

Динамика знаний, умений и навыков в процессе личностно ориентированного физического воспитания студентов университета

Белых С.И.

Донецкий национальный университет

Анотации:

Рассмотрены направления формирования физической культуры студентов. Показано наличие знаний, умений и навыков у студентов в области оздоровительной физической культуры. Рассмотрены условия саморегуляции психофизического состояния человека. В эксперименте принимали участие 640 студентов (юноши, n=320 и девушки, n=320). Применялась анкета исследования степени сформированности физкультурной деятельности. Показаны направления внедрения личностно ориентированного физического воспитания. Установлено, что знания студентов соответствуют первому уровню (глубокие и полные знания и умения, необходимые для их использования) и второму (наличие разнообразных, но не полных знаний). Сформированы умения, которые касаются выполнения распространенных физических упражнений. Рекомендованы направления формирования умений и навыков, которые необходимы для физкультурной деятельности.

Белых С.И. Динаміка знань, умінь та навичок у процесі особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів університету. Розглянуто напрями формування фізичної культури студентів. Показано наявність знань, умінь і навичок у студентів в області оздоровчої фізичної культури. Розглянуто умови саморегуляції психофізичного стану людини. У експерименті брали участь 640 студентів (хлопці, n=320 і дівчата, n=320). Застосовувалася анкета дослідження ступеня сформованості фізкультурної діяльності. Показані напрями впровадження особистісно орієнтованого фізичного виховання. Встановлено, що знання студентів відповідають першому рівню (глибокі і повні знання і уміння, необхідні для їх використання) і другому (наявність різноманітних, але не повних знань). Сформовано уміння, які стосуються виконання поширених фізичних вправ. Рекомендовані напрями формування умінь і навичок, які необхідні для фізкультурної діяльності.

Belykh S.I. Dynamics of knowledge, skills and abilities in the process of personal physical education based university students. The directions of development of physical culture of the students were considered. The presence of the knowledge and skills of the students in the field of physical culture is shown. The conditions for self-regulation of mental and physical condition of the person. In the experiment involved 640 students (boys, n = 320 and girls, n = 320). Applied research profile degree of development of athletic activities. Show the direction of the implementation of individually oriented physical education. Found that students' knowledge correspond to the first level (deep and full of knowledge and skills needed to use them) and the second (the presence of diverse, but not full knowledge). Formed skills that relate to perform common exercise. Recommended directions for the formation of skills that are needed for fitness activities.

Ключевые слова:

личностный, физическое воспитание, знания, умения, навыки, студент.

особистий, фізичне виховання, знання, уміння, навички, студент.

human, physical education, knowledge, skills, student.

Введение.

Физическое развитие и здоровье студентов в доктрине физического воспитания, характерной для СССР, рассматривались как исключительная прерогатива усилий соответствующих организаций и специалистов. При этом студенту отводилась роль объекта управления, а именно исполнителя воли преподавателей дисциплины «Физическое воспитание», усилия которых сосредоточивались в основном на обучении двигательным действиям и подборе упражнений для развития физических качеств занимающихся. Практика административно-командной постановки процесса физического воспитания, построенного на субъект (преподаватель) – объектных (студент) отношениях, примечательна тем, что наиболее значимые результаты демонстрируются студентами в период посещения занятий по «Физическому воспитанию» и заметно утрачиваются после прекращения таких занятий [6]. Установлено, что большая часть факторов риска, определяющих уровень здоровья человека, зависит от субъективных факторов, а именно от поведения, которое определяют ценности и мотивы, знания и умения, наличие или отсутствие практики поддержания своего здоровья [1-5,7,9, <http://www.euro.who.int/PubRequest?language=Russian>].

Саморегуляцию определяют как механизм внутренней психической активности человека в процессе адаптации к условиям жизнедеятельности. Это ме-

© Белых С.И., 2013

doi: 10.6084/m9.figshare.745776

ханизм мобилизации и актуализации возможностей человека, компенсации и регуляции психических проявлений в связи с потребностями и целями жизнедеятельности. Способность личности регулировать, организовывать свою жизнь как целое, подчиняемое ее ценностям и целям, – это высший уровень и подлинное качество субъекта своей жизни [8, с.53].

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Донецкого национального университета.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – установить результаты формирования физической культуры студентов университета в процессе личностно ориентированного физического воспитания, которые выражаются в наличии знаний, умений и навыков в области оздоровительной физической культуры.

Методы и организация исследования.

Педагогический эксперимент по апробации концепции и технологий личностно ориентированного физического воспитания был проведен в течение 2012-2013 учебного года в Донецком национальном университете.

Для определения полученных образовательных результатов в ходе личностно ориентированного подхода в обучении основам физической культуры, было проведено анкетирование, в котором приняли участие студенты контрольной группы (юноши, n=160 и девушки, n=160) и экспериментальной (юноши, n=160 и девушки, n=160). Применялась анкета исследования

степени сформованості фізкультурної діяльності [2].

Студентам було запропоновано відповісти на запитання анкети: «Виконайте, будь ласка, самооцінку Ваших знань, умінь і навичок в області використання засобів оздоровчої і рекреаційної фізичної культури». Відповіді розподілялися по 4-м рівням. При цьому 1-й рівень характеризує наявність у студента глибоких і повних знань і умінь, необхідних для їх використання; 2-й рівень – наявність різноманітних, але не повних знань, сформована лише та частина умінь, що стосується виконання стандартних фізичних вправ; 3-й рівень – наявність фрагментарних знань, а також деякі вміння виконувати стандартні фізичні вправи; 4-й рівень – повне відсутство знань і умінь.

Результати дослідження.

В таблиці 1 подані дані оцінки юнаками контрольної групи своїх знань і умінь в області оздоровчої фізичної культури.

Знання, необхідні «Для покращення і підтримки свого здоров'я» представлені наступним чином: згідно вимогам 1 рівня – 6,87 % студентів, 2 – 8,75 %, 3 – 11,88 % і 4-й рівень – 72,5 %.

Знання для покращення своєї працездатності, що відповідають 1 рівню, оцінили 3,75 % студентів, 2 рівню – 10 %, 3 – 23,75 % і 4 – 62,5 %. Знання, необхідні для формування характеру і волі 5 студентів (3,12 %) оцінили по 1-му рівню, тоді як по 2 – 14,38 %, по 3 – 26,25 % і по 4 – рівню – 56,25 %. Своє знання по організації фізкультурного дозвілля згідно 1-му рівню оцінили 6,87 % студентів, 2 – 6,87 %, 3 – 14,38 % і 4 – 71,88 %. Знання, необхідні для фізичного виховання своїх дітей по першому рівню не оцінив ні один студент, по 2-му – 5,63 %, по 3 – 28,12 % і по 4 – 66,25 %.

Ітак, основна частина юнаків контрольної групи в початку експерименту відзначали, що їх знання, в основному, відповідають 4 рівню – повне відсутство знань і умінь, і 3-му – фрагментарні знання.

В таблиці 2 представлені результати опитування юнаків контрольної групи по закінченню експерименту.

Як видно з даних таблиці, встановлена в початку експерименту ситуація щодо наявності фрагментарних знань і деяких умінь в області оздоровчої і рекреаційної фізичної культури не змінилася. Рівень знань, у основній частині досліджуваних відповідає третьому і четвертому рівням.

В таблицях 3 і 4 наведені результати опитування дівчат контрольної групи в початку і по закінченню експерименту.

З таблиці 3 видно, що у основній частині дівчат контрольної групи в початку експерименту рівень знань і деяких умінь в області оздоровчої і рекреаційної фізичної культури,

також, відповідає третьому і четвертому рівню. Знання «Для покращення і підтримки свого здоров'я» оцінили по 1-му рівню 6,25 % студенток, по 2 – 10 %, по 3 – 10,62 % і 4 рівню 73,13 %. Що стосується знань, необхідних для покращення працездатності, то ні одна студентка не оцінила їх по першому рівню. По 2-му – 8,13 %, по 3 – 15,62 % і по 4 – 76,25 %. Аналогічна ситуація спостерігається в відношенні знань, необхідних для формування характеру і волі. Перший рівень – не відзначила ні одна з студенток, 2-й – 6,87 %, 3-й – 10 %, 4-й – 83,13 %.

Дана ситуація скоріше всього пов'язана з тим, що дівчатка не вважають потрібним використовувати засоби фізичної культури для покращення своєї працездатності і формування характеру і волі, так як це повинно бути більше притаманно, скоріше, юнакам.

Знання, необхідні для організації фізкультурного дозвілля, 4,37 % дівчат оцінили як що відповідають 1-му рівню, 10 % – 2-му, 16,25 % – 3-му і 69,38 % – 4-му рівням. Знання для фізичного виховання і розвитку своїх дітей по першому рівню не оцінила ні одна дівчатка, по 2-му – 9,38 %, по 3-му – 11,25 % і по 4-му – 79,37 % студенток.

По закінченню експерименту у дівчат контрольної групи були отримані наступні результати (табл. 4). Як видно з поданих в таблиці даних, встановлена в початку експерименту тенденція наявності знань, що відповідають третьому і четвертому рівням, не змінилася.

Знання, необхідні для покращення і підтримки свого здоров'я оцінили по 1-му рівню 7,5 % студенток, по 2 – 10,62 %, по 3 – 15,63 % і по 4 рівню 66,25 %. Знання для покращення своєї працездатності – по першому рівню оцінили 3,75 % студенток, по 2 – 8,13 %, по 3 – 26,87 % і по 4 – 61,25 %. В відношенні знань, необхідних для формування характеру і волі, слід відзначити, що перший рівень – не відзначила ні одна студентка, 2-й – 6,87 %, 3-й – 14,38 %, 4-й – 78,75 %. Знання, необхідні для організації фізкультурного дозвілля – 6,25 % дівчат оцінили як що відповідають 1-му рівню, 13,13 % – 2-му, 20,62 % – 3-му і 60 % – 4-му рівням. Знання для фізичного виховання і розвитку своїх дітей по першому рівню не оцінила ні одна дівчатка, по 2-му – 9,38 %, по 3-му – 16,25 % і по 4-му – 74,37 % студенток.

Далі в таблицях 5 і 6 представлені результати опитування юнаків експериментальної групи в початку і по закінченню експерименту.

В початку експерименту у юнаків експериментальної групи визначався наступний рівень знань, необхідний для покращення і підтримки свого здоров'я: 1-й рівень – 14,38%, 2-й – 6,87 %, 3-й – 30 % і 4-й – 48,75 %. Знання для покращення своєї працездатності, що відповідають 1-му рівню, оцінили 4,37 % студентів, 2-му рівню – 6,25 %, 3-му – 28,13 % і 4-му – 61,25 %. Знання, необхідні для формування характеру і волі, 4,37 % студентів

Таблица 1

Результаты ответов юношей контрольной группы в начале эксперимента о наличии знаний, необходимых для разворачивания физкультурной деятельности (n=160)

Тип знаний	Уровень знаний, согласно полученным ответам			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Для улучшения и поддержания своего здоровья	6,87%	8,75%	11,88%	72,5%
Для повышения своей работоспособности	3,75%	10%	23,75%	62,5%
Для формирования характера и воли	3,12%	14,38%	26,25%	56,25%
Для организации физкультурного досуга	6,87%	6,87%	14,38%	71,88%
Для физического воспитания и развития Ваших детей	-	5,63%	28,12%	66,25%

Таблица 2

Результаты ответов юношей контрольной группы по окончании эксперимента о наличии знаний, необходимых для разворачивания физкультурной деятельности (n=160)

Тип знаний	Уровень знаний, согласно полученным ответам			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Для улучшения и поддержания своего здоровья	7,5%	10%	13,13%	69,37%
Для повышения своей работоспособности	3,75%	11,25%	26,25%	58,75%
Для формирования характера и воли	3,12%	13,13%	27,5%	56,25%
Для организации физкультурного досуга	6,87%	4,38%	16,87%	71,88%
Для физического воспитания и развития Ваших детей	-	8,13%	31,25%	60,62%

Таблица 3

Результаты ответов девушек контрольной группы в начале эксперимента о наличии знаний, необходимых для разворачивания физкультурной деятельности (n=160)

Тип знаний	Уровень знаний, согласно полученным ответам			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Для улучшения и поддержания своего здоровья	6,25%	10%	10,62%	73,13%
Для повышения своей работоспособности	-	8,13%	15,62%	76,25%
Для формирования характера и воли	-	6,87	10%	83,13%
Для организации физкультурного досуга	4,37%	10%	16,25%	69,38%
Для физического воспитания и развития Ваших детей	-	9,38%	11,25%	79,37%

Таблица 4

Результаты ответов девушек контрольной группы по окончании эксперимента о наличии знаний, необходимых для разворачивания физкультурной деятельности (n=160)

Тип знаний	Уровень знаний, согласно полученным ответам			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Для улучшения и поддержания своего здоровья	7,5%	10,62%	15,63%	66,25%
Для повышения своей работоспособности	3,75%	8,13%	26,87%	61,25%
Для формирования характера и воли	-	6,87%	14,38%	78,75%
Для организации физкультурного досуга	6,25%	13,13%	20,62%	60%
Для физического воспитания и развития Ваших детей	-	9,38%	16,25%	74,37%

Таблица 5

Результаты ответов юношей экспериментальной группы в начале эксперимента о наличии знаний, необходимых для разворачивания физкультурной деятельности (n=160)

Тип знаний	Уровень знаний, согласно полученным ответам			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Для улучшения и поддержания своего здоровья	14,38%	6,87%	30%	48,75%
Для повышения своей работоспособности	4,37%	6,25%	28,13%	61,25%
Для формирования характера и воли	4,37%	8,13%	16,87%	70,63%
Для организации физкультурного досуга	10,62%	17,5%	26,88%	45%
Для физического воспитания и развития Ваших детей	-	6,87%	18,13%	75%

Таблица 6

Результаты ответов юношей экспериментальной группы по окончании эксперимента о наличии знаний, необходимых для разворачивания физкультурной деятельности (n=160)

Тип знаний	Уровень знаний, согласно полученным ответам			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Для улучшения и поддержания своего здоровья	61,25%	24,37%	14,38%	-
Для повышения своей работоспособности	76,25%	13,13%	10,62%	-
Для формирования характера и воли	74,37%	19,38%	6,25%	-
Для организации физкультурного досуга	48,75%	41,87%	9,38%	-
Для физического воспитания и развития Ваших детей	20,62%	27,5%	51,88%	-

оценили по 1-му уровню, тогда как по 2-му – 8,13 %, по 3-му – 16,87 % и по 4-му уровню – 70,63 %. Знания, необходимые для организации физкультурного досуга, согласно 1-му уровню оценили 10,62 % студентов, 2 – 17,5 %, 3 – 26,88 % и 4 – 45 %.

Знания, необходимые для физического воспитания своих детей по первому уровню не оценил ни один студент, по 2-му – 6,87 %, по 3-му – 18,13 % и по 4-му – 75 %.

Из таблицы 6 видно, что по окончании эксперимента ни один из анкетированных студентов не определил свои знания, которые соответствовали бы четвертому уровню (то есть, как полное отсутствие знаний).

По окончании эксперимента оценили наличие знаний для улучшения и поддержания своего здоровья по 1-му уровню – 61,25 % юношей экспериментальной группы, по 2-му – 24,37 % и по 3-му – 14,38 %. Знания для повышения своей работоспособности, соответствующие 1-му уровню оценили 76,25 % студентов, 2 уровню – 13,13 %, 3-му – 10,62 %. Знания, необходимые для формирования характера и воли, 74,37 % студентов оценили по 1-му уровню, тогда как по 2-му – 19,38 % и по 3-му – 6,25 %. В части организации физкультурного досуга, согласно 1-му уровню свои знания оценили 48,75 % студентов, 2-му – 41,87 % и 3-му – 9,38 %. Знания, необходимые для физического воспитания своих детей по первому уровню оценили 20,62 % студентов, по 2-му – 27,5 % и по 3-му – 51,88 %.

Далее в таблицах 7 и 8 представлены результаты анкетирования девушек экспериментальной группы.

Согласно полученным данным (табл. 7) свои знания, необходимые для улучшения и поддержания своего здоровья, оценили по 1-му уровню – 16,87 %, по 2-му – 46,25 %, по 3-му – 28,75 % и по 4-му – 8,13 %. Знания для повышения своей работоспособности – по первому уровню оценили 3,12 % студенток, по 2-му – 13,13 %, по 3-му – 16,87 % и по 4-му – 66,88 %.

Что касается знаний, необходимых для формирования характера и воли, следует отметить, что первый уровень отметили всего лишь 1,87 % девушек, 2-й – 9,38 %, 3-й – 10,62 %, 4-й – 78,13 %.

Для организации физкультурного досуга – 13,13 % девушек оценили знания, как соответствующие 1-му уровню, 11,25 % – 2-му, 20,62 % – 3-му и 55 % – 4-му уровням.

Знания для физического воспитания и развития своих детей по первому уровню не оценила ни одна девушка, по 2-му – 17,5%, по 3-му – 23,12% и по 4-му – 59,38 % студенток.

По окончании эксперимента у девушек экспериментальной группы отмечается повышение уровня приобретенных знаний (табл. 8).

Знания для улучшения и поддержания своего здоровья оценивают по первому уровню 75,62 % студенток, по 2-му – 18,75 % и по 3-му – 5,63 %. Для повышения своей работоспособности свои знания соответствующие 1-му уровню оценили 85 %, 2-му – 15 %.

По вопросам формирования характера и воли: 40 % – соответствует первому уровню, 53,13 % – 2-му уровню и 6,87 % – третьему уровню. Знания для организации физкультурного досуга по 1-му уровню оценивают 68,12 % студенток, 2-му – 25,63 % и 3-му уровню – 6,25 %. Знания необходимые для физического воспитания и развития своих детей оценивают согласно первого уровня 64,37 %, второго – 26,25 %, третьего – 9,38 %.

Рассмотрим результаты оценки умений и навыков, необходимых для начала физкультурной деятельности у юношей и девушек контрольной группы перед и по окончании эксперимента (табл. 9, 10, 11 и 12).

В начале эксперимента юноши контрольной группы так оценили свои умения и навыки. «Составить программу своих оздоровительных занятий, применяя лишь средства физической культуры» – ответили «Да», то есть отметили наличие у них данного умения и навыка 9,38 % юношей контрольной группы, «Нет» – 58,12 % и «Затрудняюсь ответить» – 32,5 %.

При этом, следует обратить внимание на то, что когда студенты, как по данному виду умений, так и по остальным, отвечают «Да», то следует брать во внимание тот факт, что их знания имеют фрагментарный и не полный характер.

Следовательно, умения выполнять какой-либо вид физкультурной деятельности ограничены недостаточным объемом имеющихся у них знаний.

Анализируя далее результаты анкетирования, поданные в табл. 9, следует обратить внимание на то, что и по всем остальным позициям, большая часть студентов на поставленный вопрос о наличии указанных компетенций выбирают вариант ответа – «Нет».

Соответственно, юноши контрольной группы вряд ли могут составить комплексную физкультурно-оздоровительную программу своих занятий, они не могут осуществлять полноценный самоконтроль за состоянием своего здоровья при выполнении физкультурно-оздоровительных комплексов согласно программе их занятий.

В табл. 10 поданы результаты анкетирования юношей контрольной группы по окончании эксперимента. Картина не изменилась, большая часть студентов, отвечая на вопросы анкеты, выбрали ответ «Нет».

Из табл. 11 следует, что у большей части девушек контрольной группы, так же как и у юношей, наблюдается отсутствие умений и навыков, необходимых для осуществления физкультурной деятельности. Так, составить программу своих оздоровительных занятий, применяя средства физической культуры, могут лишь 8,75 % студенток, не могут – 50,62 % и затрудняются ответить – 40,63 %. При этом на вопрос, могут ли они осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья, ответили «Да» – 8,12 %, «Нет» – 71,88 % и «Затрудняются ответить» – 20 %. При этом 11,88 % девушек отметили, что смогут оказать первую медицинскую помощь.

В табл. 12 представленные данные, которые свидетельствуют об отсутствии положительной динамики в

Таблица 7

Результаты ответов девушек экспериментальной группы в начале эксперимента о наличии знаний, необходимых для разворачивания физкультурной деятельности (n=160)

Тип знаний	Уровень знаний, согласно полученным ответам			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Для улучшения и поддержания своего здоровья	16,87%	46,25%	28,75%	8,13%
Для повышения своей работоспособности	3,12%	13,13%	16,87%	66,88%
Для формирования характера и воли	1,87%	9,38%	10,62%	78,13%
Для организации физкультурного досуга	13,13%	11,25%	20,62%	55%
Для физического воспитания и развития Ваших детей	-	17,5%	23,12%	59,38%

Таблица 8

Результаты ответов девушек экспериментальной группы по окончании эксперимента о наличии знаний, необходимых для разворачивания физкультурной деятельности (n=160)

Тип знаний	Уровень знаний, согласно полученным ответам			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Для улучшения и поддержания своего здоровья	75,62%	18,75%	5,63%	-
Для повышения своей работоспособности	85%	15%	-	-
Для формирования характера и воли	40%	53,13%	6,87%	-
Для организации физкультурного досуга	68,12%	25,63%	6,25%	-
Для физического воспитания и развития Ваших детей	64,37%	26,25%	9,38%	-

Таблица 9

Результаты ответов юношей контрольной группы в начале эксперимента о наличии умений и навыков, необходимых для разворачивания физкультурной деятельности (n=160)

Умения и навыки	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Составить программу своих оздоровительных занятий, применяя лишь средства физической культуры	9,38%	58,12%	32,5%
Составить программу своих занятий, включая различные способы закаливания, рациональное питание, психотренинг, самомассаж и др.	9,38%	46,25%	44,37%
Включать в программу средства оздоровления, направленные на борьбу с имеющимися заболеваниями	5%	69,37%	25,63%
Пополнять свои знания новыми важными знаниями в области оздоровительной культуры	6,87%	10,63%	82,5%
Осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья	1,88%	88,12%	10%
Составлять программы оздоровительных занятий для своих друзей и членов семьи	-	80,62%	19,38%
Оказать первую медицинскую помощь	-	75,62%	24,38%

Таблица 10

Результаты ответов юношей контрольной группы по окончании эксперимента о наличии умений и навыков, необходимых для разворачивания физкультурной деятельности (n=160)

Умения и навыки	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Составить программу своих оздоровительных занятий, применяя лишь средства физической культуры	10,63%	60%	29,37%
Составить программу своих занятий, включая различные способы закаливания, рациональное питание, психотренинг, самомассаж и др.	9,38%	43,12%	47,5%
Включать в программу средства оздоровления, направленные на борьбу с имеющимися заболеваниями	5%	63,75%	31,25%
Пополнять свои знания новыми важными знаниями в области оздоровительной культуры	10%	13,75%	76,25%
Осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья	11,88%	68,12%	20%
Составлять программы оздоровительных занятий для своих друзей и членов семьи	-	71,88%	28,12%
Оказать первую медицинскую помощь	-	75,62%	24,38%

Таблиця 11

Результаты ответов девушек контрольной группы в начале эксперимента о наличии умений и навыков, необходимых для разворачивания физкультурной деятельности (n= 160)

Умения и навыки	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Составить программу своих оздоровительных занятий, применяя лишь средства физической культуры	8,75%	50,62%	40,63%
Составить программу своих занятий, включая различные способы закаливания, рациональное питание, психотренинг, самомассаж и др.	8,75%	44,37%	46,88%
Включать в программу средства оздоровления, направленные на борьбу с имеющимися заболеваниями	5,63%	54,37%	40%
Пополнять свои знания новыми важными знаниями в области оздоровительной культуры	13,12%	11,88%	75%
Осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья	8,12%	71,88%	20%
Составлять программы оздоровительных занятий для своих друзей и членов семьи	-	81,87%	18,13%
Оказать первую медицинскую помощь	11,88%	72,5%	15,62%

Таблиця 12

Результаты ответов девушек контрольной группы по окончании эксперимента о наличии умений и навыков, необходимых для разворачивания физкультурной деятельности (n= 160)

Умения и навыки	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Составить программу своих оздоровительных занятий, применяя лишь средства физической культуры	10,63%	50,62%	38,75%
Составить программу своих занятий, включая различные способы закаливания, рациональное питание, психотренинг, самомассаж и др.	10,63%	37,5%	51,87%
Включать в программу средства оздоровления, направленные на борьбу с имеющимися заболеваниями	8,12%	51,25%	40,63%
Пополнять свои знания новыми важными знаниями в области оздоровительной культуры	13,12%	16,88%	70%
Осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья	9,38%	69,37%	21,25%
Составлять программы оздоровительных занятий для своих друзей и членов семьи	-	76,87%	23,13%
Оказать первую медицинскую помощь	11,88%	76,87%	11,25%

области формирования умений и навыков необходимых для физкультурной деятельности.

Итак, данную ситуацию, характеризующуюся недостатком сформированных умений и навыков по окончании эксперимента, как у юношей, так и у девушек контрольной группы, можно объяснить тем, что уровень знаний и некоторых умений в области оздоровительной и рекреационной физической культуры у них соответствует третьему и четвертому уровню. Следовательно, фрагментарный, отрывочный характер знаний или их отсутствие не способствуют формированию умений и навыков, необходимых для разворачивания полноценной физкультурной деятельности, о чем свидетельствуют полученные результаты исследования.

Далее в табл. 13 и 14 представлены результаты анкетирования юношей экспериментальной группы в начале и по окончании эксперимента.

Исходя из данных табл. 13 видно, что у юношей

экспериментальной группы в начале эксперимента уровень умений и навыков недостаточный для разворачивания физкультурной деятельности. Основная часть студентов не могли ни составить программу своих оздоровительных занятий с использованием, как средств физической культуры, так и различных методов закаливания, психотренинга, самомассажа и т.п., ни осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время физкультурно-оздоровительных занятий.

Данную ситуацию можно объяснить недостатком или отсутствием у студентов необходимых знаний.

Обратим внимание на следующее положение. Интегральным проявлением основных составляющих психической нагрузки выступает уровень активированности механизмов саморегуляции. Именно поэтому мы считаем важным учитывать и изучать в первую очередь психические механизмы саморегуляции человека в процессе его адаптации к условиям жизне-

Таблица 13

Результаты ответов юношей экспериментальной группы в начале эксперимента о наличии умений и навыков, необходимых для разворачивания физкультурной деятельности (n=160)

Умения и навыки	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Составить программу своих оздоровительных занятий, применяя лишь средства физической культуры	5%	74,37%	20,63%
Составить программу своих занятий, включая различные способы закаливания, рациональное питание, психотренинг, самомассаж и др.	5%	61,25%	33,75%
Включать в программу средства оздоровления, направленные на борьбу с имеющимися заболеваниями	4,37%	88,13%	7,5%
Пополнять свои знания новыми важными знаниями в области оздоровительной культуры	5%	15,63%	79,37%
Осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья	2,5%	83,13%	14,37%
Составлять программы оздоровительных занятий для своих друзей и членов семьи	-	93,13%	6,87%
Оказать первую медицинскую помощь	-	81,88%	18,12%

Таблица 14

Результаты ответов юношей экспериментальной группы по окончании эксперимента о наличии умений и навыков, необходимых для разворачивания физкультурной деятельности (n=160)

Умения и навыки	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Составить программу своих оздоровительных занятий, применяя лишь средства физической культуры	100 %	-	-
Составить программу своих занятий, включая различные способы закаливания, рациональное питание, психотренинг, самомассаж и др.	100 %	-	-
Включать в программу средства оздоровления, направленные на борьбу с имеющимися заболеваниями	75,63 %	6,87 %	17,5 %
Пополнять свои знания новыми важными знаниями в области оздоровительной культуры	79,87 %	-	23,13 %
Осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья	86,25 %	-	13,75 %
Составлять программы оздоровительных занятий для своих друзей и членов семьи	39,38 %	-	60,62 %
Оказать первую медицинскую помощь	32,5 %	28,75 %	38,75 %

деятельности, включая физкультурную деятельность.

Из табл. 14 видно, что к окончанию эксперимента у юношей экспериментальной группы формируются умения и навыки необходимые для организации и разворачивания физкультурной деятельности.

В табл. 15 поданы данные анкетирования девушек экспериментальной группы в начале эксперимента. Полученные результаты свидетельствуют об отсутствии достаточных умений и навыков.

Так, составить программу своих оздоровительных занятий с применением средств физической культуры могли лишь 10 % студентов.

Составить свою программу с применением различных методов закаливания, психотренингом, самомассажем и т.п. – 8,12 % . Осуществлять надежный самоконтроль за состоянием здоровья могли 5,63% девушек.

Отметим, что уровень знаний в области оздоровительной и рекреационной физической культуры соответствует третьему и четвертому уровню.

С приобретением знаний, которые к окончанию эксперимента соответствовали первому и второму уровням, формируются и умения и навыки, о чем свидетельствуют результаты, представленные в табл. 16. Составить программу своих оздоровительных занятий с применением средств физической культуры уже могут 100 % студентов.

Под непрофессиональным физкультурным образованием студентов, которое мы применили в педагогическом эксперименте как важную часть личностно ориентированного физического воспитания, следует понимать уровень овладения компетенциями, двигательными умениями и навыками, физическую подготовленность, позволяющими контролировать и управлять состоянием своего здоровья, а также устойчивое активно-положительное отношение к физической культуре, необходимые для формирования личности студента, его адаптации к профессиональной деятельности.

Таблиця 15

Результаты ответов девушек экспериментальной группы в начале эксперимента о наличии умений и навыков, необходимых для разворачивания физкультурной деятельности (n=160)

Умения и навыки	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Составить программу своих оздоровительных занятий, применяя лишь средства физической культуры	10%	65%	25%
Составить программу своих занятий, включая различные способы закаливания, рациональное питание, психотренинг, самомассаж и др.	8,12%	60%	31,88%
Включать в программу средства оздоровления, направленные на борьбу с имеющимися заболеваниями	3,75%	68,12%	28,13%
Пополнять свои знания новыми важными знаниями в области оздоровительной культуры	9,38%	35,62%	55%
Осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья	5,63%	51,25%	43,12%
Составлять программы оздоровительных занятий для своих друзей и членов семьи	-	88,12%	11,88%
Оказать первую медицинскую помощь	8,12%	28,13%	63,75%

Таблиця 16

Результаты ответов девушек экспериментальной группы по окончании эксперимента о наличии умений и навыков, необходимых для разворачивания физкультурной деятельности (n=160)

Умения и навыки	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Составить программу своих оздоровительных занятий, применяя лишь средства физической культуры	100%	-	-
Составить программу своих занятий, включая различные способы закаливания, рациональное питание, психотренинг, самомассаж и др.	97,5%	-	2,5%
Включать в программу средства оздоровления, направленные на борьбу с имеющимися заболеваниями	86,25%	-	13,75%
Пополнять свои знания новыми важными знаниями в области оздоровительной культуры	78,75%	-	21,25%
Осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья	83,13%	-	16,87%
Составлять программы оздоровительных занятий для своих друзей и членов семьи	63,12%	-	36,88%
Оказать первую медицинскую помощь	8,12%	28,13%	63,75%

Так, составить программу занятий с применением закаливания, психотренинга, самомассажа и т.п. уже были готовы 97,5 %, а осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья могли 83,13 % девушек.

Выводы.

Проведенное исследование свидетельствует, что занятия личностно ориентированным физическим воспитанием позволили преодолеть разрыв между знаниями, умениями и навыками. Студенты экспериментальных групп, в отличие от студентов контрольных, оказались лучше вооружены умениями, необходимыми для разворачивания физкультурной деятельности.

Высокие результаты в части формирования физической культуры личности, полученные в ходе педагогического эксперимента, мы связываем с акцентированным вниманием к организации непрофессионального физкультурного образования, как важной

части системы личностно ориентированного физического воспитания.

В экспериментальных группах по результатам эксперимента знания студентов соответствуют первому уровню (речь идет о наличии глубоких и полных знаний и умений, необходимых для их использования) и второму (наличие разнообразных, но не полных знаний), сформированы умения, которые касаются выполнения распространенных физических упражнений. Постепенно формируются умения и навыки, необходимые для разворачивания собственной физкультурной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в деятельности, направленной на повышение навыков, знаний и умений студентов университета, а также формирование умений и навыков, необходимых для разворачивания собственной физкультурной деятельности.

Литература

1. Боченкова Е.В. Формирование позитивного самоотношения студентов в процессе физического воспитания (на примере экономического вуза): автореф. дис. на соискание учен. степени канд. педагогич. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е. В. Боченкова. – Краснодар. – 2000. – 25 с.
2. Быков В.С. Педагогическая технология физического воспитания учащейся молодежи / В.С. Быков, С.В. Михайлова, С.А. Никифорова // Теория и практика физической культуры, 2006. – № 8. – С. 13-16.
3. Варавина Е.Н. Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК / Е.Н. Варавина, Л.В. Белогурова // Теорія і практика фізичного виховання, 2010. – № 1. – С. 351-355.
4. Виленский М.Я. Аксиологические основания образовательного процесса по физической культуре в высшей школе / М.Я. Виленский, О.Ю. Маслова // Культура физическая и здоровье, 2010. – № 3 (28). – С. 7-11.
5. Волков В.Л. Планування педагогічних впливів різної спрямованості в умовах особистісно-розвивального навчання студенток засобами систематизованої фізичної підготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. – № 2. – С. 18-23.
6. Приходько В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: навч. посібник В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський, заг. ред. і передм. А.Г. Чічкова. – Дніпропетровськ, НГУ. – 2004. – 230 с.
7. Приходько В.В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Приходько Владимир Васильевич. – М. – 1991. – 416 с.
8. Яковлев В.П. Психологическая нагрузка и здоровье человека // Теория и практика физической культуры, 2006. – № 6. – С. 50-53.
9. Prochaska J.O. Stages and processes of self-change of smoking: towards an integrative model of change / J.O. Prochaska, C.C. DiClemente // Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1983. – vol. 51. – pp. 390 – 395.
10. Qing L. Encoding the Olympics – Visual Hegemony? Discussion and Interpretation on Intercultural Communication in the Beijing Olympic Games // International Journal of the History of Sport, 2010. – vol. 27(9). – pp. 1824–1872.

References:

1. Bochenkova E.V. *Formirovanie pozitivnogo samootnosheniia studentov v processe fizicheskogo vospitaniia (na primere ekonomicheskogo vuza)* [Formation of positive students' self-attitude in the physical education (for example, the economic high school)], Cand. Diss., Krasnodar, 2000, 25 p.
2. Bykov V.S., Mikhajlova S.V., Nikiforova S.A. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2006, vol. 8, pp. 13-16.
3. Varavina E.N., Belogurova L.V. *Teoriia i praktika fizichnogo vikhovannia* [Theory and practice of physical education], 2010, vol. 1, pp. 351-355.
4. Vilenskij M.Ia., Maslova O.Iu. *Kul'tura fizicheskaia i zdorov'e* [Physical culture and health], 2010, vol. 3 (28), pp. 7-11.
5. Volkov V.L. *Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2011, vol. 2, pp. 18-23.
6. Prikhod'ko V.V., Kuz'mins'kij V.P., Chichkov A.G. *Kreativna valeologiia* [Creative valeology], Dnipropetrovsk, NSU Publ., 2004, 230 p.
7. Prikhod'ko V.V. *Pedagogicheskie osnovy fizkul'turnogo obrazovaniia studentov* [Pedagogical foundations of physical education students], Dokt. Diss., Moscow, 1991, 416 p.
8. Iakovlev V.P. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2006, vol. 6, pp. 50-53.
9. Prochaska J.O., DiClemente C.C. Stages and processes of self-change of smoking: towards an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1983, vol. 51, pp. 390 – 395.
10. Qing L. Encoding the Olympics – Visual Hegemony? Discussion and Interpretation on Intercultural Communication in the Beijing Olympic Games. *International Journal of the History of Sport*, 2010, vol. 27(9), pp. 1824–1872.

Информация об авторе:

Белых Сергей Иванович: olga_bielykh@mail.ru; Донецкий национальный университет; ул. Университетская 24, г. Донецк, 83001, Украина.

Цитируйте эту статью как: Белых С.И. Динамика знаний, умений и навыков в процессе личностно ориентированного физического воспитания студентов университета // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8 – С. 3-11. doi:10.6084/m9.figshare.745776

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 13.05.2013 г.
Опубликовано: 30.08.2013 г.

Information about the author:

Belykh S.I.: olga_bielykh@mail.ru; Donetsk National University; University str. 24, Donetsk, 83001, Ukraine.

Cite this article as: Belykh S.I. Dynamics of knowledge, skills and abilities in the process of personal physical education based university students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.8, pp. 3-11. doi:10.6084/m9.figshare.745776

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 13.05.2013
Published: 30.08.2013