

Гуманистические функции физической культуры и спорта заключаются в актуализации того огромного культурного потенциала, который несут в себе спорт и физкультурно-спортивная деятельность в воздействии на формирование спортивной культуры личности: образовательный потенциал, воспитательный, оздоровительный и развивающий.

Для того чтобы наиболее полно реализовать гуманистический потенциал физической культуры и спорта, необходимо создать педагогическую систему физкультурно-спортивного образования студентов, направленную на формирование спортивной культуры личности.

КОМПЬЮТЕРНАЯ ПРОГРАММА «Я ВЫБИРАЮ СПОРТ» ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ И КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Татьяна Евгеньевна Веселкина, старший преподаватель кафедры «Физическая культура» Петербургского государственного университета путей сообщения (ПГУПС)

Андрей Иванович Крылов, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация: В статье представлены результаты исследований, направленные на изучение эффективности использования компьютерной программы «Я выбираю спорт». Программа направлена на повышение двигательной активности студентов старших курсов, когда особое значение имеют навыки самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, а также навыки самоконтроля за состоянием здоровья занимающихся

Ключевые слова: Двигательная активность студентов старших курсов, самооценка двигательной активности и удовлетворенности физическими упражнениями.

Abstract. The article presents the results of research aimed at studying the effectiveness of using the computer program "I choose sport." The program aims to increase the motor activity of senior students, are of particular importance when the skills of independent organizations of exercise and self-management skills for dealing with health

Index terms. Motor activity of the senior students, self-esteem and satisfaction with motor activity exercise *Index terms*:

ВВЕДЕНИЕ

Определение оптимального режима двигательной активности для различного возрастного контингента и внедрение его в быт людей уже давно относятся к ряду ближайших, особо актуальных проблем теории и методики физического воспитания и привлекают внимание, как отдельных исследователей, так и авторских коллективов (Г.В. Усков, 2006; О.Е. Румба, 2011). В настоящее время также весьма актуален вопрос повышения двигательной активности студенческой молодежи.

Учебно-трудовая деятельность студентов проходит в условиях недостаточного двигательного режима, однообразия рабочей позы. Вместе с тем объем учебных занятий по физическому воспитанию в вузах значительно ограничен, а на старших курсах и в магистратуре эти занятия вообще не предусмотрены программой (В.Ф. Костюченко, 2005; Д.Н. Давиденко, 2009; В.И. Григорьев, 2011).

Одним из основных направлений решения этой задачи многие специалисты видят в оптимальной ориентации студентов на эффективную двигательную активность и широкую интеграцию плановых учебных занятий, дополнительных занятий под руководством преподавателей в спортивных секциях, самостоятельных физических тренировках (Е.В. Гавришкова, 2012; А.Н. Усатов, 2012).

Вместе с тем при всех очевидных положительных результатах был установлен ряд следующих проблем, определяющих необходимость разработки специальных методических подходов, в значительной мере отличающихся от традиционно применяемых преподавателями на учебных занятиях по физическому воспитанию студентов вузов:

1. Для проведения самостоятельных занятий у студентов необходимо сформировать мотивационные механизмы к регулярной двигательной активности, вооружить их знаниями и навыками контроля за состоянием здоровья, ди-

намикой развития физических качеств и двигательных навыков, а также специальных знаний для правильной и адекватной оценки результатов занятий с дальнейшей коррекцией различных характеристик двигательной активности. Это входит в противоречие с программой обучения по дисциплине «Физическая культура» для студентов вузов, где тема «Самостоятельный контроль и планирование занятий по физической культуре» изучаются на 3-м курсе. (А.Ф. Синяков, 1990; Е.П. Ильин, 2000; Э.Н. Алексеева, 2003).

2. При организации самостоятельных занятий для каждого студента важно подобрать и ознакомить его с набором физических упражнений, которые были бы просты, доступны и опирались уже на ранее освоенные двигательные навыки, не требовали использования специального инвентаря и оборудования, больших спортивных залов и специально оборудованных помещений; могли бы выполняться обучающимися как в группах, так и индивидуально. (Е.С. Крючек, 1994; А.А. Горелов, 2010).

3. Чем больше студент занимается самостоятельно, тем меньше, естественно, становится возможность у преподавателя влиять на этот процесс. В связи с тем, что физическая культура в вузах всегда рассматривалась не только как фактор оздоровления и физического развития организма, но, и как средство мощного воспитывающего воздействия по формированию личности студента, то роль педагога чрезвычайно важна. В этом случае необходимо искать новые формы и средства взаимодействия между педагогом и обучающимся (Л.И. Лубышева, 1992; В.М. Выдрин, 1995; О.Н. Инкина, 2003)

В этой связи суть проблемы исследования заключается в необходимости разработки инновационных технологий основанных на личностно ориентированном подходе, раздвигающих временные рамки традиционных учебных занятий по физическому воспитанию, позволяющие студенту самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность с функциями самоконтроля, с одновременным контролем преподавателями за уровнем нагрузок и состоянием здоровья занимающихся.

Реализация проблемы осуществлялась на основе логики построения научного исследования в сфере физической культуры (А.А. Горелов, 2009) — от гипотезы к цели, от цели к задачам, от задач к методам и далее к экспериментальным исследованиям, анализу их результатов, разработке новых подходов, обеспечивающих получения положительных результатов.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы была поставлена цель — научно обосновать технологию интерактивного самостоятельного контроля и коррекции двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе.

Достижение цели осуществления решением следующих задач исследования:

1. Провести аналитические исследования и выявить факторы, определяющие двигательную активность студентов в вузах и пути ее повышения;
2. Исследовать эффективность различных форм проведения занятий по физическому воспитанию, использования различных видов физических упражнений, средств контроля и самоконтроля за уровнем физического развития и состояния здоровья студентов.
3. Разработать и апробировать технологию интерактивного самостоятельного контроля и коррекции двигательной активности студентов.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На основании аналитических исследований специальной литературы, нормативных и других документов, используя методологические предпосылки, теоретические изыскания и предварительные экспериментальные исследования, был разработан компьютерный комплекс «Я выбираю спорт» и методика его использования в образовательном процессе вуза. Для экспериментальной проверки эффективности разработанной программы в Петербургском государственном университете путей сообщения были проведены педагогические исследования

Исследования проходили в три этапа. На каждом этапе в процессе реализации технологии интерактивного контроля и коррекции самостоятельных за-

нятий последовательно изменялись принципы взаимодействия преподавателей и студентов.

Первый этап исследований проводился в 2009/2010 учебном году. В исследованиях принимало участие 350 студентов первого курса.

Задачи 1-этапа экспериментальных исследований:

- определение состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности студентов 1 курса и комплектование экспериментальных и контрольных групп для участия в экспериментальных исследованиях;

- ознакомление студентов с основными принципами и характеристиками программы «Я выбираю спорт» в процессе учебных занятий по физическому воспитанию.

- обучение студентов методикам самостоятельного контроля за состояние здоровья, уровнем физического развития, реакциям организма на различные виды физической нагрузки;

- организация и проведение различных вариантов самостоятельных занятий, предлагаемых компьютерной программой, проведение тестирования и оценки результатов этих занятий под руководством преподавателя.

Второй этап исследований проводился в течение двух лет с участием групп студентов сформированных по результатам первого этапа в 3 и 4 семестрах 2010/2011 года, а также в течение 5 и 6 семестров 2011/2012

Задачи 2-этапа экспериментальных исследований:

- увеличение двигательной активности студентов за счет дополнения учебных занятий в рамках расписания дисциплины «Физическая культура» вариантами самостоятельных занятий, предложенных программой «Я выбираю спорт»;

- выполнение и анализ результатов контрольных тестов по оценке самочувствия, состояния здоровья и физической подготовленности;

- обсуждение с преподавателем результатов работы, вариантов коррекции двигательной активности и выбор различных видов физических упражнений,

соответствия субъективных ощущений студента и оценки его состояния с предлагаемыми способами коррекции компьютерной программой.

- проведение тестирования студентов преподавателями кафедры в рамках учебной программы. Сравнение относительности совпадения результатов тестов, проводимых преподавателем и с самостоятельным тестированием студентов.

Задачи 3-го этапа экспериментальных исследований:

С целью проверки эффективности использования студентами старших курсов методики самостоятельного контроля и коррекции двигательной активности, в период обучения в вузе, когда физкультурно-спортивные занятия со студентами проводятся только во внеучебное время, в спортивных секциях или самостоятельно, на базе Петербургского государственного университета путей сообщения проводился 3-й этап исследований, в процессе которого изучались:

- динамика самооценки студентами старших курсов своей двигательной активности;

- динамика самооценки студентами удовлетворенности занятиями физическими упражнениями и спортом на старших курсах обучения в вузе.

После реализации комплекса мероприятий повышения двигательной активности студентов на начальных этапах обучения было необходимо определить степень заинтересованности студентов использовать комплекс «Я выбираю спорт» на старших курсах, в тот период обучения, когда обязательные занятия по программе «Физическая культура» уже закончились и студенты вынуждены самостоятельно организовывать свою физкультурно-оздоровительную деятельность, а также контролировать уровень нагрузки и свое самочувствие.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основании результатов педагогического эксперимента, можно констатировать, что формирование у студентов знаний, умений и навыков по организации самостоятельных занятий, самоконтролю за состоянием здоровья и самооценки своего физического состояния, основанных на использовании современных информационных технологий повысит интерес, уровень мотивации за-

нимающихся, расширит возможности интерактивного педагогического взаимодействия между педагогом и студентом.

Кроме того подтвердилось предположение о том, что использование такой технологии в образовательном процессе будет способствовать образовательной направленности занятий, содействовать развитию сознательности действий молодых людей для решения главной целеполагающей задачи – формированию физической личной.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ И ЦЕЛИ РАЗВИТИЯ

*Потапова Наталья Владимировна, старший преподаватель
«Уральский государственный университет путей сообщения»
г. Екатеринбург*

Аннотация: статья содержит исследование и анализ развития студенческого спорта в Свердловской области на примере города Екатеринбург; в статье выявлены основные цели и проблемы развития данного отраслевого направления.

Ключевые слова: студенческий спорт, финансовое обеспечение, материально-техническая база, спортивные сооружения, популяризация спорта.

Abstract. Article contains research and analysis of development of student sport in the Sverdlovsk region on the example of city Ekaterinburg; primary purposes and problems of development of this branch direction are educed in the article.

Index terms: student sport, financial providing, material and technical base, sport building, popularization of sport.

«У нас сегодня в повестке дня несколько вопросов. Один из важнейших — это, безусловно, развитие студенческого спорта. Очевидна особая значимость этого направления как для формирования резерва для спорта высших достижений, так и для продвижения спортивной культуры, ценностей здорового образа жизни в молодежной среде. Мы знаем, что в студенческие годы у человека появляется много новых возможностей, увлечений, интересов. И важно, чтобы среди них не потерялся спорт». Президент Российской Федерации В. В. Путин