

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ВЕКТОР ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

В работе представлен алгоритм реализации общего физкультурного образования студентов, обеспечивающий формирование здорового образа и стиля жизни. Успешность реализации данного алгоритма через активность, интеллектуализацию, самостоятельность, индивидуализацию студентов в образовательном процессе.

Ключевые слова: общее физкультурное образование, оздоровительная направленность.

В парадигме развития современной цивилизации (переход от постиндустриального к информационному, информационно-экологическому обществу, от повышения производительности труда к увеличению продуктивности использования ресурсов) институт отечественного образования рассматривается как важнейший ресурс социально-экономического и политического развития страны, как одно из базовых оснований активной подготовки и включения подрастающего поколения в преобразовательные социально-экономические и политические процессы. Необходимость модернизации отечественного образования обусловлена двумя основными факторами. Во-первых, это обращенность образования к личности обучающихся (развитие личности – смысл и цель современного образования). Во-вторых, это переход общества к рыночной экономике, в которой одним из ее объективных признаков является повышенная профессиональная мобильность людей. Обращенность образования к личности обучающихся и изменение социально-экономического устройства общества закрепляются в нормативных документах соответствующей целевой установкой, которая ориентирует российскую систему образования на формирование разносторонней личности, способной реализовать свой творческий потенциал в данных условиях, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Успешность реализации проявляется через индивидуализацию, активность, самостоятельность, инициативность личности, как по отношению к обществу (другим людям), так и к самому себе (обеспечить себя, заботиться о себе, создавать условия для себя и т.д.). Принятая целевая установка развития отечественной системы образования требует и соответствующего инструментария регулирования данного процесса [6; 53 -57].

В области физической культуры целью образования является формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для формирования, повышения и длительного сохранения резервов собственного здоровья, оптимизации учебной и трудовой деятельности, рациональной организации индивидуального отдыха и досуга. Данная цель ориентирует образовательный вектор на становление целостной личности, определяя направленность образования (как по содержанию, так и по организации педагогического процесса) на единство развития физического потенциала личности, формирование интереса к различным формам занятий физической культурой, воспитание потребности в здоровом образе и стиле жизни.

Цель работы. Обновление общего физкультурного образования студентов.

Экспериментальная часть. Проведен мониторинг среди студентов Челябинского государственного университета (156 человек) и Тюменского государственного нефтегазового университета (261 человек). При опросе получены следующие результаты – 85,4% респондентов считают, что занятия физическими упражнениями будут полезны в дальнейшей жизни; 86,3% -позволяют иметь красивую фигуру; 54,1% – обеспечивают телесное (физическое) и психическое совершенствование; 59,6% – дисциплинируют, позволяют вести рациональный (здоровый) образ жизни. Однако знания большинства студентов не совпадают с реальными занятиями физическими упражнениями. Систематически занимаются физической культурой и спортом 30,9%; активно участвуют в спортивных мероприятиях – 8,5%, и, как следствие – только 5,6% студентов имеют спортивные разряды.

Двигательная активность большинства (69,8%) опрошенных составляет 2-3 часа в неделю, что практически совпадает в среднем с объемом учебных занятий. Только 48,8% студентов посещают все занятия по физическому воспитанию; 42,4% отдают предпочтение вневузовским занятиям (спортивные школы, центры, клубы), и лишь 8,8% занимаются физическими упражнениями самостоятельно.

Проведенное тестирование свидетельствует о недостаточном уровне развития двигательных качеств и способностей, несовершенной адаптации организма студентов к двигательной деятельности, установлен средний уровень развития гибкости, низкий уровень развития скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей и очень низкий уровень проявления выносливости.

Наличие низкого уровня двигательной активности у большинства студентов обусловлено школьным стереотипом учебной работы: быть ведомыми и контролируемыми; отсутствием мотивации, умений и навыков самостоятельной организации двигательной активности, поэтому возникает необходимость повышения качества общего физкультурного образования.

Результаты и их обсуждение. Проведенные исследования позволили предложить следующее направление модернизации общего физкультурного образования (в соответствии с рис. 1).

Реализация высокого оздоровительного потенциала общего физкультурного образования достигается через активность, интеллектуализацию и самостоятельность.

Представление об активности исходит из понимания ее как особого качества субъекта в системе социальных взаимодействий, как определенного личностного образования, характеризующего состояние человека и его отношение к деятельности. Активность обладает свойствами субъекта деятельности.

Интеллектуализация рассматривается как целенаправленное обогащение студентов достаточным объемом необходимых знаний, создание системы информационно-образовательного обеспечения процесса формирования здорового образа жизни. Интеллектуализация различных сфер жизни вызвана как ходом развития человеческой цивилизации, так и развитием самого человека.

Самостоятельность представляет собой одно из ведущих свойств личности, характеризующая совокупностью средств (знаний, умений и навыков, которыми обладает личность) и отношением личности к процессу деятельности, ее результатам и условиям осуществления, а также складывающимися в процессе деятельности связями с другими людьми [4; 357], [7; 302]. С позиции системного подхода самостоятельность рассматривается как личностно-волевое качество, которое формируется на базе трех компонентов афферентного синтеза функциональной системы поведения человека и проявляется в блоке принятия решения функциональной системы, обеспечивающей оптимальное психофизическое состояние человека на разных этапах онтогенеза [2; 42]. Самостоятельность лежит в основе эффективного выполнения самостоятельной работы. Ее выполнение требует достаточно высокого уровня самосоз-



Рисунок 1. Алгоритм реализации общего физкультурного образования студентов

нения, рефлексивности, самодисциплины, личной ответственности и доставляет обучаемым удовлетворение как процесс самосовершенствования и самопознания [3; 384].

Активность, интеллектуализации и самостоятельность студентов в процессе общего физкультурного образования обеспечивает формирование физической культуры личности. Физическая культура личности характеризует качественное, системное и динамичное совершенствование, определяющее ее образованность и физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе и стиле жизни [9; 448].

Понятие «физическая культура личности» предполагает сознательное преобразование, «вращивание» человеческой телесности и ментальности, разумного и грамотного отношения к этому процессу, как личности, так и общества. Этот феномен оказывается ответственным и за духовное развитие общества и личности, как один из важнейших стимулов формирования культуры, их отношения с природой и к природе, в том числе, и к природе человека [1; 275].

Направленность реализации физической культуры личности определяет необходимость индивидуализации и интеграции (консолидации) соответствующих оздоровительных технологий.

Индивидуализация – усвоение и воспроизведение знаний, умений и двигательных действий, развитие двигательных качеств и способностей в соответствии с индивидуальными физическими, психическими и нравственными особенностями личности.

При этом должно быть обеспечено объединение (интеграция, консолидация) различных видов и форм оздоровления в единую и устойчивую функциональную систему, обеспечивающую «массированное» воздействие на основные компоненты здоровья студенческой молодежи; формирование и реализацию личностных ценностных ориентации, переход от регулируемой деятельности к саморегуляции активного здоровьесформирования.

В результате должны быть сформированы здоровый образ и стиль жизни. Здоровый образ жизни рассматривают как типичную совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанной на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющих адаптивные

возможности организма [9; 448]. Здоровый образ жизни определяют и как комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности и продление творческого долголетия людей. Он включает в себя следующие элементы: плодотворную учебную и профессиональную деятельность, активную мировоззренческую позицию, отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание [5; 91].

По меткому выражению швейцарского врача-терапевта С.-А. Тиссо: «Физические упражнения по своему действию могут заменить любые лекарства, но все лекарства мира не могут заменить действие физических упражнений» [8; 286].

Здоровый образ и стиль жизни студентов имеют в виду формирование оздоровительного потенциала, обеспечивающий способности адаптироваться к условиям среды, продуктивно выполнять биологические и социальные функции, осуществлять активную творческую жизнь в процессе учебной деятельности, формирование предпосылок к успешной будущей профессиональной деятельности.

Представленный и реализованный в течение двух лет алгоритм «развертывания» общего физкультурного образования, а также организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов ЧелГУ и ТюмГНГУ позволила существенно увеличить объем (число и продолжительность занятий, количество освоенных и используемых упражнений), результативность организации (рациональное сочетание в отдельных занятиях и более крупных структурных образованиях физических упражнений различной величины и направленности) двигательной активности и эффективность использования оздоровительных воздействий (формирование выраженных оздоровительных, профилактических и лечебных эффектов путем рационального сочетания двигательной активности, закаливающих процедур, рационального питания, дыхательных упражнений и саморегуляции). Последнее позволило значительно повысить резервы здоровья студенческой молодежи.

В первую очередь, существенно увеличился двигательный потенциал (комплекс количественных и качественных индикаторов морфофункциональных и двигательных воз-

возможностей), и повысилась резистентность организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды (снизилось количество и уменьшилась продолжительность отдельных заболеваний в течение учебного года). За данный период времени у большинства студентов расширились и углубились знания о здоровом образе жизни (теоретическая составляющая экзаменов и зачетов, реферат по выбранной теме, сформировались определенные умения и навыки самостоятельной организации двигательной активности (самостоятельное проведение отдельных частей учебных занятий, выполнение домашних заданий), повысилась и конкретизировалась мотивация к физическому совершенствованию и самосовершенствованию.

В результате обладания приемами саморегуляции стали лучше относиться к себе 20,7%, уязвимость уменьшилась у 16,8%, ста-

ли спокойнее реагировать на различные факторы окружающей среды 45,8% студентов.

Выводы. Обновленная программа обучения по специальности «Физическая культура» для студентов непрофильных вузов, в целом, показала высокую эффективность. Вместе с тем, полученные результаты не в полной мере решили проблему здоровьесформирования студенческой молодежи и поставили дополнительные вопросы, требующие дальнейших исследований. Перспективным направлением данных исследований является такая организация физического воспитания и физкультурного образования, которая бы отвечала интересам и индивидуальной предрасположенности каждого студента к конкретной двигательной активности (основная медицинская группа), специфике и уровню заболеваний (специальная медицинская группа).
18.01.2011

Список литературы:

1. Бальсевич, В.К. Онтоткинезиология человека: Монография / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры. – 2000. – 275 с.
2. Воротилкина, И.М. Педагогическая система развития самостоятельности в двигательной деятельности детей и учащейся молодежи: автореферат дис. д-ра пед. наук / И.В. Воротилкина. – Омск, 2007. – 42 с.
3. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – М.: «Логос», 2000. – 384 с.
4. Зиновьев, С.И. Учебный процесс в советской высшей школе / С.И. Зиновьев. – М.: Высшая школа, 1975. – 357 с.
5. Куликов, Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. – 91 с.
6. Матвеев, А.П. К проблеме содержания образования по физической культуре в контексте требований стандарта второго поколения / А.П. Матвеев, Ю.И. Разинов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №6. – С. 53–57.
7. Низамов, Р.А. Дидактические основы активизации учебной деятельности студентов / Р.А. Низамов. – Казань: Изд-во Казанского университета, 1975. – 302 с.
8. Тиссо, С.-А. О здравии ученых людей / С.-А. Тиссо. – СПб, 1787. – 286 с.
9. Физическая культура студента / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.

Сведения об авторе: **Шайхетдинов Раис Гильметтинович**, преподаватель кафедры физического воспитания Тюменского государственного нефтегазового университета, соискатель, тел. (3452) 256953, e-mail: rshaihetdinov2009@iambler.ru

UDC 378.173 (045)

Shaikhetdinov R.G.

SANITARY VECTOR OF GENERAL ATHLETIC EDUCATION OF STUDENTS

Summary: There is an algorithm of realization of the students common physical education which provides formation of a healthy way of life. Success of realization of this algorithm is in activity, intellectualization, independence, individualization and personification of the students during the educational process.

Keywords: common physical education, improving orientation.

Bibliography:

1. Balsevich, V.K. Ontotkineziologiya Rights: Monograph / V.K. Balsevich – M.: Theory and practice of physical culture. – 2000. – 275p.
2. Vorotilkina, I.M. Pedagogical system of autonomy in the motor activity of children and youth: summary of the dis. Dr. Ped. Science / I. V. Vorotilkina. – Omsk, 2007. – 42p.
3. Zimnyaya, I.A. Educational Psychology: A Textbook for Universities / I.A. Zimnyaya. – M.: Logos, 2000. – 384p.
4. Zinoviev, S.I. The educational process in the Soviet higher school / S.I. Zinoviev. – M.: Higher School, 1975. – 357p.
5. Kulikov, L.M. Motor activity and the health of the younger generation: the monograph / L.M. Kulikov, V.V. Rybakov, S.A. Yarushin. - Chelyabinsk: Izd Chelyab. state. Press, 2009. – 91 p.
6. Matveev, A.P. The problem of the content of education in physical culture in the context of the requirements of the standard second-generation / A.P. Matveev, Y.I. Razinov: Theory and Practice of Physical Culture. – 2009. – №6. – S. 53-57p.
7. Nizamov, R.A. Teaching through increased educational activity of students / R.A. Nizamov. – Kazan: Publishing House of Kazan University, 1975. -302p.
8. Tisso, S.-A. The health of learned men / S.-A. Tisso. – SPb, 1787. – 286p.
9. Physical education student: A Textbook, Ed. VI Ilyimch. – M.: Gardariki, 1999.-448p.