

ИНФОРМАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Тарабарина Е.В.¹, Кононец В.В.¹, Сызранов А.Н.¹, Евстигнеева О.В.¹

¹Нижегородский государственный технический университет им. Р.Е. Алексеева, Нижний Новгород, e-mail: katrint2@yandex.ru

В статье рассматривается проблема повышения уровня теоретической подготовки студентов в системе физического воспитания с дальнейшей их реализацией в отношении своего здоровья и организации здорового образа жизни. Авторами подробно рассмотрен процесс выявления у студентов знаний в области организации оздоровительной тренировки и формирование их в образовательном процессе. Теоретическую подготовку студентов рекомендуется осуществлять с опорой на их индивидуальные предпочтения, ориентации и мотивационно-ценностные установки. Развитие интереса и осознанное отношение студентов к учебному процессу по физической культуре предполагает формирование информационного компонента по данной дисциплине. Осуществление здорового и продуктивного образа жизни происходит через информацию, получаемую человеком извне, и через изменение образа жизни благодаря обратной связи, анализу самочувствия и собственных ощущений. Преподаватель формирует у студентов соответствующие базовые представления о предстоящей деятельности и контролирует объём приобретённой ими информации. Варьирование информацией в зависимости от того, как она усвоилась, достигается в результате педагогического взаимодействия. Преподаватель осуществляет выбор информации по объёму, интенсивности и качеству и вносит соответствующие коррективы в педагогический процесс, характер передаваемой информации постоянно соотносится с психофизиологическими особенностями студента. На основе проведённого исследования была выявлена положительная динамика в отношении информационного компонента в экспериментальной группе. Авторы считают, что эффективность формирования информационного компонента в системе физического воспитания студентов вуза выступает как фактор активизации в решении здоровьеобеспечивающих задач профессионального образования.

Ключевые слова: студент, физкультурно-оздоровительная деятельность, информационный компонент, знания, мотивация.

INFORMATION COMPONENT IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

Tarabarina E.V.¹, Kononets, V.V.¹, Syzranov A.N.¹, Evstigneeva O.V.¹

¹Nizhny Novgorod state technical University n. a. R. E. Alekseev, Nizhny Novgorod, e-mail: katrint2@yandex.ru

The article deals with the problem of increasing the level of theoretical training of students in the system of physical education with their further implementation in relation to their health and the organization of a healthy lifestyle. The authors consider in detail the process of identifying students' knowledge in the field of health training and their formation in the educational process. Theoretical training of students is recommended based on their individual preferences, orientation and motivational values. The development of interest and conscious attitude of students to the educational process in physical education involves the formation of an information component in this discipline. The implementation of a healthy and productive lifestyle is through information received by a person from the outside, and through the lifestyle changes thanks to the feedback, the analysis of well-being and own feelings. The teacher creates the students' basic ideas about the future activities and controls the amount of information they have acquired. The variation of information depending on how it is assimilated is achieved as a result of pedagogical interaction. The teacher selects information in terms of volume, intensity and quality and makes appropriate adjustments to the pedagogical process, the nature of the transmitted information is constantly correlated with the psychophysiological characteristics of the student. On the basis of the study, positive trends were identified with regard to the information component in the pilot group. The authors believe that the effectiveness of the formation of the information component in the system of physical education of University students acts as a factor of activation in solving health problems of vocational education.

Keywords: student, physical well-being activities, the component of information, knowledge, motivation.

Физическая культура личности является основой осуществления студентом своего творческого потенциала, способствуя гармонизации биологического и социального здоровья.

Современные представления о физической культуре личности не ограничиваются только понятиями здоровья, двигательными способностями, развитием физических и функциональных возможностей. В формировании будущего специалиста важна не только глубина и широта знаний по избранной специальности, но и базовые знания в области физической культуры. Теоретические знания по дисциплине «Физическая культура» необходимы для ценностных мировоззренческих и профессиональных установок и проявляются в высокой степени работоспособности и продуктивности студента. Конечной целью в системе физического воспитания студентов вуза является переход от простого контроля над развитием двигательных способностей и физических качеств к процессу формирования физической культуры личности. Информированность студентов в вопросах, касающихся своего здоровья, организации физкультурно-оздоровительной деятельности, достигает такого состояния, при котором становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы самореализации личности, отражающие наиболее действенные и долговременные результаты в области физической культуры [1-3].

Теоретическая подготовка в области физической культуры представляет собой информационный компонент в учебном процессе студентов, который способствует обеспечению значительного повышения уровня физической подготовленности и здоровья студентов, улучшает их психоэмоциональное состояние и формирует теоретическую грамотность по данной дисциплине. Сознательное и активное отношение студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности позволяет организовывать здоровый образ жизни сообразно меняющимся ситуациям [4].

Проведённый анализ физкультурно-оздоровительной практики свидетельствует о недостаточной реализации теоретического раздела учебной программы в образовательном пространстве студентов в процессе физического воспитания. Основная причина такого положения дел в том, что преподаватели направлены на практический и контрольный разделы учебной программы, теоретическая подготовка отодвигается на второй план. В результате у студентов отсутствует мотивация к занятиям, и это отражается на их отношении к занятиям и на посещаемости. Убедить студента регулярно заниматься физическими упражнениями помогают теоретические знания в области физического воспитания [3; 4].

Цель исследования: повышение уровня информационного компонента в системе физического воспитания студентов вуза.

Результаты исследования и их обсуждение

В процессе экспериментальной работы определялся уровень информационного компонента по дисциплине.

Информационный компонент отражает, насколько студенты ориентируются в

теоретических знаниях по физической культуре, выявляя их физкультурную компетентность. Оценивание уровня информационного компонента происходило с помощью тестовых заданий, в которых было десять вопросов, отображающих знания студентов на уровне воспроизведения. Вопросы для тестирования составлялись с учетом их информационной емкости и показывали знания испытуемых по теории и методике физической культуры на уровне воспроизведения. За правильный ответ в проводимом тесте ставился 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов. По результатам тестирования можно было судить, насколько студенты владеют теоретическими и практическими знаниями, выраженными в форме умений и навыков, применяемых в личной индивидуальной программе оздоровления.

За количественный критерий оценки была взята величина коэффициента усвоения (K_u), который представляет собой соотношение количества правильных ответов к общему числу вопросов. Расчёт осуществлялся по формуле: $K_u = a/p$ (a – количество верных ответов, p – количество заданных вопросов). Оценка уровня информационного компонента приведена в таблице 1. В соответствии с особенностями процесса усвоения знаний тот уровень, который обеспечивает усвоение в диапазоне от 0 до 0,7, является процессом обучения, диапазон от 0,7 до 1,0 – процесс самообучения. Данное обстоятельство сориентировало нас в выборе интервала каждого из уровней [3; 5].

Таблица 1

Оценка уровня информационного компонента студентов

«К» общий	<0,05	0,5–0,59	0,7–1	0,6–0,69
Уровень	Недопустимый	Критический	Оптимальный	Допустимый
	0	1	2	3

Полученные в результате показатели позволили проследить динамику исследуемого компонента. Показатели обрабатывались с помощью методов математической статистики, и полученные в результате тестирования данные позволили рассчитать общепринятые статистические показатели.

Тестирование по предложенным вопросам в экспериментальной работе для испытуемых групп проводилось в начале и в конце учебного года. В начале учебного года полученные данные показали уровень физкультурной компетентности студентов, поступивших на первый курс, и тот уровень знаний, который был сформирован в процессе обучения в школе. Выявленные показатели в конце учебного года показывали уровень теоретических знаний, полученных в течение первого года обучения в вузе.

По результатам тестирования можно сделать следующий вывод: у 26,6% студентов экспериментальной группы уровень знаний находится на допустимом уровне, 46,6% на

критическом и 26,6% на недопустимом уровне. Студенты контрольной группы владеют теоретическими знаниями по программе физического воспитания на допустимом уровне 12,2% студента, 43,8% на критическом и 43,8% на недопустимом уровне.

По окончании педагогического эксперимента мы получили следующие данные. Начальные показатели по информационному компоненту в испытуемых группах достоверно не отличались ($p > 0,05$) и равнялись ЭГ - 0,53 и КГ - 0,51. По шкале оценивания, применяемой в эксперименте, уровень знаний в испытуемых группах находился на критическом уровне, по окончании учебного года показатель уровня компонента изменился от критического до допустимого, его прирост составил 0,11 (21% от исходного). Студенты контрольной группы на начало эксперимента находились на критическом уровне, по окончании они остались на этом же уровне (табл. 2).

Таблица 2

Динамика показателей информационного компонента

Компонент	Группы	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
		X	δ	X	δ
Информационный	Экспериментальная	0,53	0,12	0,64	0,23
	Контрольная	0,51	0,02	0,57	0,08

X – среднее арифметическое, δ – сигмальное отклонение.

С учетом данного обстоятельства в процессе эксперимента по развитию информационного компонента особое внимание обращалось на теоретический раздел дисциплины в учебном процессе студентов. В связи с тем, что на теоретическую подготовку выделено программой крайне мало времени, актуальным явился отбор по содержанию лекционных занятий и соответственно методики подачи учебного материала. Исходя из поставленных целей и задач нашего исследования, было произведено перераспределение объёма затрат учебного времени по разделам программы, выделяемых на теоретическую подготовку в системе физического воспитания. Для студентов экспериментальной группы было произведено увеличение теоретического раздела на 11 часов и сокращение времени, выделяемого в программе для контрольного раздела, на 11 часов. Уменьшение времени на контрольные мероприятия было в пределах допустимого и никаким образом не сказывалось на системе контроля в целом. Экспериментальное распределение часов в учебном процессе студентов повысило качество усвоения изучаемого материала, что подтверждает его целесообразность.

Информационный компонент в системе физического воспитания студентов можно

представить в виде следующей цепочки (рисунок).



Информационный компонент

Базовая (обязательная) теоретическая подготовка по дисциплине осуществлялась по разработанному и внедрённому в учебный процесс студентов теоретическому спецкурсу-практикуму. В содержание спецкурса вошло 5 модулей: 1. Основы физкультурно-оздоровительной деятельности. 2. Двигательная активность оздоровительной направленности. 3. Основные формы врачебно-педагогического контроля. 4. Технология проектирования самостоятельной оздоровительной деятельности. 5. Характеристика терапевтических средств оздоровления. Задачей спецкурса явилась разработка занятий по теоретическому и практическому разделам программы. В нём представлена информация по развитию и совершенствованию физических качеств посредством изучения различных видов спорта, знания об основах здорового образа жизни, обучения студентов грамотно составлять комплексы упражнений для снятия утомления, повышения работоспособности и комплексы упражнений для самостоятельной оздоровительной деятельности. Содержание практикума ориентировано на методологический, физкультурный, медицинский и психолого-педагогический аспекты.

Методологический аспект направлен на формирование определенного комплекса знаний, установок, понятий о критериях выбора методов и средств, реализуемых в системе физкультурной деятельности. В процессе поиска и выбора методов и средств занимающийся ориентируется вначале на базовую информацию, предложенную преподавателем. В дальнейшем самостоятельно пробует разбираться и определяться в других источниках и средствах, применяемых в своей индивидуальной спортивно-оздоровительной деятельности. Его действия носят когнитивный характер, поскольку занимающийся действует осознанно,

выбирая их для себя, исходя из своих интересов и предпочтений, состояния физической подготовленности и уровня здоровья.

Физкультурно-оздоровительный аспект содержит способы реализации физкультурной деятельности, направленной на достижение и поддержание своего физического состояния средствами физической культуры. Достижение максимально высокого уровня знаний в реализации оздоровительной деятельности (определение и оценивания уровня здоровья, разработка цели и задач, индивидуальных программ по оздоровлению). Данный аспект помогает студентам формировать нужные компетенции для организации самостоятельной физкультурной деятельности.

Медицинский аспект даёт определённую специальную информацию о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека, представление о способах повышения эффективности процесса оздоровления средствами физкультуры. Полученные знания позволяют осознанно определять уровень соответствия выбора средств своим индивидуальным возможностям и особенностям, согласовывать выбор с гигиеническими нормами и требованиями к организации и объёму нагрузки на конкретных занятиях, определять порядок обеспечения врачебного, педагогического контроля и самоконтроля.

Психолого-педагогический аспект направлен на формирование знаний о принципах и способах проектирования и самоуправления общеоздоровительной деятельностью в процессе физического воспитания.

Теоретический спецкурс для студентов был представлен в виде двух разделов: теоретического и методико-практического. В теоретическую часть были включены мировоззренческие вопросы, сведения о жизнедеятельности человека, основы физической культуры с оздоровительной направленностью, основы по методике организации и проведения оздоровительной программы тренировок, сведения о воздействии окружающей среды и природных факторов на организм человека, а также о влиянии различных факторов на здоровье человека. Методико-практическая подготовка содержит основы методики основных форм оздоровительной физкультуры. Представлена методика различных видов двигательной деятельности оздоровительной направленности и приведены практические рекомендации по построению, интенсивности, объёму занятий по оздоровительной тренировке, рассмотрены вопросы технологии проектирования индивидуальной программы двигательной активности оздоровительной направленности.

Теоретическая подготовка осуществлялась в учебном процессе студентов на каждом практическом занятии и реализовывалось в виде бесед, лекций и докладов. По прохождении определённого лекционного модуля проводилось небольшое тестирование с целью контроля усвоенной информации. Студенты, которые не смогли пройти тестирование, самостоятельно

на основе базовой информации из спецкурса проходили повторно тот материал, который они плохо усвоили. Полученные теоретические знания закреплялись и реализовывались и в процессе практической части занятия в виде семинаров. Тем самым тот объём информации, который получали студенты, помогал повысить уровень их теоретической грамотности в отношении здоровья и здорового образа жизни. Студенты приобретали умение самостоятельно осуществлять выбор средств по критериям адекватности своего физического состояния и потребностям, а также по эффективности воздействия упражнений на организм занимающихся. Для студентов экспериментальной группы были организованы индивидуальные консультации и по необходимости давались методические рекомендации.

Как показал опрос, проводимый во время эксперимента, студенты убеждаются в важности физической культуры, что способствует повышению интереса и формированию мотивационно-ценностного отношения к занятиям. Как следствие, среди студентов наблюдается также хорошая посещаемость и осознанное участие в контрольных мероприятиях.

Педагогическая технология на основе увеличения теоретического раздела в системе физического воспитания осуществляется с учётом меняющихся условий жизнедеятельности студента. Преподаватель воспринимает студента таким, какой он есть, при неадекватном восприятии позитивные отношения между преподавателем и студентом не сформируются, любая современная, научно обоснованная инновационная педагогическая технология не станет результативной при непонимании одного человека другим. Педагог и студент осуществляют совместную деятельность на основе взаимосоотрудничества. Преподаватель в учебном процессе выступает как активный преобразователь педагогического процесса, действуя на основе целеполагания и используя определённый набор средств, методов и способов оздоровительной направленности, которые определяются индивидуальными особенностями и способностями занимающихся (возраст, половая принадлежность, тип телосложения, уровень здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности, заинтересованность в здоровом образе жизни) [6].

Научная новизна проведённой экспериментальной работы заключается в том, что с учетом социальных потребностей повышения эффективности системы физического воспитания студентов вуза, как общеобразовательного направления профессиональной подготовки, в нем:

1. Выявлены и уточнены применительно к системе физического воспитания студентов вуза педагогические условия формирования информационного компонента:

- теоретическое и методическое обеспечение учебного процесса студентов по физической культуре;

- практическая реализация информационного компонента деятельности студентов;

- мониторинг показателей информационного компонента в системе физического воспитания.

2. Разработан теоретический спецкурс-практикум, который явился базовой теоретической подготовкой в учебном процессе студентов. Формирование знаний студентов на основе определенного организационно-содержательного обеспечения способствовало активизации и мотивации студентов на занятиях.

3. В процессе формирования у студентов специальных знаний по формированию и организации здорового образа жизни через физкультурно-оздоровительную деятельность реализовывался деятельностный подход к освоению ценностей в отношении физической культуры и обеспечивалось включение занимающихся в процесс самообразования и самосовершенствования.

4. Экспериментально подтверждена эффективность формирования информационного компонента. У студентов экспериментальной группы показатели по нему достоверно улучшились: от критического до допустимого уровня. У студентов контрольной группы этот показатель не изменился и остался на критическом уровне.

Список литературы

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа, 2003. – 352 с.
2. Ефимова И.В. Физическая культура и индивидуальное здоровье: учебно-методическое пособие / И.В. Ефимова, Н.К. Ковалев, Р.Ф. Проходская. – Иркутск: Иркут. гос. ун-т, 2008. – 43 с.
3. Тарабарина Е.В. Формирование готовности студентов с ослабленным здоровьем к персональной физкультурно-оздоровительной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Москва, 2012. - 169 с.
4. Акулова Л.Н. Информационное обеспечение физической культуры студентов педагогического вуза: дис. ... док. пед. наук: 13.00.04. – СПб.: Питер, 2012. – 380 с.
5. Чичикин В.Т. Структура и регуляция профессиональной готовности педагога физической культуры: монография. – Н. Новгород: НИРО, 2011. – 256 с.
6. Шлыков П.В. Коррекция физической подготовленности студентов специальных медицинских групп с использованием индивидуальных программ: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Екатеринбург, 2002. - 183 с.