

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

В.С. Быков

Южно-Уральский государственный университет

ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF FORMING STUDENTS' HEALTHY LIFE STYLE

V. Bykov

South Ural State University

Рассматривается содержание интегративных занятий по физическому воспитанию как средство формирования здорового стиля жизни студентов. Обосновано использование комплекса дидактических материалов и индивидуальных заданий для повышения физической и функциональной подготовленности студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый стиль жизни, студенты, оздоровительные системы, комплексные занятия.

The content of integrative studies on Physical Education as a means of forming healthy life style is reviewed. The use of didactic materials and individual tasks for increasing physical and functional grounding of students is substantiated.

Keywords: physical training, healthy life style, students, improving systems, complex studies.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с ухудшением здоровья специалистов – выпускников высшей школы, ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки и последующим снижением функциональных резервов организма, работоспособности, репродуктивных функций девушек и, как следствие, рождением ослабленного потомства. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить здоровьесберегающие ориентации и навыки здорового стиля жизни в молодом возрасте, зависит благополучие человека на всем протяжении его жизнедеятельности [2, 4].

Сегодня стало очевидно, что если не добиться заинтересованности к физической культуре, предусматривающей обращение к личности студента, то и дальше проблема неудовлетворительного состояния здоровья будет постоянно возникать [3].

Личность рассматривается через способность совершать выбор, выстраивать жизненный путь и координировать поведение, в том числе в отношении индивидуального и обще-

ственного здоровья [4]. Следует отметить, что именно физическое воспитание как сфера педагогической деятельности призвано передавать последующим поколениям ценности физической культуры и здоровьесберегающей, здоровьесоздающей деятельности.

Анализ литературных источников показал, что понятия «образ» и «стиль» жизни неоднозначны, «образ жизни» отражает способ жизнедеятельности социальной общности, а «стиль жизни» – способ самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности. Таким образом, разграничение понятий «здоровый стиль жизни» и «здоровый образ жизни» позволяет согласовать «вариативность» и «норму», «индивидуальность» и «заданность», определить ту грань, которая разделяет разумное, оправданное, целесообразное для одного и нецелесообразное для другого. В контексте вышеизложенного М.Я. Виленский [4] определяет здоровый стиль жизни как личностное новообразование, продукт духовных и физических усилий человека, целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуально-

сти с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации личности в ней, что согласуется с авторским определением данного понятия, изложенным выше. Образ жизни как социопедагогический феномен обеспечивает восходящее гармоничное развитие личности, поддержание и укрепление здоровья, продление творческого долголетия индивида либо, наоборот, приводит к сокращению продолжительности жизни, болезням и деградации. Здоровье является ведущей терминальной ценностью и обязательным условием раскрытия потенциальной личности, оно одновременно зависимо от образа жизни и отчасти им определяется [1].

Руководством по планированию учебных и внеучебных занятий явилась «Программа по физическому воспитанию для вузов» [5], включающая в себя два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный или базовый, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, региональные условия и традиции развития культуры.

В контрольных группах занятия по физическому воспитанию проводились без включения студентов в личностно-значимую физкультурно-оздоровительную деятельность, не использовались учебно-исследовательские задания, не разрабатывались индивидуальные комплексы упражнений и индивидуальные программы.

Образовательный процесс в опытных группах проводился по разработанной программе интегративных занятий. Организация и методика работы предполагали овладение умениями и навыками из различных направлений двигательной активности в зависимости от индивидуального уровня морфофункционального развития и подготовленности занимающихся. Практический раздел в содержании занятий включал овладение умениями и навыками, методиками оздоровительных систем, выполнение учебно-исследовательских заданий, презентацию фрагмента учебного занятия, выступление с докладом, обучение навыкам самоконтроля морфофункционального состояния, презентацию индивидуальных программ физического самосовершенствования.

Особенностью в ходе проведения опытно-экспериментальной работы являлось проведе-

ние занятий с постепенным переходом отношений преподавателя и студента от субъект-объектных к субъект-субъектным.

Содержание интегративных занятий для девушек предполагало выполнение поэтапных действий. В исследовании этапы обозначены условно и, не имея конкретных временных рамок, «перетекают» друг в друга. Переход от одного этапа формирования здорового стиля жизни личности к другому обуславливается изменениями соотношения управленческих воздействий преподавателя и субъектной активности студента – постепенного перехода от субъект-объектных отношений к субъект-субъектным, а также и степенью осознания ценности здоровья и здорового стиля жизни для выполнения своего предназначения (вынашивание и рождение здоровых детей).

Информационно-инструктивный этап. В деятельность преподавателя входило информирование студентов о роли физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. В деятельности преобладают объяснение, показ, контроль.

Деятельность преподавателя и студента. Оценка индивидуального уровня физического развития и подготовленности, выявление имеющихся особенностей развития организма занимающихся студентов, анализ результатов медицинского осмотра.

Деятельность студента. Выполнение заданий и требований преподавателя, работа с индивидуальной картой морфофункционального состояния своего организма.

Рекомендательный этап. Деятельность преподавателя предполагала формирование у занимающихся целостного представления об организме, особенностях влияния занятий на женский организм (осанку, пластику, гармоничность развития, репродуктивные способности), ориентацию на идею ценности здоровья как цели и средства достижения жизненных успехов, составление индивидуальных программ физического совершенствования, направленных на сохранение репродуктивного потенциала через навыки здорового стиля жизни.

Деятельность преподавателя и студента. Совместный анализ индивидуального морфофункционального состояния организма, определение «сильных-слабых» сторон подготовленности, «проблемных зон» телосложения каждого студента, особенностей восстановления после физических нагрузок.

Деятельность студента. Работа под руководством преподавателя. Определение гентипа, массоростовых индексов (индекс Кетле, ИМТ, Брока), противоречия «желаемое-действительное», целеполагание («процесс-субъективный идеал»), анкетирование.

Частично-преобразующий этап. *Деятельность преподавателя.* Объяснение и выполнение специальных упражнений для различных мышечных групп. Основные формы работы – аспектный контроль, коррекция, помощь в осуществлении самоконтроля.

Деятельность преподавателя и студента. Учет изменения ЧСС в процессе занятий, определение степени воздействия комплекса упражнений на занимающихся по внешним признакам утомления. Коррекция индивидуальных программ физического самосовершенствования.

Деятельность студента. Самостоятельная подготовка и проведение частей (фрагментов) занятий, подбор музыкального сопровождения. Самостоятельное планирование рационального режима дня, распределение бюджета свободного времени, рациона питания, двигательной активности, самочувствия.

Этап самостоятельной творческой деятельности. *Деятельность преподавателя.* Повышает уровень своей профессиональной подготовки и качество учебных занятий, использует на занятиях новые комплексы упражнений и музыкальное сопровождение.

Деятельность преподавателя и студента. Анализируют использование средств закаливания, восстановление после физических нагрузок различной направленности, эффективность воздействия индивидуальных комплексов упражнений на психофизическое состояние, самокоррекции психических состояний.

Деятельность студента. Самостоятельно разрабатывает индивидуальную программу физического самосовершенствования с учетом гендерных особенностей. Готовит и проводит презентацию основной части занятия со студентами младших курсов.

Обсуждение результатов исследования. Диагностировалось физическое развитие в процессе традиционной постановки физического воспитания, что позволило заключить – у студентов (девушек) происходит увеличение показателей массы тела на 3,5 % и состава тела (жировой массы) на 8,0 %. Вместе с тем, показатели физической подготовленности у студентов (девушек) при традиционной сис-

теме физического воспитания снижаются: силовая выносливость мышц-сгибателей туловища на 11,5 %, сила мышц рук на 11,2 %, жизненная ёмкость лёгких на 5,9 %, кистевая динамометрия на 6,9 %.

Констатирующее исследование показало, что студенты практически не используют средства самооздоровления: самомассаж – 92,0 %; закаливание – 94,0 %; специальные дыхательные упражнения – 94,0 %; сбалансированное питание – 89,0 %; психорегуляцию – 87,0 %. Более того, многие студенты недостаточно осведомлены о средствах восстановления и самооздоровления и не считают нужным использовать их в своей жизнедеятельности.

В результате реализации программы интегративных занятий студенты овладевают определенным объемом знаний, благодаря которому у них меняется отношение к стилю жизни и гендерному поведению, обеспечивается понимание значимости физической активности. Они учатся решать проблемы распределения бюджета свободного времени, рационального питания, индивидуальной физической подготовки. Основопологающим принципом совершенствования интегративных занятий для студентов в вузе являлось единство мировоззренческого, интеллектуального и двигательного (физического) компонентов в формировании индивидуальности как автономного и неповторимого человеческого существа, субъекта сознания и деятельности.

Результаты исследования показали, что студенты, занимающиеся по специально разработанной программе, наиболее рационально использовали бюджет свободного времени. Например, на просмотр телепередач и работу с компьютером они тратят 14,0 % бюджета времени в сравнении с 27,0 % у студентов, неориентированных на физическое самовоспитание. Разница затрат времени на занятия физкультурно-оздоровительной направленности у студентов контрольной и опытных групп ещё более существенна: 8,0 и 27,0 % соответственно.

После проведения опытно-экспериментальной работы произошло улучшение показателей морфофункционального развития, физических качеств студентов опытных групп: показатели силовой выносливости мышц туловища увеличились (в частности, сгибание-разгибание туловища за 1 и 2 мин до 20,0 и 13,1 % соответственно), гипоксические пробы Штанге и Генчи увеличились до 25,5 и 27,5 %

соответственно, показатель ЖЕЛ увеличился на 13,1 %, самомассаж – на 7,5 %, закаливающие процедуры – на 18,7 %, психокоррекция и аутотренинг – на 18,8 %, сбалансированное питание – на 32,4 %.

Результаты исследования позволяют констатировать, что в опытных группах произошли более выраженные изменения отношений студентов к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. У студентов опытной группы были отмечены снижение показателя на «отметку-зачет» с 71,6 до 32,4 % и повышение показателя на «процесс-субъективный идеал» с 27,4 до 67,6 %. У студентов контрольной группы значительных изменений ориентации на «отметку-зачет» и «процесс-субъективный идеал» не выявлено.

Таким образом, применение разработанной программы интегративных занятий для студентов оказало выраженное положительное влияние на формирование здорового стиля жизни, на постоянные позитивные изменения в уровне физической и функциональной подготовленности; уровне знаний в области физического самовоспитания, навыков самоконтроля и самокоррекции; рациональное распределение бюджета свободного времени; построение иерархии жизненных ценностей,

которая лежит в основе создания семьи и рождения здоровых детей; ценностное отношение к средствам оздоровления и ориентации студентов в образовательной деятельности на «процесс-субъективный идеал».

Литература

1. Амонашвили, Ш.А. *Размышление о гуманной педагогике* / Ш.А. Амонашвили. – М.: Дом Ш. Амонашвили, 1996. – 496 с.
2. Бальсевич, В.К. *Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты* / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // *Теория и практика физической культуры*. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
3. Быков, В.С. *Теория и практика актуализации физического самовоспитания школьников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук* / В.С. Быков. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 47 с.
4. Виленский, М.Я. *Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»* / М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова // *Теория и практика физ. культуры*. – 2004. – № 11. – С. 2–7.
5. *Рабочая программа по физическому воспитанию*. – М.: Физ. культура и спорт, 2000. – 15 с.

Поступила в редакцию 23 ноября 2011 г.