

УДК 796:378.4.091.313]-057.875

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЯЕМОЙ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ У СТУДЕНТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

В. С. Полубок, Д. Н. Семашко, В. Т. Белявский

УО «Гродненский государственный медицинский университет»,
(Республика Беларусь, 230015, г. Гродно, ул. Горького, 80; e-mail:
psv_pvs@mail.ru)

Аннотация. Заинтересованность и привлечение студенческой молодежи к физической культуре – важнейшая задача при формировании здорового образа жизни. Используя огромный опыт в дальнейшем совершенствовании организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Ключевые слова: студент, самостоятельная работа, вуз, спорт.

**ASSESSMENT OF THE STUDENT'S CONTROLLED SELF-STUDY
EFFICIENCY ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

V. S. Polubok, D. N. Semashko, V. T. Belyavsky

EI "Grodno State Medical University" (Belarus, Grodno, 230015, 80 Gorky
st.; e-mail: psv_pvs@mail.ru)

Summary. The interest and attraction of student youth to physical culture is one of the most important tasks in the formation of a healthy lifestyle. Using the vast experience in the further improvement of organized forms of physical education, independent physical exercises are of decisive importance.

Key words: student, independent work, university, sports.

Актуальность. Надо принимать во внимание, что учеба и здоровье взаимосвязаны и взаимообусловлены, и чем крепче здоровье студента, тем результативнее обучение. Если этого не учитывать, то конечная цель обучения утрачивает истинный смысл и ценность [1]. Поэтому для успешной адаптации к условиям обучения в вузе и сохранности в укреплении здоровья за столь долгий период, необходимы здоровый образ жизни и регулярно-оптимальная двигательная активность. Любые физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, применяемых в повседневной жизни, а также организованных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом, собирающих под термином

(двигательная активность). У огромного числа студентов, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности. Как правило, в педагогике, самостоятельная работа определяется, как направляемая учебно-исследовательская деятельность студентов, и осуществляется как под воздействием администрации вуза, так и личными побуждениями учащихся. Точнее, управляемая самостоятельная работа – это такая деятельность, в ходе которой студенты осуществляют активную и напряженную работу по овладении того или иного двигательного действия, как под руководством преподавателя, так и самостоятельно [2].

Цель работы. Для грамотной организации управляемой самостоятельной работы по физической культуре и спорту, преподаватель должен выявить и определить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформировать у студента потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Достижение цели во многом зависит от объема и содержания двигательной активности, использование различных форм и средств физической культуры.

Методы и организация исследования. С целью выявления разных форм самостоятельных занятий физическими упражнениями среди студентов ГрГМУ, нами рассматривалось их субъективное отношение к физической культуре и спорту, определялись значимость и роль этих занятий для каждого в отдельности.

У 53,0% опрошенных, занятия физической культурой и спортом повышают общий уровень здоровья организма, а у 26,5% опрошенных – улучшают общее настроение и самочувствие. Совершенствование спортивного мастерства отмечалось у 17,8% студентов, а технические навыки могут совершенствоваться у 2,7% опрошенных. Если сравнивать отношение к самостоятельным занятиям по курсам, то 43,6% студентов на 1-3 курсах предпочитают использовать личное время на самоконтролируемую физическую деятельность, а на 4-6 курсах количество желающих немного выше – 57,4%. Для сравнительного анализа содержания самостоятельных форм занятий, мы провели эксперимент на 2-х группах. Первая занималась самостоятельно фитнесом в тренажерном зале без контроля преподавателя, а вторая группа выполняла задания преподавателя, составленные ранее. Обе группы занимались по 90 минут 2 раза в неделю. Получив необходимые сведения, было установлено, что двигательная активность 1-й группы оказалась значительно ниже и ее моторная плотность составила 24-28%, во 2-й же – 92-95%. После проведенного собеседования со студентами из 1-й группы стало ясно,

что многие не владеют информацией, чем заниматься, в каком объеме и какие упражнения нужно использовать на занятии для развития физических качеств. Этим и объясняется низкая посещаемость и плотность занятий.

Используя полученные результаты в ходе эксперимента и проанализировав научную литературу, посвященную проблеме обучения контролируемой самостоятельной работе в высших учебных заведениях, стоит отметить следующие основные положения, которые необходимы при построении педагогического процесса в вузе:

- в основе самостоятельной работы лежит познавательная деятельность обучаемых студентов на занятии и вне, под контролем преподавателя, но без его непосредственного присутствия;

- самостоятельная работа способствует формированию таких важных черт личности, как самостоятельность, самосовершенствование, познавательная активность, творческое отношение к учебному процессу;

- при самостоятельной работе должна быть осознана цель каждого задания, студенты должны максимально использовать свои ранее полученные знания, умения и навыки, опыт в изучении данной дисциплины, а также умения пользоваться средствами обучения [3].

Организация самостоятельной работы в вузе, рассматривается как система мер по воспитанию активности и самостоятельности, по выработке умений и навыков рационально приобретать полезную информацию.

Выводы. Таким образом, повышение эффективности и качества процесса организации управляемой самостоятельной работы зависит от ряда факторов: сочетания аудиторной и внеаудиторной, групповой и индивидуальных форм; учета условий организации и обеспечения поэтапности и планирования; использования репродуктивных, продуктивных и исследовательско-творческих знаний; применения различных видов контроля управляемой самостоятельной работы студентов.

Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лубышева, Л.И. Анализ развития студенческого спорта состояние и перспективы Л.И. Лубышева, Н.В. Пешкова Теория и практика физической культуры. – 2014. №1. – С. 39–41.

2. Золотухина, Л.С. Организация самостоятельной учебной деятельности студентов Л.С. Золотухина. Адукацыя и выхаванне. 2003. №12. – С.11–14.
3. Лобанов, А.П. Управляемая самостоятельная работа студентов в контексте инновационных технологий. А.П. Лобанов, Н.В. Дроздова. – Минск РИВШ, 2005. – 107с.

УДК 159.9.072.42

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Н. Г. Попрядухина

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
Оренбургского государственного университета (Россия, 462403, г.
Орск, пр. Мира, 15А, e-mail: aple_orisk@mail.ru)

Аннотация. В представленной статье раскрываются особенности формирования здорового образа жизни у студентов - первокурсников в рамках организации учебного процесса в вузе.

Ключевые слова: студенческий возраст, учебный процесс, социально-психологические условия, взаимоотношения.

USE OF TRAINING ACTIVITIES TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE UNIVERSITY

N. G. Poprudukhina

Orsk Humanitarian-Technological Institute (branch) of Orenburg State University (Russia, 462403, Orsk, Prospekt Mira, 15A; e-mail: aple_orisk@mail.ru)

Summary. The presented article reveals the features of the formation of a healthy lifestyle among first-year students in the framework of the organization of the educational process at the university.

Key words: student age, educational process, social and psychological conditions, relationships.

Среди множества актуальных социально-психологических проблем современности, особое место занимает проблема, связанная с содержанием жизнедеятельности человечества, а именно о поддержании здорового образа жизни человека. К сожалению, в последние годы здоровье обучающихся, в том числе и студентов высших учебных заведений, в целом ухудшилось. Среди основных причин сложившейся ситуации отмечается неоднозначное отношение молодого поколения к соблюдению принципов здорового образа жизни.