

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Приставлены результаты 10-летнего эксперимента по оптимизации двигательной активности студенческой молодежи в течение всего периода обучения в вузе.

В последнее десятилетие достаточно много исследований посвящено формированию личностно-ориентированной и здоровьесберегающей системы физкультурного образования, предусматривающей освоение не только двигательных, но и интеллектуальных, интенционных, мировоззренческих, информационных и других ценностей физической культуры [1, 2]. В среде специалистов сегодня уже нет серьезных разногласий о необходимости организации учебного процесса по физическому воспитанию с учетом личностной ориентации в выборе средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности, которая оптимально соответствовала бы требованиям учебной, профессиональной, общественной и бытовой сфер жизнедеятельности студенческой молодежи.

Однако в условиях интенсивного внедрения педагогических технологий в процесс обучения и воспитания технологические инновации, связанные с разработкой и реализацией персонализированных моделей физического, интеллектуального и духовного развития, особенно в системе физического воспитания студентов, до сих пор не получили широкого распространения. По мнению В.С. Якимовича [7], настало время обоснования целесообразности использования новых подходов в педагогике, в частности парадигмы личностно-ориентированного образования, поскольку ориентация на основные положения теории физического воспитания, раскрывающая только предметную область развития физических качеств и локальных двигательных действий, не является достаточной ни для развития самого феномена физической культуры, ни для формирования физической культуры личности.

Обучение здоровью в процессе социализации личности в качестве основной задачи предполагает формирование целостной системы индивидуальных, избирательных, сознательных связей и отношений личности к цели обучения, формированию культуры здорового образа жизни.

Несмотря на усилия физкультурных подразделений вузов (кафедры физического воспитания, физкультурно-оздоровительные центры, спортивные и общественно-самодетельные организации студенческой молодежи), направленные на развитие массовой физической культуры как средства физического оздоровления и совершенствования студенческой молодежи в течение всего периода обучения, необходимо признать, что в этом компоненте физкультурно-спортивной деятельности достижения незначительны по сравнению с результатами в вузовском спорте высших достижений [3]. Вопросов здесь гораздо больше, чем ответов.

В Томском государственном университете в период с 1992 по 2004 г. был проведен эксперимент по изучению эффективности базовых и факультативных направлений физкультурно-спортивной деятельности в формировании здорового образа жизни студентов [5]. Разработка и внедрение в учебный процесс технологической модели оптимизации двигательной активности студентов в течение всего периода обучения в вузе - итог многолетних исследований.

Результаты медицинского обследования, антропометрического и физиометрического тестирования показали, что за период с 1992 по 2000 г. численность студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, возросла с 23 до 31%. У первокурсников отмечались низкая мотивация к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни, а также слабое осознание физкультурно-спортивных предпочтений. У большинства тестируемых мотивы занятий имели генерализированный характер, около 75% обучающихся указали 1-2 мотива, преимущественно связанных с оптимизацией телосложения. [6].

В этой связи актуальной становится необходимость модернизации вузовской системы физического воспитания на основе интеграции ее базовых и факультативных форм с научно-методическим, информационно-образовательным, организационным, ресурсным, кадровым и правовым обеспечением.

Многолетние социологические исследования по выявлению социально-психологических и демографических показателей физкультурно-спортивных интересов первокурсников показали, что на первом этапе формирования здорового образа жизни (рис. 1) прежде всего должна стоять задача развития устойчивой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями на основе осознанной необходимости участия в различных формах физкультурно-спортивной деятельности.

Организация физического воспитания в процессе обязательного курса осуществлялась с соблюдением важнейшего педагогического принципа - учета разнообразия мотивов и целей занимающихся, а также возможностей их удовлетворения. Технологические направления реализации двигательной активности разрабатывались на основе анализа мотивационных предпочтений студентов, их профессиональной ориентации, климатогеографических особенностей региона, развитости физкультурно-спортивной инфраструктуры вуза и т.д.

При построении учебного процесса учитывались количественные показатели значимости физкультурно-спортивных предпочтений студентов. В первую очередь

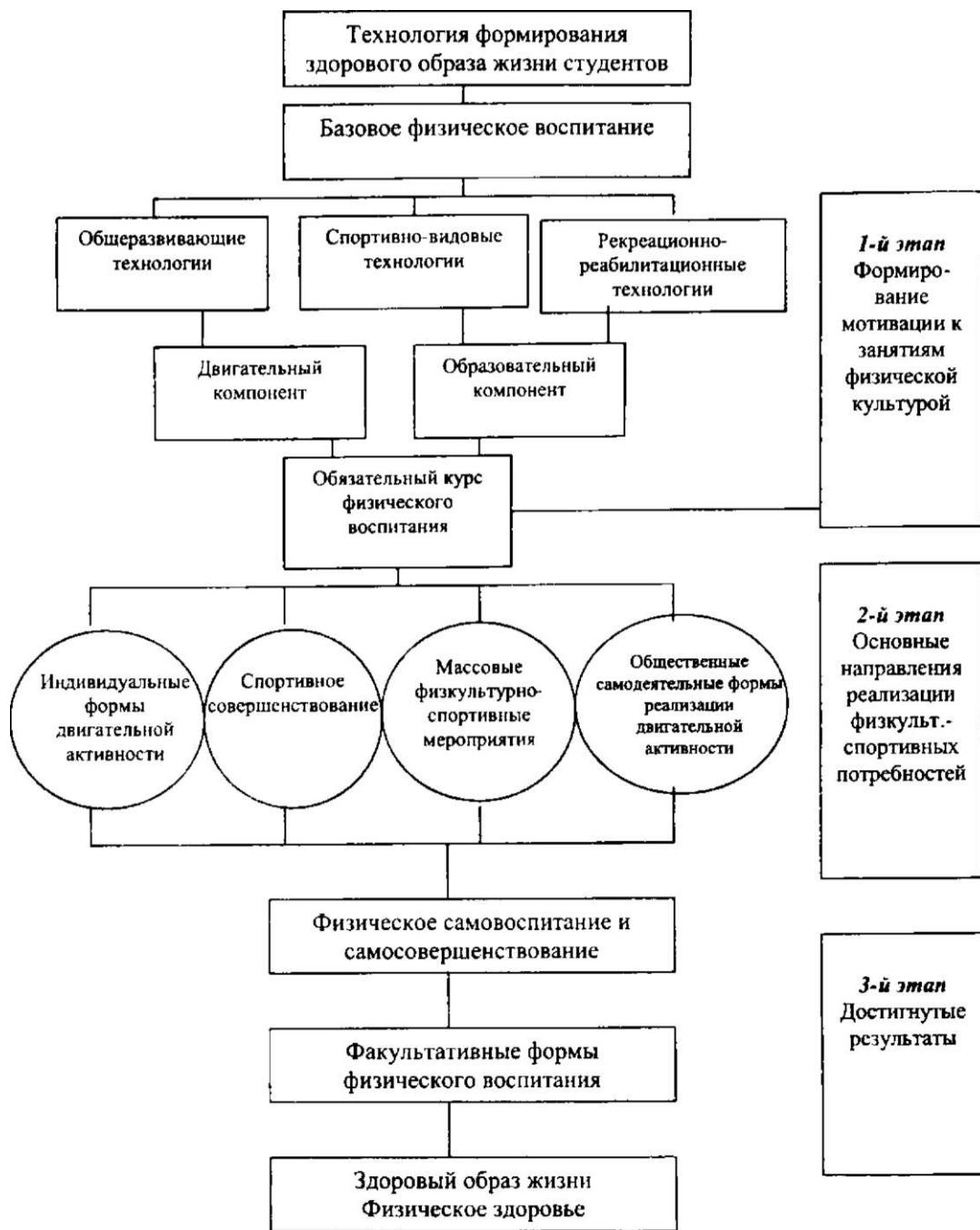


Рис. 1. Технологическая физкультурно-спортивная модель формирования здорового образа жизни студентов

разрабатывались технологии наиболее популярных в студенческой среде видов спорта (бодибилдинг, игровые виды, различные направления гимнастики, плавание, восточные единоборства, шахматы и т.д.) При составлении учебных программ принимались во внимание основные мотивы занятий по программам технологии конкретного вида спорта либо двигательной активности. Так, например, у мужчин, занимавшихся бодибилдингом, ведущим мотивом было развитие физи-

ческой силы (почти 90% опрошенных). У женщин же на первом месте - уменьшение жировых отложений, желание иметь красивую спортивную фигуру и т.д. Системный учет мотивов определения конкретного вида двигательной активности позволил на практике внедрить идею спортизации физического воспитания и, что особенно важно, повысить его эффективность в реализации основных задач, стоящих перед вузовской физкультурно-спортивной отраслью [1,4].

Критериями успешности технологий в формировании мотиваций студентов могут служить показатели посещаемости академических занятий по физическому воспитанию и снижение заболеваемости. К окончанию эксперимента эти показатели существенно улучшились.

От организации обязательного курса физического воспитания во многом зависит и устойчивость сформированное™ мотивационных устремлений к занятиям физической культурой.

На втором этапе формирования здорового образа жизни (после окончания обязательного курса физического воспитания) следует предоставить студентам возможность реализовать физкультурно-спортивные потребности в формате факультативных занятий. Важная роль на этом этапе принадлежит массовым физкультурно-спортивным мероприятиям, организованным с учетом физкультурно-спортивных предпочтений студентов (см. рис. 1).

Использование разнообразных форм физкультурно-спортивной деятельности студентов в сочетании с обязательным курсом физического воспитания способствует повышению их двигательной активности

до уровня физиологических нормативов (4-6 часов в неделю) и решению проблемы формирования здорового образа жизни [5].

Это подтвердили и результаты эксперимента: выявлена корреляционная зависимость формирования здорового образа жизни от количественных показателей физкультурных мероприятий, т.е. чем больше массовых мероприятий, тем выше показатели двигательной активности студентов (см. рис. 1, 3-й этап). Если до внедрения экспериментальной технологической модели всего 7-10% студентов старших курсов продолжали занятия физической культурой в различных формах, то к окончанию эксперимента в 2002 г. этот показатель существенно вырос (до 40%).

Таким образом, использование экспериментальной технологической модели формирования здорового образа жизни позволило повысить эффективность физкультурно-спортивной деятельности в вузе и на практике осуществить переход от обязательного курса физического воспитания к самостоятельным занятиям физическими упражнениями на принципах самовоспитания и самосовершенствования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. 1993. № 4. С. 21-23.
2. Барбаиов С.В. Теоретико-методологические основы личностно-ориентированной технологии физкультурного образования школьников: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 2000.
3. Литвиненко С.Н. Педагогические и управленческие технологии развития спорта для всех // Теория и практика физической культуры. 2004. № 10. С. 11-14.
4. Лубышева Л.И. Концепции формирования физической культуры человека. М.: ГЦОЛИФК, 1992.
5. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: Дис. ... д-ра пед. наук. М., 2004.
6. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта. Томск: ТГУ, 2005.
7. Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи в различных образовательных учреждениях. Волгоград: ВолгГАСА, 2002.

Статья поступила в научно-редакционный совет журнала 15 мая 2006 г.