

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЕЙ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПОНЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОК

В.А. Горовой, С.М. Блоцкий

Мозырский государственный педагогический университет
имени И.П. Шамякина, Беларусь, slava.gorovoi1980@mail.ru

Введение. Учитывая основные положения действующей в настоящее время программы по физической культуре для учреждений высшего образования, занятия со студентами проводятся в объеме 4 часов в неделю. Естественно, что при таком объеме нагрузки, особенно на старших курсах, учебные занятия физической культурой не могут обеспечить рост физической подготовленности студентов и улучшить состояние их здоровья [2, 5, 6 и др.].

Анализ ряда работ [4, 7 и др.] дает основание утверждать, что для поддержания оптимального уровня психофизического состояния, необходимо расширять двигательную активность (ДА) студентов.

В последнее время все чаще специалисты указывают на возрастающую популярность у студенческой молодежи рекреационной направленности физической культуры, обеспечивающей им активный отдых и восстановление работоспособности после напряженной умственной работы [3, 6 и др.]. Физическая рекреация (ФР) включает различные формы, удовлетворяющие потребность в ДА (спорт для всех, активный отдых, игры, развлечения, элементы физического труда, спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия, туризм и др.).

На основании современных теоретико-методологических положений в области физической культуры, закономерностей оздоровительно-рекреационной деятельности, нами были выделены основные компоненты, являющиеся неотъемлемой частью структурно-функциональной модели организации ФР студентов [1]: мотивационно-целевой, познавательно-проектировочный, деятельностный, результативно-оценочный.

Целью данного исследования являлось определение динамики показателей уровней сформированности компонентов ФР студенток в процессе педагогического эксперимента.

Методы исследования. Анализ литературных источников, анкетирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие 62 студентки Мозырского государственного педагогического университета имени И.П. Шамякина, распределенные в три экспериментальные группы (ЭГ – 1, n=15; ЭГ – 2, n=15; ЭГ – 3, n=17) и одну контрольную группу (КГ n=15).

Для определения уровней сформированности компонентов ФР студенток необходимо было использовать специальную критериальную базу. Нами были выделены критерии и показатели составляющие содержание компонентов ФР студенток, а также три уровня их сформированности – высокий, средний и низкий.

Измерение уровней представленных компонентов проводилось на основе следующих критериев: вовлеченность студентов в различные формы ФР; мотивационно-ценностное отношение студентов к ФР; уровень знаний и умений в организации ФР; оценка результатов собственных занятий в процессе ФР. При измерении использовались специально разработанные анкеты (опросники).

Оценивая уровень мотивационно-целевого компонента, было установлено: у ряда студенток (22,6%) присутствует интерес к физкультурно-рекреационной деятельности и желание повысить уровень теоретической подготовки в области ФР: высокому уровню соответствовало 1,6%, среднему - 21 % опрошенных. Однако большинство респондентов не ощущают необходимость в сознательном выборе средств ФР, у них слабо развита мотивационная потребность в занятиях с использованием средств ФР. Об этом свидетельствуют показатели, находящиеся на низком уровне (77,4%).

При определении уровня сформированности к познавательно-проектировочному компоненту ФР студенток нами предлагались вопросы, направленные на выявление объема и качества знаний о физической культуре и ФР. Анкетирование позволяло выявить проблемы в теоретической подготовке студенток по вопросам ФР. Подавляющее большинство ответов респондентов находилось на низком уровне – 75,8%. Высокий уровень знаний, достаточно полными ответами, продемонстрировали только 1,6% опрошенных. На среднем уровне знаниями обладали 22,6% студенток.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод: только часть студенток владеет необходимым уровнем знаний в области ФР, но их уровень теоретической подготовки недостаточен.

В связи с этим, в процессе педагогического эксперимента проводилась работа, направленная на сущностное понимание и овладение студентами системой знаний в области ФР.

Деятельностный компонент характеризует активность студенток в использовании средств ФР в процессе жизнедеятельности. В результате определения уровня сформированности к данному компоненту установлено, что высокому уровню соответствовали – 1,6% опрошенных, среднему – 33,9%, низкому - 64,5% респондентов. Полученные результаты свидетельствуют о том, что по сравнению с выше названными сформированность данного компонента находится на более высоком уровне. Этот факт убеждает в том, что значительная часть студенток приобщена к систематическим занятиям физическими упражнениями и используют их в качестве активного отдыха.

При определении уровня сформированности к результативно-оценочному компоненту, установлено, что подавляющее большинство опрошенных характеризуются несформированностью его и отсутствием знаний о результатах занятий физическими упражнениями. Низкому уровню соответствовало 75,8% респондентов, 24,2% среднему. Высокому уровню данного компонента не соответствовала ни одна студентка. Наблюдаемые уровни сформированности позволяют утверждать о том, что физкультурно-рекреационная деятельность студенток до начала эксперимента находилась на низком уровне.

Об этом свидетельствует преобладание студенток с низкими уровнями, по сравнению с показателями отнесенными к среднему и высокому уровням.

В ходе педагогического эксперимента наблюдалась определенная динамика показателей уровней сформированности компонентов ФР студенток экспериментальных и контрольной групп (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей уровней сформированности компонентов ФР испытуемых до и после эксперимента (чел./%)

Компоненты ФР	Уровни	ЭГ-1 (n=15)		ЭГ-2 (n=15)		ЭГ-3 (n=17)		КГ (n=15)	
		до	после	до	после	до	после	до	после
МЦК	низкий	11/73	1/7	11/73	0/0	13/76	0/0	13/87	6/40
	средний	4/27	8/53	3/20	7/47	4/24	5/33	2/13	7/47
	высокий	0/0	6/40	1/7	8/53	0/0	12/67	0/0	2/13
ППК	низкий	9/60	0/0	11/73	0/0	14/82	0/0	13/87	9/60
	средний	5/33	8/53	4/27	6/40	3/18	8/47	2/13	5/33
	высокий	1/7	7/47	0/0	9/60	0/0	9/53	0/0	1/7
ДК	низкий	9/60	0/0	8/53	0/0	12/71	0/0	11/73	6/40
	средний	5/33	4/27	7/47	3/20	5/29	3/18	4/17	9/60
	высокий	1/7	11/73	0/0	12/80	0/0	14/82	0/0	0/0
РОК	низкий	9/60	0/0	11/73	0/0	14/82	0/0	13/87	8/53
	средний	6/40	6/40	4/27	6/40	3/18	7/41	2/13	7/47
	высокий	0/0	9/60	0/0	9/60	0/0	10/59	0/0	0/0

Примечание – МЦК – мотивационно-целевой компонент, ППК – познавательно-проектировочный компонент, ДК – деятельностный компонент, РОК – результативно-оценочный компонент

В процессе эксперимента у испытуемых ЭГ улучшились показатели сформированности компонентов ФР:

- мотивационно-целевого на 66,1%. Количество испытуемых ЭГ, имеющих высокий уровень сформированности данного компонента, значительно превосходит количество испытуемых КГ, имеющих высокий уровень. Отношение количества испытуемых, имеющих высокий уровень сформированности мотивационно-целевого компонента в ЭГ-1, ЭГ-2, ЭГ-3 и КГ 6:8:12:2 соответственно;
- познавательно-проектировочного на 61,3%. Высокий уровень сформированности данного компонента в КГ имел только один испытуемый;
- деятельностного на 64,8%. После эксперимента отношение количества испытуемых, имеющих высокий уровень сформированности деятельностного компонента в ЭГ-1, ЭГ-2, ЭГ-3 и КГ было 11:12:14:0 соответственно. Следовательно более 70% испытуемых ЭГ имели высокий уровень сформированности данного компонента. У испытуемых КГ высокий уровень не был установлен;

- результативно-оценочного на 62,9%. После педагогического эксперимента 87,1% испытуемых имели высокий и средний уровни сформированности данного компонента. В ЭГ-1 и в ЭГ-2 высокий уровень отмечен у 60% испытуемых, в ЭГ-3 у 58,8% испытуемых и ни у одного испытуемого КГ.

Математическая обработка результатов исследования показала, что произошедшие изменения статистически достоверны ($p < 0,05$).

Необходимо отметить, что выделенные компоненты ФР студенток взаимосвязаны и дополняют друг друга, о чем свидетельствуют результаты корреляционного анализа, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Корреляционная взаимосвязь компонентов ФР в начале эксперимента (n=62)

Компоненты	МЦК	ППК	ДК	РОК
Мотивационно-целевой (МЦК)	1			
Познавательно-проектировочный (ППК)	0,362*	1		
Деятельностный (ДК)	0,611*	0,162	1	
Результативно-оценочный (РОК)	0,566*	0,279*	0,435*	1

*- достоверность $p < 0,05$

Выводы. В ходе педагогического эксперимента выявлена положительная динамика уровней сформированности компонентов ФР студенток, особенно в ЭГ. Таким образом, у испытуемых выявлен рост мотивационной потребности в занятиях с использованием форм и средств ФР, повысился уровень теоретической подготовки в области физической культуры и ФР, увеличен объем ДА и уровень знаний об оценке результатов занятий физическими упражнениями.

Литература

1. Горовой, В.А. Структурно-функциональная модель и методика организации физической рекреации студентов / В.А. Горовой // Мир спорта. – 2010. - №4. - С. 68-75.
2. Виленский, М.Я. Пути компенсации дефицита двигательной активности и повышения уровня физической работоспособности и подготовленности студенток / М.Я. Виленский, Б.Н. Минаев // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 4. – С. 54–57.
3. Виноградов, Г.П. Теоретические и методические основы физической рекреации: автореф. дис. ...д-ра. пед. наук / Г.П. Виноградов – СПб., 1998. – 51 с.
4. Кобяков, Ю.П. Двигательная активность студента: структура, нормы, содержание / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 43–47.
5. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения: пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений, учителей физической культуры общеобразовательных учреждений, преподавателей физического воспитания высших учебных заведений / под ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова.- Изд. 2-е, испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2005. – 377 с.
6. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов / А.Г. Фурманов, В.А. Горовой // Мир спорта. – 2009. -№2. - С. 64-67.
7. Bouchard, C. Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts / C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens // Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. – Champaign, IL : Human Kinetics, 1994. – P. 77–88.