

данными Н.В. Илясовой, проводившей исследование ЭИ у спортсменов массовых разрядов, «...о недостаточном развитии у спортсменов умения распознавать свои эмоции и эмоции других людей, контролировать их...» [1, С.108].

У высококвалифицированных пловцов, тяжелоатлетов и легкоатлетов величины показателей, традиционно используемых для оценки общих интеллектуальных способностей находятся на среднем и выше среднего уровне и не имеют существенной связи с возрастом, спортивным стажем и спортивной квалификацией.

У высококвалифицированных пловцов, тяжелоатлетов и легкоатлетов величины показателей, традиционно используемых для оценки «специфических» интеллектуальных способностей, находятся на уровне ниже среднего и низком и также не имеют существенной связи с возрастом, спортивным стажем и спортивной квалификацией, за исключением способности управлять своими эмоциями.

Заключение. В современных условиях быстро развивающейся отрасли спортивной науки следует использовать все ресурсы для совершенствования подготовки как спортсменов массовых разрядов, так высококвалифицированных спортсменов. На примере исследования спортсменов-учащихся ВОКЦОР мы отмечаем всю важность учета возраста, спортивного стажа и спортивной квалификации во взаимосвязи с их интеллектуальными способностями для эффективного обеспечения учебно-тренировочного процесса и прогнозирования результатов выступления в соревнованиях.

1. Илясова, Н.В., Агавелян Р.О. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта/ Н.В. Илясова, Р.О. Агавелян // Проблемы современной науки и образования. – 2014. – № 11 (29). – С. 105-108.

2. Киселев Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения/ Ю.Я. Киселев. – М.: Сов. спорт, 2009. – 275с.

3. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте /Б.Дж. Кретти. – М.: ФиС, 1978. – 224.. Пер. с англ. Ханина Ю. Л.

ЭЛЕКТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ИННОВАЦИЙ В РАБОТЕ ПРЕПОДАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Т.А. Шелешкова, О.В. Головинец, И.М. Дударева
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Работа по совершенствованию учебно-воспитательного процесса неразрывно связана с использованием инновационных средств, методов и технологий. Их элективный характер вариативен и зависит от ряда условий, среди которых особое место принадлежит мотивациям профессионального роста человека. До недавнего времени психодиагностическому анализу подвергался преимущественно спорт высших достижений. Теперь этот подход активно внедряется в спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу [1]. Поэтому целью исследования стало изучение влияния элективной направленности инноваций в сфере физической культуры для достижения максимальной результативности образовательной траектории студента.

Материал и методы. Наши педагогические исследования по указанной теме носят системный характер и ведутся с 2011 года. По итогам многолетних наблюдений образовательного и тренировочного процессов на кафедре физического воспитания и спорта и спортивного клуба учреждения образования Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, в 2019–2020 учебном году был составлен план полевого исследования и программа его проведения. Контрольная группа студентов занималась по учебной программе «Физическая культура», а экспериментальная группа – по программе, дополненной педагогическими инновациями (независимыми переменными). Комплектование экспериментальных и контрольных групп производилось на основе равных стартовых возможностей, контингент студентов соответствовал требованиям к проведению педагогического эксперимента. Чтобы избежать манипулятивного воздействия со стороны экспериментатора и ответной реакции испытуемых, в замысел исследования не были посвящены ни студенты, ни преподаватели. Валидность и необходимый уровень всех контролируемых переменных обеспечивались методиками и рекомендациями учёных-психодиагностов – специалистов в области спорта и физкультурно-массовой работы. Экспериментальная работа, регистрация и интерпретация измерений основывались на

наблюдениях, опросах, анкетировании, тестировании, статистическо-математической обработке данных.

Результаты и их обсуждение. Инновации – основа элективной доминанты практико-ориентированного курса физического воспитания. Опросы показали, что более 95 процентов студентов ратуют за индивидуализацию обучения. Однако, в понимании трёх четвертей опрошенных, физическая культура не связана с приобретаемой профессией и ассоциируется с деятельностью рутинно-механического характера. Поэтому через избирательную и индивидуализированную направленность курса реализовывался комплекс мер с тем, чтобы физическая культура рассматривалась студентами как творческая деятельность, превратилась у них в осознанную потребность и вносила свою лепту в профессиональную подготовку будущего специалиста.

Приоритетным моментом в выборе инноваций является выбор конкретной технологии, которая будет служить наиболее действенным инструментом реализации усилий педагогического коллектива, направленных на индивидуализацию обучения и активизацию мотивационной сферы [2]. Учитывая гендерный состав студентов и их предпочтения, упор был сделан на ритмическую гимнастику. Красивые и свободные движения, музыкальные ритмы, желание всегда быть «на высоте» – неизменно сопровождаются всплеском положительных эмоций, а двигательная активность ведёт не к усталости и изнеможению, а рождает так называемую «радость мышц» и желание новых тренировок. В итоге это способствует личностному росту студента, что подтверждают как социологические опросы, так и психодиагностические измерения.

Уровень развития мотивационной сферы личности оценивался по модифицированному опроснику диагностики самоактуализации личности «САМОАЛ» [3]. В экспериментальной группе по всем одиннадцати тестовым шкалам были зафиксированы позитивные результаты. В сравнении с контрольной группой, где уровни самоактуализации личности практически не изменились или изменились на несколько пунктов, в экспериментальной группе наметилась устойчивая положительная динамика. Значительно, от пяти до десяти процентов, возросли показатели по шкалам: «Ценности», «Самопонимание», «Гибкость в общении». По шкалам: «Высокая потребность в познании», «Стремление к творчеству или креативность» – соответственно на восемь и двенадцать процентов. Выросли показатели и по остальным шкалам теста. Текущий и итоговый контроль также показал устойчивую динамику роста результатов физической подготовки. Всё это говорит о том, что диапазон самоактуализации большинства студентов достиг прогнозируемого и желаемого результата.

Эффективность элективной направленности педагогических инноваций предполагает также измерение внутренних, глубинных процессов мотивационной сферы. Здесь применима только рейтинговая диагностическая оценка параметров мотивации в силу её изменчивости, динамичности, неоднозначности и неопределённости. Представляется, что в моделировании этого процесса более или менее чётко можно говорить об источниках мотивации, потенциальных возможностях или модальностях и их трансформации в мотивационную сферу. Речь идёт о ценностях и мотивах самоутверждения, установках самоодобрения и самоободрения, индивидуальных и групповых предпочтениях и т.д. В итоге они аккумулируются в осознанную потребность проектирования личностных программ и планов физического воспитания, а у преподавателя появляется возможность создания своеобразной «мотивационной карты» для каждого студента. В свою очередь одобрение социальной группы, наличие чётких критериев статусности, престижности и успешности стимулируют и самонастраивают человека на достижение новых, более высоких целей. Эти оценки разделяют все респонденты. Поэтому с высокой степенью достоверности можно утверждать, что с определённого момента мотивационная сфера начинает работать в русле закона возвышения человеческих потребностей.

Заключение. В ходе эксперимента подтверждена практическая значимость целенаправленного использования преподавателем педагогических инноваций. Погружение субъектов образовательного процесса в их элективность начинается с оценки интегральной роли новых технологий. Следующий шаг – измерение уровня самоактуализации мотивационной сферы студента «до» и «после» введения в ход эксперимента независимых переменных. Завершающим этапом выступает регистрация и замер внутренних мотивов, спонтанно и, как правило, скрытно влияющих на мотивационные механизмы личности. Элективная направленность инноваций индивидуализирует образовательный маршрут физического воспитания, приучает студента к

самостоятельности, активизирует и самонастраивает его внутренние ресурсы, способствуя тем самым приобретению умений, навыков и компетенций профессиональной деятельности.

1. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 35 с.

2. Организационная социальная психология: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во «Речь», 2002. – 298 стр.

3. Диагностика самоактуализации личности (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина) / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – С.426 – 433.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ТАБАТА В РАМКАХ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Д.Э. Шкирьянов¹, А.К. Сучков¹, А.В. Гичевский²

¹Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

²Витебск, ВГАВМ

Как известно, в период распространения инфекции COVID-19, в учреждениях высшего образования (УВО) устанавливается особый режим организации образовательного процесса, не исключением из которого являются учебные занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» [2]. Ввиду этого, закономерно возросла значимость повышения эффективности организации управляемой самостоятельной работы (УСР) (Усатов А.Н, 2010; Журавская Н.В, Асмолов И.Ю, 2011; Волков Н.И, Якимец И.В., 2012), в том числе, с применением мобильного обучения [3]. Следует отметить, что в США, Канаде, Австралии, многих странах Европы мобильное обучение является неотъемлемой частью любого учебного курса [6, 4]. При этом на постсоветском пространстве научно-методическая разработка рассматриваемого вопроса носит недостаточно изученный, фрагментарный характер [1].

Таким образом, исследования по разработке методик, основанных на применении информационно-коммуникационных технологий, в частности мобильного обучения, в рамках УСР по учебной дисциплине «Физическая культура» являются актуальным направлением научной работы. Мы предполагаем, что повышение эффективности УСР возможно посредством внедрения в физическое воспитание учащихся УВО занятий (протокол) Табата – система коротких интервальных тренировок с высокой интенсивностью нагрузки, разработанная японским профессором, доктором Идзуми Табата [5]. Сложившаяся ситуация предопределила цель нашего исследования.

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование методики занятий Табата на основе мобильного приложения в рамках управляемой самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Физическая культура».

Материалы и методы. На первом этапе педагогического исследования была разработана методика занятий Табата в рамках УСР по учебному предмету «Физическая культура». На втором этапе проводился анализ эффективности предложенной разработки в рамках педагогического эксперимента, организованного на базе учреждения образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины» (УО ВГАВМ) в 2019-2020 учебном году. В исследовании приняли участие 30 девушек обучающихся на 3 курсе дневной формы получения образования, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе: экспериментальная группа (ЭГ) n=15; контрольная группа (КГ) n=15. Программой педагогического эксперимента в ЭГ и КГ было предусмотрено равное количество учебных занятий – 30. Однако, в КГ студенты занимались по традиционной методике, включающей комплексы силовых упражнений в сочетании с упражнениями на гибкость. В ЭГ проводились занятия по авторской методике Табата, включающей следующие протоколы: «идеальный пресс», «бедрa и ягодицы», «нижняя часть тела», «верхняя часть тела», «сожги жир», «идеальное тело».

В работе использовались следующие методы исследования: анализ и синтез, антропометрические измерения, метод индексов и функциональных проб, хронометраж и пульсометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.