

Восстановление после физической работы (сек)	63,5 ± 1,06	65,5 ± 1,6
Динамометрия (пр. к.)	22,7 ± 0,5	26,1 ± 1,4
Динамометрия (лев. к.)	22,1 ± 0,6	24,5 ± 0,5
АДС (мм рт. ст.)	107,5 ± 2,1	107,5 ± 2,1
АДД (мм рт. ст.)	66,5 ± 1,6	63,5 ± 2,7

Результаты исследования функционального состояния организма выявили половые различия у подростков данного возраста. У мальчиков выше показатели роста и массы тела, а так же выше силовые способности, что обусловлено сенситивным периодом силовых способностей. Результаты динамометрии правой и левой кисти у подростков мужского пола выше (таблица 2).

Основные показатели функции кровообращения – ЧСС и артериальное давление. Систолическое АД не различалось, показатели диастолического АД у мальчиков были ниже. Пульс в состоянии физиологического покоя достоверно не различался и был выше у мальчиков на 3,1%. ЖЕЛ у мальчиков составила 2,500 ± 97,4, что выше на 9,1% чем девочек и объясняется более развитой мускулатурой, обеспечивающей дыхательные движения. Восстановление пульса после дозированной физической нагрузки у девочек протекало быстрее на 2 с.

Таким образом, установлено, что психологическое и функциональное состояние организма девочек и мальчиков в подростковом возрасте данной школы значительно различаются. У девочек высокий уровень психоэмоциональной напряженности и тревожности, что в целом может быть обусловлено причинами возрастных особенностей восприятия мира. У мальчиков же эти показатели в норме, что характеризует их психологической устойчивостью и менее выраженной эмоциональной реакцией на окружающих. Силовые способности у мальчиков выше, и сенситивные периоды данного возраста позволяют развитие этого качества. На девочек же благоприятно влияют нагрузки на развитие гибкости, выработка грациозности и красоты движений. Поэтому необходимо правильная постановка целей и задач для детей данного возраста на занятиях физической культуры.

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ, МОТИВОВ И ДОБРОВОЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ДИСЦИПЛИНЕ «ЕДИНОБОРСТВА»

Котова Т.Г.

Научный руководитель: д.пед.н., профессор Манжелей И.В.

ИФК ТюмГУ, г. Тюмень

Компетентностный подход предъявляет более высокие требования к качеству подготовки выпускников институтов физической культуры и, как следствие, требует пересмотра технологий преподавания спортивных дисциплин.

В учебный план институтов физической культуры входят обязательные и дополнительные виды дисциплин, необходимые для профессиональной подготовки бакалавра физической культуры и спорта. К дополнительным видам относится дисциплина «Единоборства». Специализируясь в различных видах спорта, студенты имеют различный уровень обучаемости и заинтересованности в предмете, а также физического развития, физической, технической и тактической подготовленности и обучаются по программам, средства и методы которых, как правило, не учитывают индивидуально-типологические особенности, мотивацию, индивидуально-личностный опыт двигательной деятельности, что вносит сложности в процесс обучения технике двигательных действий в единоборствах.

Возникает проблема: с одной стороны необходимо повышение качества высшего физкультурного образования, а с другой - недостаточно разработаны для этого условия, учитывающие индивидуально-личностные особенности студентов.

Идея исследования заключается в том, что для совершенствования образовательного процесса студентов в институтах физической культуры необходима дифференциация средств, методов, условий обучения и контроля на основе учета мотивации молодых людей.

Целью данного исследования стало изучение уровня сформированности физкультурно-спортивных потребностей, мотивов и добровольной физкультурно-спортивной активности студентов к учебно-воспитательному процессу по дисциплине «Единоборства».

Рассмотрим понятия «потребность, мотив, мотивация».

Потребность – состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития, и выступающее источником его активности. Потребность выступает как такое состояние личности, благодаря которому осуществляется регулирование поведения, определяется направленность мышления, чувств и воли человека. Потребности человека обусловлены процессом его воспитания в широком смысле, т.е. приобщения к миру человеческой культуры. Поскольку процесс удовлетворения потребности выступает как целенаправленная деятельность, то потребности являются источником активности личности [2].

Формирование физкультурных и спортивных потребностей является важным компонентом деятельности человека и влияет на всестороннее развитие личности.

Физкультурная потребность – это нужда человека в достижении им физического совершенства, под которым понимается не только двигательное (телесное) совершенство, но и его гармоническая взаимосвязь с соответствующими социальными и духовными качествами личности.

Мотивация обуславливает особенности, поведения и деятельности личности. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом – существенная сторона жизни современной молодежи. Мотивы – побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребностей субъекта. Мотивы, как и лежащие в их основе потребности, есть результат производственной деятельности людей, и вместе с тем они сами влияют на эту деятельность. Связь потребностей и мотивов проявляется в том, что потребности реализуются в поведении и деятельности при посредстве мотивов [2].

Изучение физкультурно-спортивных потребностей и мотивации занятий к спортивным дисциплинам является необходимым условием для формирования потребностно-мотивационной среды будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Об уровне выраженности физкультурно-спортивных потребностей, мотивов и самостоятельной физкультурно-спортивной активности студентов можно судить по тому, как и в какой конкретной форме, проявляются личностные отношения к учебно-воспитательному процессу по дисциплине «Единоборства».

Для изучения физкультурно-спортивных потребностей, мотивов и добровольной активности студентов мы применили анкету и использовали модифицированную И.В. Манжелей, Е.А. Симоновой методику индексной оценки В.И. Трапникова, В.А. Ядова [1].

В период 2010-2011 учебный год нами проведено исследование с привлечением 66 студентов из двух групп дневного обучения Института физической культуры, из них 49 юношей и 17 девушек обучающихся по дисциплине «Единоборства».

Для детализированного анализа мы выделили три группы студентов в соответствии с принадлежностью к виду спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств по В.С. Фарфелю.

В первую группу (Гр-1) вошли студенты занимающиеся видами спорта, которым характерны стереотипные (стандартные) движения циклические, отличающиеся повторяемостью фаз движений, лежащих в основе каждого цикла, и тесной связанностью каждого цикла с последующим и предыдущим (л/атлетика, гребной спорт, лыжные гонки, плавание) 24 юношей, 10 девушек.

Во вторую (Гр-2) спортсмены занимающиеся видами спорта движения, которых имеют выраженное начало и конец, повторение не связано неразрывно с окончанием предыдущего движения и не обуславливает последующее – ациклические (спортивная аэробика, гиревой спорт, бодибилдинг) 3 юношей, 3 девушек.

В третью (Гр-3) вошли студенты занимающиеся видами спорта, для которых характерны ситуационные (нестандартные) движения со срочным реагированием на внезапно изменяющиеся условия (ситуации) - сложно-координационные (спортивные игры, единоборства, бокс) 22 юношей, 4 девушки.

Анализ результатов уровня физкультурно-спортивных потребностей, мотивов и самостоятельной физкультурно-спортивной активности студентов показал, что физкультурно-спортивные потребности в 2010-2011 учебные годы, в Гр-1 у юношей и девушек соответствовали среднему уровню; физкультурно-спортивные мотивы у юношей и девушек находятся на уровне выше среднего; уровень самостоятельной физкультурно-спортивной активности у студентов и студенток средний. У юношей и девушек Гр-2 физкультурно-спортивные потребности соответствовали среднему уровню; физкультурно-спортивные мотивы у юношей и девушек находятся на уровне выше среднего; уровень самостоятельной физкультурно-спортивной активности у студентов – средний, студенток выше среднего. У юношей и девушек Гр-3 физкультурно-спортивные потребности соответствовали среднему уровню; физкультурно-спортивные мотивы у юношей и девушек находятся на уровне выше среднего; уровень самостоятельной физкультурно-спортивной активности у студентов – средний, студенток выше среднего (таблица 1).

Таблица 1

Уровень выраженности физкультурно-спортивных потребностей, мотивов и добровольной физкультурно-спортивной активности студентов

Параметры		Гр-1	Гр-2	Гр-3
Потребности	Д	(2,2) средний	(2,3) средний	(2) средний
	Ю	(2,7) средний	(2,8) средний	(2,7) средний
Мотивы	Д	(4,3) в/среднего	(3,6) в/среднего	(4) в/среднего
	Ю	(4,3) в/среднего	(3,7) в/среднего	(4,1) в/среднего
Активность	Д	(3,2) средний	(3,7) в/среднего	(4,3) в/среднего
	Ю	(3,3) средний	(3,3) средний	(3,3) средний

Анализ результатов сформированности физкультурно-спортивных потребностей студентов Гр-1 показал, что юноши предпочитают заниматься утренней гимнастикой, психорегуляцией, а девушки – закаливанием, психорегуляцией и плаванием.

В меньшей мере юноши испытывают потребность занятий в секциях по видам спорта, в походах выходного дня, массаже, а девушки – занятия в секциях по видам спорта, утренней гимнастике, в массаже.

Изучение мотивов посещения учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Единоборства» показало, что для юношей ведущими являются: «желание повысить свою физическую подготовленность», «желание укрепить здоровье», «стремление совершенствовать свое телосложение», «интересно узнавать что-то новое», а для девушек – «желание повысить свою физическую подготовленность», «интересно общаться с товарищами», «желание самоутвердиться».

Наименее значимыми мотивами посещения учебно-воспитательного процесса для юношей оказались – «необходимость получения зачета» и «желание получить эмоциональную разрядку», для девушек это – «необходимость получения зачета».

Анализируя результаты реальной активности студентов, мы определили, что юноши в большей мере увлечены закаливанием, массажем, и походами выходного дня, занятиями по индивидуальной системе тренировки, а девушек привлекают – закаливания, массаж, психорегуляция.

Реже всего юноши занимаются плаванием, посещают сауну, занятия в секциях по видам спорта, девушки – гимнастикой в течение дня.

Анализ результатов сформированности физкультурно-спортивных потребностей студентов Гр-2 показал, что юноши и девушки хотели бы заниматься закаливанием, психорегуляцией, походами выходного дня.

В меньшей мере юноши испытывают потребность в занятиях по индивидуальной системе тренировки, плаванием, а девушки – в утренней гимнастике и гимнастике в течение дня.

Изучение мотивов посещения учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Единоборства» показало, что для юношей ведущими являются: «желание укрепить здоровье», «стремление совершенствовать свое телосложение», а для девушек – «желание подвигаться», «приятно общаться с преподавателем».

Наименее значимым мотивом для юношей и девушек оказалось – «необходимость получения зачета».

Анализируя результаты реальной активности студентов, мы определили, что юноши и девушки в большей мере увлечены закаливанием, массажем, психорегуляцией.

Реже всего юноши занимаются плаванием, занятиями в секциях по видам спорта, девушки – гимнастикой в течение дня, занятиями в секциях по видам спорта, плаванием.

Анализ результатов сформированности физкультурно-спортивных потребностей студентов Гр-3 показал, что юноши и девушки в большей мере хотели бы заниматься закаливанием.

В меньшей мере юноши испытывают потребность занятий в секциях по видам спорта, посещение сауны, посещение бассейна, массаже, а девушки – занятия в секциях по видам спорта, гимнастике в течение дня, плаванием.

Изучение мотивов посещения учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Единоборства» показало, что для юношей ведущими являются: «желание подвигаться», «интересно общаться с товарищами», а для девушек – «стремление совершенствовать свое телосложение», «желание повысить свою физическую подготовленность», «интересно узнавать что-то новое», «приятно общаться с преподавателем», «желание получить эмоциональную разгрузку».

Наименее значимыми мотивами для юношей оказались – «необходимость получения зачета» и «желание получить эмоциональную разрядку», для девушек это – «необходимость получения зачета».

Анализируя результаты реальной активности студентов, мы определили, что юноши в большей мере увлечены закаливанием, массажем, психорегуляцией, а девушек привлекают – закаливания, занятия по индивидуальной системе тренировки.

Реже всего юноши занимаются занятиями в секциях по видам спорта, девушки – занятиями в секциях по видам спорта, психорегуляцией.

Таким образом, на основе полученных результатов данного исследования можно проектировать учебно-воспитательный процесс по дисциплине «Единоборства» с учетом физкультурно-спортивных по-требностей и мотивов, а также добровольной физкультурно-спортивной активности студентов с целью развития компетенций студентов, необходимых для изучения техники двигательных действий, на основе дифференцированного подхода.

Литература

1. Манжелей, И.В. Материалы для проведения мониторинга качества физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие/И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Тюмень: Издательство «Вектор бук», 2006. – 12-17с.
2. Рапацевич, Е.С. Педагогика. Современная энциклопедия /Е.С. Рапацевич – под общ.ред. А.П. Астахова. – Минск: Современная школа, 2010. С. 325-326, 454-456.