

Ахмаева И.В. (Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова)

ПРОБЛЕМА САМОКОНТРОЛЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

В статье на основе проведенного социологического исследования рассматривается проблема научной и практической разработанности вопроса самоконтроля в физическом воспитании студентов. Автор обосновывает необходимость повышения качества обучения самоконтролю студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, выявляет типичные затруднения, с которыми сталкиваются преподаватели вузов, и приводит рекомендации эффективной организации учебного процесса.

Scientific and practical level of development of the problem of students' self-control in physical education is discussed in the article on the basis of sociological research data. The author substantiates the necessity of raising the quality of self-control education of students with health disorders, reveals typical problems of lecturers of higher educational institutions, and gives recommendations concerning educational process effective planning.

Введение. На современном этапе проблема самоконтроля физического состояния по-прежнему остается актуальной и вызывает большой интерес в сфере физического воспитания студентов специального учебного отделения (СУО). Потребность рассмотрения этого вопроса, прежде всего, обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

По данным медицинских осмотров, более 50 % студентов от общего контингента обучающихся относятся к СУО и этот процент в вузах Республики Беларусь неуклонно растет [3, 4]. Исследователи констатируют, что у студенческой молодежи отмечается широкий спектр нарушений в состоянии здоровья, большой диапазон заболеваний и слабая физическая подготовленность [2, 3, 5, 7]; каждый третий студент страдает хроническими заболеваниями (желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем и др.) [6, 8].

Самоконтроль приобретает особую значимость для студентов СУО, так как дает четкую картину динамики физического состояния орга-

низма под воздействием физических упражнений; способствует выявлению функциональных отклонений (от среднестатистических показателей нормы), связанных с заболеванием или предшествующих его появлению; позволяет индивидуализировать и дифференцировать двигательную активность [6, 8, 9, 11 и др.].

Кроме того, В.В. Тимошенко отмечает, что бесконтрольная физическая нагрузка, не соответствующая уровню физической подготовленности или состоянию здоровья занимающихся, может вызвать перенапряжение важных органов и систем жизнеобеспечения, а также способствовать развитию или прогрессированию заболеваний [10].

В соответствии с учебной программой по физическому воспитанию в высших учебных заведениях для овладения студентами знаниями, средствами и методами самоконтроля на уровне применения в типовых ситуациях отводится два часа методического занятия. Педагогический процесс, направленный на формирование знаний и умений по проведению самоконтроля, осуществляется традиционно под руководством преподавателя на всех стадиях обучения (как при изучении нового материала, так и при отработке навыков практической деятельности). Специалисты рекомендуют выстраивать учебный процесс по системе развивающего обучения Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова, при этом использовать специальные приемы: активное повторение, отчет о проделанной деятельности, взаимное и самостоятельное исправление ошибок, применение знаний на практике, взаимный контроль и т. п. [12].

Однако исследования показали низкий уровень владения основами самоконтроля студенческой молодежи [1]. Вследствие этого для детального изучения методической разработанности вопроса самоконтроля физического состояния студентов было проведено анкетирование преподавателей вузов (63 респондента) различных областей и областных центров Республики Беларусь, а также студентов СУО (257 респондентов) Могилевского государственного университета им. А.А. Кулешова.

Основная часть. Результаты анкеты, разработанной для преподавателей физической культуры с учетом специфики исследования, показали: несмотря на то, что значительное число педагогов (87,3 %) обучают студентов самоконтролю в соответствии с положением учебной программы по физическому воспитанию для высших учебных заведений, у 96,8 % респондентов возникают трудности при применении традиционной методики обучения. Преподаватели (92,1 %) отмечают, что недостаточно двух часов методического занятия по теме «Самоконтроль студента» для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. При этом большинство (93,7 %) опрошенных полагают, что не рационально расходовать время учебных занятий на теоретико-методическую подготовку по самоконтролю вместо выполнения двигательной активности.

Специалисты (85,7 %) указывают на обобщенность рекомендаций в учебно-методических разработках по организации и проведению самоконтроля физического состояния студентов, их противоречивость и ориентировочный характер. 88,9 % считают, что отсутствует четкое обоснование системы формирования знаний по основам самоконтроля студента, выбора и оптимального сочетания специальных средств, методов обучения и контроля.

95,2 % преподавателей определяют фрагментарное формирование знаний и умений по проведению самоконтроля студентов. Респонденты (93,6 %) отмечают, что на практике педагогический процесс представляет собой объектно-субъектное информационное воздействие, в котором студент, являясь субъектом учебной деятельности, принимает организованную извне деятельность и получает материал в готовом предметно-наглядном виде.

Педагоги (96,8 %) обращают внимание на то, что работа по проведению самоконтроля физического состояния студентов делегируется преподавателю, как главному действующему лицу, которое выполняет функции как оценки, так и анализа. При этом у 93,7 % специалистов существует мнение, что необходимы новые формы организации обучающего процесса по самоконтролю с увеличением количества часов и реорганизацией традиционных методов.

Прежде чем констатировать оценку педагогического процесса, мы изучили мотивационную сферу студенческой молодежи. Учитывая рекомендации отечественных и зарубежных специалистов, для студентов была разработана анкета.

Предметом анализа мотивационной сферы личности явились следующие компоненты: мотивационный, операциональный и информационный, позволяющие изучить интересы, предпочтения и мотивы самоконтроля физического состояния студенческой молодежи.

В результате анкетирования студенты в зависимости от выполнения самостоятельного контроля были разделены на три типологические группы:

1) студенты, систематически выполняющие самоконтроль (40,7 % респондентов);

2) студенты, не выполняющие самоконтроль (45,1 %);

3) студенты, выполняющие самоконтроль «от случая к случаю» (14,2 %) (рисунок 1).

При проецировании данных типологических групп по курсам обучения мы заметили, что от курса к курсу число студентов, выполняющих самоконтроль, практически не увеличивается: на I курсе – 37,5 %; на II – 40,2 %; на III – 42,5 %; на IV – 42,6 % респондентов. Однако увеличивается число опрошенных, которые не выполняют самоконтроль, с 43,8 до 46,3 % (рисунок 2).

Обсуждая ответ на вопрос об отношении студентов к проведению самоконтроля, было установлено: 78,2 % респондентов ответили положительно (студенты считают, что самоконтроль необходим при выполнении физических нагрузок); 17,1 % к самоконтролю относятся безразлично; 4,7 % – отрицательно (полагают, что выполнение самоконтроля является бессмысленным занятием).

Следует заметить, что при положительном отношении анкетированных к самоконтролю, многие его не выполняют. Причину сложившейся ситуации выясняли посредством вопросов мотивационного блока анкеты.

Анализ данных свидетельствует, что основной причиной не выполнения рекомендаций является отсутствие у студентов СУО специальных знаний (61,5 %) и умений (34,9 %) самостоятельного контроля состояния здоровья. Незначительный процент опрошенных отнесли к основным причинам систематического выполнения деятельности требования преподавателя (54,8 %) и привычку, закрепившуюся со школы (18,3 %).

Студенты также отметили, что не умеют оценивать физическое состояние по объективным и субъективным показателям (53,7 %); не умеют регистрировать данные (59,5 %) и заполнять дневник самоконтроля (47,8 %); не умеют коррек-

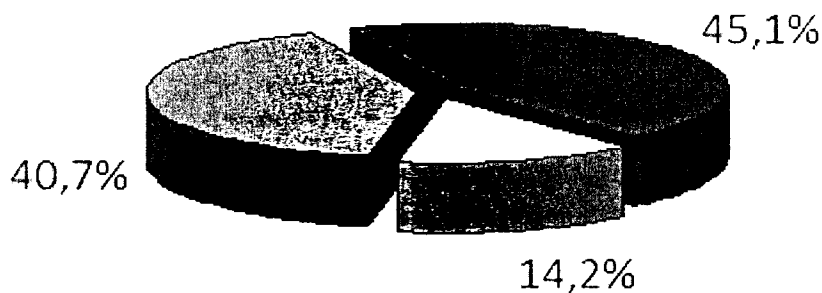


Рисунок 1 – Процентное соотношение типологических групп студентов СУО в зависимости от выполнения самоконтроля

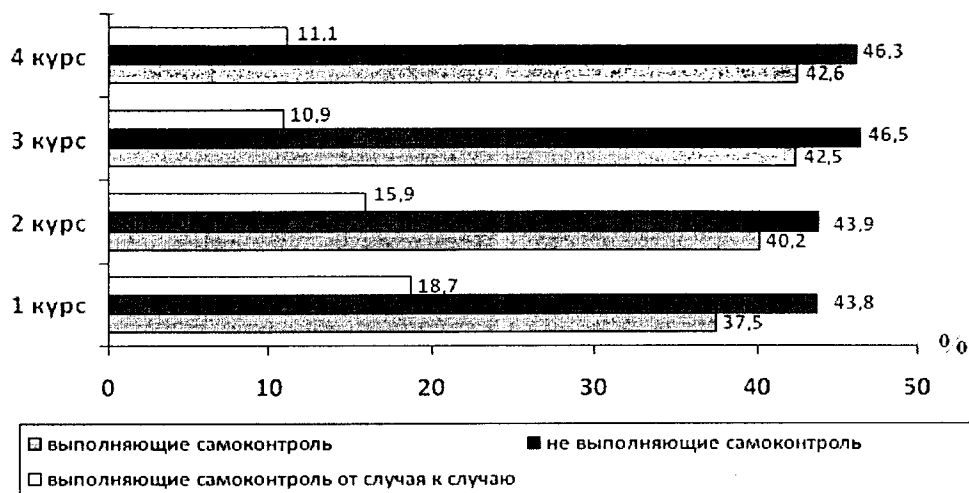


Рисунок 2 – Динамика процентного соотношения типологических групп студентов СУО в зависимости от выполнения самоконтроля (I–IV курс)

тировать содержание занятия и дозировать физическую нагрузку по результатам тестирования (72,8 %); некоторым из них для осуществления самоконтроля физического состояния необходима помощь преподавателя и его рекомендации (21,4 %).

Если говорить о регулярности проведения самоконтроля, то многие респонденты (38,1 %), к сожалению, осуществляют его редко или эпизодически, 26,8 % – когда есть желание, и только 13,7 % студентов СУО систематически контролируют физическое состояние организма во время и после занятий физическими упражнениями.

Анкетирование показало, что 35,4 % опрошенных ведут учет результатов самоконтроля в дневнике здоровья, а большинство – 59,5 % не регистрируют данные вообще. Также следует отметить, что не наблюдается систематичности в регистрации субъективных и объективных показателей самостоятельного исследования (47,8 %), многие респонденты (26,1 %) заполняют дневник «от случая к случаю».

Рассматривая ответы на вопросы информационного блока анкеты, следует отметить, что студенты желают расширить знания о самоконтроле (98,1 %). Особый интерес вызвали следующие вопросы: роль диагностики и самодиагностики для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья (93,7 %); методы и документальные формы учета данных самоконтроля (98,0 %). Респонденты хотят приобрести навыки в оценивании физического развития (50,9 %), функционального состояния (65,4 %), физической подготовленности (30,7 %).

Наибольшая заинтересованность студентов проявилась к следующим методикам: функциональные, двигательные тесты (93,2 %), тест «Здоровье» (95,2 %), определение биологического возраста (по В.С. Сухову) (92,8 %). Кроме того, студенческая молодежь желает научиться определять уровень тренированности и здоровья (98,1 %), контролировать нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (93,0 %), наблюдать динамические изменения физической подготовленности (97,6 %).

Заключение. Таким образом, социологическое исследование позволило выявить типичные затруднения, с которыми сталкиваются преподаватели вузов: лимит аудиторного времени; недостаточность разработанности педагогических основ самоконтроля в теоретико-методическом аспекте; отсутствие целостного подхода при организации обучающего процесса.

Вышеизложенное негативно сказывается на общих результатах обучения, при формировании личностных качеств и жизненной ориентации на здоровый образ жизни. Более того, активность преподавателя при проведении контроля за физическим состоянием студенческой молодежи, представленная односторонними системными воздействиями, блокирует процесс развития компетентности личности. Проблемный вопрос в данном случае обусловлен, с одной стороны, переоценкой роли преподавания (преподавателя), а с другой – недооценкой осмысленного обучения (студента). Такое несоответствие является своего рода педагогическим «атавизмом», поскольку переоценка преподавания имеет специфический (приспособительный) смысл для личности в реальной социальной среде. Следовательно, субъект потенциально не готов к постановке целей и планированию самостоятельного исследования здоровья, к организации и регулированию, анализу и оценке субъективных и объективных показателей самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. В соответствии с этим занимающиеся не всегда умеют самостоятельно определить ошибки в своей деятельности и исправить их на основе сопоставления собственных действий с конкретным или обобщенным образцом. Умение сравнить свою работу с образцом и сделать выводы (обнаружить ошибку или убедиться в правильности выполнения физической нагрузки) – важный элемент самоконтроля, которому необходимо обучать.

Перспективным направлением, открывающим широкие возможности преодоления проблем, обуславливающих актуальность нашего вопроса, является эффективная организация образовательного процесса. Мы полагаем, что для реализации задуманного необходима педагогическая технология самоконтроля физического состояния студентов специального учебного отделения. При этом обучение должно осуществляться занимающимися самостоятельно при помощи индивидуально-образовательного комплекса. Это сократит время учебных занятий на теоретико-методическую подготовку студентов в учебном

процессе по физическому воспитанию, соответственно позволит целесообразно планировать и осуществлять двигательную активность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахмаева, И.В. Теоретическая подготовленность по самоконтролю студентов специального учебного отделения / И.В. Ахмаева, Т.Е. Старовойтова // *Вестник МДУ имени А.А. Куляшова*. – 2010. – № 4 (31). – С. 231–238.
2. Ахмаева, И.В. Физическая подготовленность студентов специального учебного отделения / И.В. Ахмаева // *Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: тез. докл. Междунар. науч.-практ. конф.*, Могилев, 9–10 дек. 2009 г. – Могилев, 2009. – С. 53–55.
3. Коледа, В.А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В.А. Коледа, В.А. Медведев, В.И. Ярмолинский. – Минск: БГУ, 2005. – 127 с.
4. Матвиенко, Л.А. Проведение самоконтроля при занятиях физическим воспитанием на специальном отделении. ANALYTIC-BOOK-1989 / Л.А. Матвиенко // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта учащейся молодежи: материалы науч.-практ. конф.* – Минск, 1989. – С. 77–78.
5. Медведев, В.А. Оздоровление студенческой молодежи средствами физической культуры / В.А. Медведев, О.П. Маркевич // *Выш. шк.* – 2003. – № 3. – С. 72–75.
6. Медведев, В.А. Теоретико-методические основы оздоровления школьников средствами физической культуры и спорта в условиях радиационного загрязнения среды: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Медведев. – Минск, 2000. – 332 с.
7. Семенов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: монография / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.
8. Старовойтова, Т.Е. Индивидуализация физических нагрузок в специальной медицинской группе для студентов педагогического вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.Е. Старовойтова; Академия физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1998. – 124 с.
9. Тимошенко, В.В. Основы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи Беларуси и Польши: монография / В.В. Тимошенко, Ю. Татарчук, А.Н. Тимошенко; БИП – Институт правоведения. – Минск: БИП-С плюс, 2006. – 72 с.
10. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб. пособие / В.В. Тимошенко [и др.]; под общ. ред. В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко. – 4-е изд., стер. – Минск: БГПУ, 2005. – 235 с.
11. Физическое воспитание и современные проблемы сохранения и формирования здоровья молодежи. – Минск: БГУФК, 2003. – 239 с.
12. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

05.11.2010