

Эффективность физической подготовки студентов непрофильных вузов

С. М. Воронин

В работе обозначены принципиально новые задачи, которые стоят перед образованием. Разработана методика лично-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на основе интегративного подхода. Подобраны виды спортивной деятельности, способствующие наиболее эффективной подготовке к конкретной специальности и адаптации к самостоятельной жизни. Подготовлен набор профессиограмм, используемых в процессе лично-ориентированной физической подготовки студентов.

Ключевые слова: студенты, непрофильные вузы, спортивная деятельность, лично-ориентированная физическая подготовка, профессиограмма, интегративный подход.

The Efficiency of An Individual-Oriented Physical Training of Students in Non-Profile High Schools

S. M. Voronin

The work deals with essentially new issues recognized in education. The methodology of individual-oriented physical training of students in non-profile high schools on the basis of integrative approach has been developed. The kinds of sport activities favouring the most effective training for a particular speciality and adaptation to independent life have been selected. A set of professionograms used in the process of an individual-oriented physical training of students has been prepared.

Key words: students, non-profile high schools, sports activity, individual-oriented physical training, a professionogram, integrative approach.

Введение. На современном этапе развития перед образованием стоят принципиально новые задачи – задачи адаптации системы образования к потребностям рыночного хозяйства и демократического общества.

Общая тенденция современного образования определяется как социально-личностная. Такое образование предполагает формирование личности, способной к самоизменению, самосовершенствованию, творческой преобразовательной деятельности, адаптации в обществе и профессионально-трудовой деятельности на основе принятия норм и ценностей общественной жизни. Это обусловило выделение в качестве одной из важных задач в ходе реформирования образования в целом повышение роли и значения физической подготовки студентов как средства обеспечения эффективности подготовки специалиста-профессионала. Целенаправленное использование средств и методов физической культуры в контексте лично-ориентированной парадигмы образования обеспечивает комплексное и наиболее полное удовлетворение социальных и личностных потребностей человека, отвечающих требованиям профессионального образования [4; 6; 7].

Анализ педагогической литературы и практики физической подготовки студентов высших учебных заведений, в первую очередь в системе классического университетского образования, позволил нам выявить ряд противоречий, которые существуют в плоскости педагогической

науки, между научными изысканиями и практикой физической подготовки студентов и в самой практике физической подготовки в вузах [2].

В теории это противоречие заключается в том, что продолжается изучение традиционного подхода в ходе профессионально-прикладной подготовки студентов, с одной стороны, а с другой – все большее развитие получают идеи лично-ориентированной физической подготовки студентов на основе интеграционных процессов общей физической подготовки и ее профессионально-прикладного компонента [1; 5; 8].

Можно также выделить противоречие между теорией физической культуры и практикой реализации физической подготовки в вузах, когда для эффективного решения задач профессионально-прикладной физической подготовки практика испытывает потребность в новых методах, средствах, формах, методических обоснованиях, технологиях реализации перспективных научных идей [3; 8].

Методика. Оценивая эффективность лично-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, мы использовали предложенную М. Скрайвером (1967) классификацию оценок эффективности, в которой различаются процессуальные и итоговые оценочные исследования.

Процессуальные исследования проводились в виде опросов студентов различных факультетов. Итоговые исследования были направлены на то,

чтобы получить информацию об эффективности реализуемой нами лично-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

В опытную работу были включены студенты всех факультетов, на которых осуществляется подготовка в университете им. П. Г. Демидова.

На каждом факультете в 2002 году были определены две группы студентов – контрольная и экспериментальная. В контрольных группах физическая подготовка осуществлялась по традиционной методике, основанной на дифференцированном подходе к данному виду подготовки. В экспериментальных группах физическая подготовка осуществлялась на основе интегративного подхода и обеспечивалась реализацией разработанной нами модели лично-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

Всего нами было определено 10 контрольных и 10 экспериментальных групп студентов. Контрольная группа включала – 282 человека, экспериментальная – 276. Лиц женского и мужского пола приблизительно равное количество.

Сделанная выборка является репрезентативной, так как отражает специфику генеральной совокупности включенных в нее людей как по составу (пол, возраст, социально-экономические, географические, этнические, культурные характеристики), так и по индивидуальным качествам. В связи с тем, что статистическая значимость различий нами не могла быть определена, так как оценка результатов осуществлялась по анкетному методу и на основании экспертных оценок, был использован метод качественной обработки полученных результатов.

Экспериментальная часть. Опытная работа включала четыре этапа:

Первый этап – диагностический. Его цель: определение отношения студентов к физической культуре и спорту, их роли и значению в подготовке к будущей профессии и жизни в обществе, в определении физических и личностных качеств, которые развиваются в ходе физической подготовки и наиболее значимы для реализации современного человека в социальной и профессионально-трудовой сфере.

Второй этап – подготовительный или мотивационного обеспечения. Его цель: подготовить студентов к положительному восприятию предстоящей работы.

Третий этап – организационно-практический или собственно практика лично-

ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, осуществляется течение пяти лет обучения студентов.

Четвертый этап – контрольно-оценочный, в ходе которого проводилась оценка результатов проделанной опытной работы, осуществлялся их анализ и интерпретация на качественном уровне на основе опросов студентов контрольных и экспериментальных групп и экспертных оценок.

Для научно-методического обеспечения лично-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов нами была создана учебно-научная лаборатория педагогики и психологии спорта.

Результаты и их обсуждение. С целью диагностики и решения тех задач, которые были обозначены выше, нами была разработана анкета, предназначенная для определения отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом, для получения информации об отношении к физической подготовке как фактору, определяющему общую подготовленность к профессиональной деятельности и жизнедеятельности в обществе в целом, а также о тех личностных и физических качествах, которые обеспечивают успешность человека в различных сферах, включая профессиональную, и влиянии на их формирование физической подготовки.

О значении физической подготовки в обеспечении подготовленности специалиста к реализации себя в профессиональной деятельности студенты имеют очень неточное представление, большая часть студенческой молодежи даже не представляет особенностей самой профессиональной деятельности, которую они выбрали. Это касается и познания роли физической культуры и спорта для подготовленности человека к различным сложным жизненным ситуациям.

В рамках проводимых исследований такие физические качества, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость, мы выделяем как необходимые фактически во всех видах профессиональной подготовки, которые представлены на базе ЯрГУ им. П. Г. Демидова. В профессиональной деятельности математика, программиста, экономиста, юриста, физика, историка, социолога, политолога, специалиста по социальной работе, биолога, эколога, психолога специалистам для качественного выполнения работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или ловкость.

Этап первоначальной диагностики показал,

что большинство студентов вышеперечисленные физические качества важными в освоении своей будущей профессиональной деятельности не считают.

На этапе мотивационного обеспечения с целью формирования мотивации студентов к осознанному и активному включению в процесс личностно-ориентированной физической подготовки мы на 1 и 2 курсах в экспериментальных группах, помимо основных тем учебных занятий, определенных в русле общей физической подготовки, в ходе теоретических занятий включаем проблемную лекцию на тему «Роль физической культуры и спорта в жизни человека» (4 часа), дискуссионный семинар «Физическая подготовка: развитие, красота, совершенство человека» (4 часа) на примере развития физической культуры в Древней Греции и Риме.

На подготовительном этапе или этапе мотивационного обеспечения со студентами экспериментальных групп также проводится тренинговое занятие с целью знакомства с будущей профессиональной деятельностью и формирования мотивации на включение в физическую подготовку как основу для подготовки к будущей профессии и социальной жизни человека. Продолжительность тренингового занятия 8 часов. Для проведения тренинга нами были модифицированы профиограммы для 10 специальностей, предложенные в работе Е. С. Романовой «99 популярных профессий: психологический анализ и профиограммы»: юрист, экономист, историк, программист, психолог, биолог, эколог, физик, социолог, математик. Данные профиограммы использовались в ходе тренингового занятия в экспериментальных группах в соответствии с той специальностью, которую выбрали студенты.

Сформировать у человека какие-либо физические качества в посредством только теоретической подготовки невозможно. Студента необходимо ставить в условия, где эти качества требуется проявить. Это возможно осуществить в ходе спортивных тренировок, учебно-практических занятий, регулярных самостоятельных занятий, спортивно-массовых мероприятий и спортивных мероприятий профилактической направленности.

В ходе опытной работы на организационно-практическом этапе мы создали спортивный клуб «Буревестник» для активизации включения студенческой молодежи в физическую подготовку вне учебных занятий, расширили спектр дополнительных факультативных занятий и разработа-

ли схемы индивидуальных занятий со студентами различных специальностей.

В процесс личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов включаются все студенты. Не пренебрегая ограничениями по здоровью, студенты различных отделений в соответствии с имеющимися у них возможностями осваивают все аспекты физической культуры: спорт, физическое воспитание, профессионально-прикладную физическую подготовку, оздоровительно-реабилитационную и профилактическую деятельность, фоновые и рекреативные виды физической подготовки. К примеру, студенты специального учебного отделения и те, кто полностью освобожден от занятий физической культурой и спортом, выполняли роль судей на спортивных мероприятиях, входили в состав группы поддержки в ходе разнообразных спортивных игр.

В рамках рассматриваемого процесса для каждого студента разрабатываются индивидуальные траектории освоения вышеуказанных компонентов физической культуры с обязательной ориентацией на самостоятельное включение в физическую подготовку. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

Методика личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на основе интегративного подхода включает методические принципы физической подготовки (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, постепенности повышения требований); методы физической подготовки (метод строго регламентированного упражнения, соревновательный метод, игровой метод, метод использования слова, метод обеспечения наглядности); методики воспитания силовых, скоростных качеств, ловкости, выносливости, гибкости.

Все используемые нами средства личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов можно объединить в следующие группы:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы разных видов спорта;
- прикладные виды спорта (их целостное применение);

– оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

– вспомогательные средства, обеспечивающие качество личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

На основании выделенных в профессиограммах физических качеств, имеющих наибольшее значение для той или иной профессии, студенты конкретных специальностей занимаются дополнительными видами спорта.

Следующий этап опытной работы – контрольно-оценочный – был реализован в конце 2006–2007 учебного года. Выборка студентов контрольных и экспериментальных групп изменилась незначительно. В контрольных группах по различным причинам ушли из университета 14 % студентов, в экспериментальных – 17 %.

На основании полученных данных можно отметить, что в экспериментальных группах изменилось отношение студентов к занятиям физической культурой. Практически все студенты отмечают его как положительное. У студентов экспериментальных групп в достаточной степени сформировано понимание роли и значения физической подготовки в обеспечении готовности к будущей профессиональной деятельности и социальной жизнедеятельности. Изменились в положительную сторону и оценки роли физической подготовки в решении сложных жизненных ситуаций. Студенты экспериментальных групп четко выделяют значимые в профессиональной деятельности физические и личностные качества и отмечают у себя их достаточное развитие.

Значительных изменений в ответах студентов контрольных групп не выявлено, хотя они и прослеживаются в незначительной положительной динамике, но произошли в большей степени под действием таких факторов, как процесс взросления, расширение информационного поля и освоение профессиональной деятельности.

По оценкам экспертов, данным на основании разработанных нами критериев эффективности и их показателей, наблюдается положительная динамика в экспериментальных группах, по

сравнению с контрольными, полученных результатов, позволяющая сделать вывод об общей эффективности и результативности опытной работы по модели личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

Выводы. Рассмотренная нами проблема является перспективной как для исследования в психолого-педагогической науке, так и в практике физической подготовки. Таким образом, направление дальнейших исследований мы видим в изучении следующих вопросов: физическая подготовка как условие успешной адаптации к сложным жизненным ситуациям, использование спорта как средства профессионального становления личности, комплексный контроль физической подготовленности человека на протяжении всего периода обучения в школе и вузе, социально-психологические функции физкультуры и спорта.

Библиографический список

1. Ковалева, О. И. Личностно-ориентированное обучение студентов современных вузов как фактор сохранения здоровья [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. И. Ковалева. – Ставрополь, 2004. – 27 с.
2. Ильинич, В. И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) [Текст] / В. И. Ильинич // Теория и практика физической культуры – 1990. – № 3. – С. 13–15.
3. Сериков, В. В. Личностно-ориентированное образование [Текст] // Педагогика. – 1994. – № 5. – С. 16–21.
4. Абдуллина, О. А. Личность студента в процессе профессиональной подготовки [Текст] / О. А. Абдуллина // Высшее образование в России. – 1993. – № 3. – С. 165–171.
5. Коровин, С. С. Профессиональная физическая культура и формирование личности [Текст] / С. С. Коровин, В. А. Кабачков. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 1998. – 258 с.
6. Бондаревская, Е. В. Прогностическая роль концепций личностно-ориентированного образования в развитии целостной педагогической теории [Текст] / Е. В. Бондаревская. – Ростов н/Д, 1997. – 14 с.
7. Гребенюк, О. С. Педагогика индивидуальности [Текст] / О. С. Гребенюк. – Калининград, 1998. – 93 с.
8. Профессиональное образование в России (Перспективы развития) [Текст] / под ред. А. М. Новикова; Рос. акад. образования. – М.: ИЦПНПО, 1997. – 254 с.
9. Шилько, В. Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности / В. Г. Шилько; Томск. гос. ун-т. – Томск, 2003. – 193 с.