультурного образования как «высокий» и «хороший», тогда как в КГ аналогичные оценки поставили себе лишь 3% и 13% соответственно.

На максимально возможный балл – пять – оценили соответствие своего образа жизни критериям здорового 7% студенток в КГ и 33% – в ЭГ, на четыре балла – 13% в КГ и 47% в ЭГ, на три – 53% и 20% соответственно. Два балла поставили себе 27% студенток КГ. Таким образом, очевидно положительное отношение к ценностям физической культуры у большинства студенток четвертого курса, отнесенных к ЭГ.

Грамотное планирование и качественная реализация индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ, а тем более проектов со спортивной направленностью, возможны при наличии прочно усвоенных системных физкультурных знаний и сформированных на их основе практических умений и навыков как необходимых предпосылок для достаточной физической подготовленности, сохранения и улучшения здоровья. Настоящим исследованием подтверждена важность продуктивного уровня общего физкультурного образования студенток первого курса как необходимого условия для повышения качества последующей жизнедеятельности. Таким образом, доказана необходимость использования в процессе физического воспитания современных педагогических инноваций, активных, творческих методов обучения, так как они содействуют формированию способностей к практическому применению физкультурных знаний, умений и навыков у студенток и, в дальнейшем, способствуют активизации процессов их самообразования и самосовершенствования в области физической культуры и спорта.

Литература

1. Педагогика: теории, системы, технологии : учебник для студ. высш. и средн. учеб. заведений / С.А. Смирнов [и др.] ; под ред. С.А. Смирнова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 512 с.
2. Соколов, В.А. Сущность, структура и содержание социально-педагогических факторов, детерминирующих физкультурную активность студенческой молодежи : автореф.

дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В.А. Соколов ; Киевский гос. ин-т физ. культуры. – Киев, 1995. – 51 с.

3. Панин, А.И. Физическая подготовка студенток в условиях вуза / А.И. Панин. – Минск : Высшая школа, 1978. – 48 с.

4. Барков, В.А. Проблемы психофизического здоровья педагогов гродненского региона / В.А. Барков // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : III Междунар. науч.-практ. конф. преподават., тренеров, аспирантов, студ., посвящ. 50-летию факульт. физич. культуры Гомельского гос. ун-та им. Ф. Скорины, Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины, 4–5 окт. 2001 г. / Гомельский гос. ун-т ; под ред. Г.И. Нарскина, К.К. Бондаренко. – Гомель, 2001. – С. 237–239.

5. Ивойлова, Л.С. Двигательная активность и физическая подготовленность студенток старших курсов : метод. рекомендации по совершенствованию учебного процесса по физическому воспитанию в вузе / Л.С. Ивойлова ; сост. : А.И. Завьялов, С.В. Макаревич, В.М. Рейзин. – Минск : БГУ, 1988. – С. 46–48.

6. Скобликова, Т.В. Становление физической культуры студентов в педагогическом вузе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08, 13.00.04 / Т.В. Скобликова ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2001. – 41 с.

7. Бикмухаметов, Р.К. Здоровье педагога как образовательная ценность / Р.К. Бикмухаметов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 8. – С. 18–19.

8. Медников, Р.Н. Программа физического воспитания на основе бинарности в свете решения задач оздоровления студенческой молодежи Республики Беларусь / Р.Н. Медников // Проблемы физической культуры и спорта. Научные труды ученых Беларуси : мат-лы в 2 ч. / под общей ред. В.М. Колоса. – Минск, 2001. – Ч. 1. – С. 48–55.

9. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Минск : БГУ, 2004. – 167 с.

10. Дворак, В.Н. Изменения в потребностно-мотивационной сфере систематически занимающихся физическими упражнениями студенток-первокурсниц / В.Н. Дворак // Известия ГГУ им. Ф. Скорины. – 2012. – № 2(71). – С. 31–37.

11. Коледа, В.А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В.А. Коледа, В.А. Медведев, В.И. Ярмолинский. – Минск : БГУ, 2005. – 128 с.