

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОБЩЕЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА

В. Н. ДВОРАК

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это, прежде всего, культурный образ жизни, цивилизованный, гуманистический. Основные категории, определяющие содержание данного феномена – «здоровый дух – в здоровом теле», забота о здоровье как высшей ценности. Под ЗОЖ понимается типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма (В. И. Ильинич, 2002).

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие формирование мотивации в области физической культуры и спорта, ведение ЗОЖ.

К объективным факторам относят: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, уровень физического здоровья и физической подготовленности, степень владения физкультурными знаниями, частота проведения занятий, их содержание, продолжительность и эмоциональная окраска.

Представление о субъективных факторах дает анализ проведенного нами констатирующего эксперимента. На протяжении одиннадцати учебных годов (2000–2011) опрашивались студентки первых курсов.

На основе анализа результатов анкетирования четко прослеживается тенденция к уменьшению количества студенток занимающихся физической культурой и спортом самостоятельно. Немногим более 20 % студенток с удовольствием посещают учебные занятия по физической культуре. Только 11 % из числа опрошенных делают утреннюю гимнастику, 27 % студенток используют прогулки на свежем воздухе как форму активного отдыха.

Результаты ответов на вопрос о предпочитаемых средствах физической культуры расположились следующим образом: на первом месте – гимнастика (в том числе аэробика и ее разновидности); на втором – плавание; на третьем – спортивные игры; на четвертом – общеразвивающие упражнения; на пятом месте – подвижные игры; на шестом и седьмом местах – легкая атлетика и лыжный спорт.

Главными мотивами, побуждающими первокурсниц к физкультурно-спортивным занятиям в вузе, являются своевременное получение зачета; совершенствование телосложения; повышение уровней работоспособности и физической подготовленности; приобретение необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельных занятий; улучшение досуга.

Основные причины мешающие заниматься студенткам физической культурой: дефицит свободного времени и слабая материальная база вуза, недостаточное количество спортивных секций и клубов по интересам, удаленность спортивных сооружений от дома. Для 46 % девушек основной причиной, препятствующей организации самостоятельной двигательной активности, является отсутствие знаний и навыков в области физической культуры.

Как показал опрос, увеличить интерес к физкультурно-спортивным занятиям можно следующими путями: улучшив спортивную базу вуза, предоставив возможность выбора вида спорта по интересам, улучшив качество проведения занятий, повысив уровень теоретико-методической подготовки по физической культуре, внедрив нетрадиционные формы физических упражнений.

Учитывая стремительные изменения, происходящие сегодня в студенческой среде, подобные исследовательские проекты позволяют проектировать педагогические технологии общего физкультурного образования студентов, с учетом индивидуальной позиции всех субъектов педагогического процесса, гендерных аспектов в подходе к организации физического воспитания. Та-ким образом, осуществляется реализация личностно-ориентированного и компетентностного подходов в педагогическом взаимодействии преподавателей и студентов в соответствии с современной парадигмой образования.

Одной из главных задач современного физического воспитания является формирование потребностно-мотивационных ориентаций студенческой молодежи к самостоятельной двигательной активности. Важно осознанно формировать у себя и членов своей семьи моду на здоровый стиль жизни. Несознанность пользы от занятий физическими упражнениями и, как следствие, индифферентное либо пассивно-положительное отношение к физической

культуре – одна из главных причин многих заболеваний и, прежде всего, сердечно-сосудистых. Выход из этой ситуации кроется в поиске возможностей для двигательной активности, которые находятся в «золотой середине» между профессиональной деятельностью и повседневной жизнью.

В вузах задачу формирования потребностно-мотивационных ориентаций призваны решать теоретические и практические занятия по физической культуре, массовые оздоровительно-спортивные мероприятия. Формирование положительной мотивации студенток первого курса на практических занятиях возможно с помощью следующих методических приемов: сообщения цели, формы организации и содержания занятия; обеспечения положительного эмоционального фона; стимулирования проявления активности и инициативы.

Для студенток, проявивших интерес к физической культуре и спорту, необходимо создавать следующие условия: возможность выбора средства физической активности; формирование осознанного отношения к средствам физического воспитания, перспективам дальнейшего спортивного совершенствования; оказание всесторонней помощи в проектировании и реализации индивидуальных технологий самостоятельных занятий физической культурой и спортом; осуществление диагностики уровня владения физкультурными знаниями, методическими умениями и навыками физической подготовленности и физического здоровья.

Совершенствование национальной системы высшего образования предполагает поиск новых подходов к физическому воспитанию в вузе. Типовая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» направлена на общее (непрофессиональное) физкультурное образование студентов, которое способствует осознанному и, следовательно, более качественному выполнению физических упражнений, формированию физкультурных знаний, умений, навыков, устойчивого интереса к систематической двигательной деятельности, творческого мышления, мировоззрения, оптимизации развития физических качеств и в целом является необходимой предпосылкой для достижения физического совершенства и важным компонентом гражданского воспитания.

Как показали результаты формирующего эксперимента, теоретико-методический раздел программы по физической культуре эффективно реализуется в процессе самостоятельной, игровой и поисково-творческой деятельности студенток. Объем академического учебного времени, отведенного на теоретико-методическую подготовку по дисциплине «Физическая культура» составил 34 учебных часа. В содержание игровой деятельности вошли десять дидактических игр по следующим темам: «Физическая культура как социально значимое явление», «Учебная дисциплина «Физическая культура» как составляющий компонент системы образования Республики Беларусь», «Положительное влияние физических упражнений на организм», «Медико-биологические основы физической культуры», «История физической культуры и

спорта в мире и в Республике Беларусь», «Основы здорового образа жизни», «Работа с научно-популярной литературой по физической культуре и спорту», «Средства физического воспитания, направленные на восстановление работоспособности и снятие утомления», «Самоконтроль и самооценка уровня физического здоровья», «Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».

Формирование теоретической готовности студенток первого курса к участию в дидактической игре осуществляется с помощью средств: а) учебно-методических пособий: «Физическая культура в рисунках, таблицах и схемах», «Тесты для определения уровня усвоения теоретико-методических знаний по физической культуре», «Тесты по физической культуре»; б) электронных средств обучения: «Физическая культура: теоретический курс» (в содержание входят учебный материал, раскрывающий тему предстоящей игры и включающий наглядное обеспечение в виде иллюстраций, таблиц и схем, контрольные вопросы и задания в виде тестов, словарь терминов, список дополнительной литературы) и «Оценка уровня усвоения теоретико-методических физкультурных знаний у студентов первого курса», которая представляет собой электронную тестовую методику, позволяющую самостоятельно контролировать уровень владения теоретическим материалом по дисциплине «Физическая культура».

Для осуществления игры учебная группа разделяется на подгруппы по 5 человек. В процессе подготовки каждая подгруппа получает для самостоятельной разработки определенную тему по проблеме физического воспитания. Например, дидактическая игра «Здоровый образ жизни» включает в себя следующие темы: а) составляющие здоровья и здорового образа жизни; б) гигиеническое обеспечение занятий по физическому воспитанию; в) организация рационального питания в процессе жизнедеятельности; г) роль физической культуры в обеспечении здоровья; д) положительное значение физических упражнений для людей, проживающих в эконеприятных условиях.

Процесс проведения дидактической игры (ДИ) осуществляется в несколько этапов:

1) распределение групповых ролей. В обязанности капитана (лидера) подгруппы входят зачитывание задания, организация работы по его выполнению, стимулирование группы к работе, подведение итогов и выбор докладчика, причем капитан и сам имеет право огласить полученные результаты. Хронометрист следит за временем, активизирует деятельность группы. Секретарь ведет запись работы, оформляет необходимую для доклада наглядность. Параллельно выполнению своих ролевых обязанностей, все участники группы высказывают свои мысли, идеи и нацелены на максимально полное и качественное выполнение задания;

2) предъявление ведущим сценария и правил игры, группового задания, его технико-методического обеспечения и инструкций по выполнению; обсуждение полученного задания в группе и принятие обобщающего решения; подготовка доклада лидера группы; выступление лидера группы и межгрупповая дискуссия.

Групповая работа над заданием строится следующим образом: в течение 15–20 минут работы в подгруппах происходит активный анализ и обсуждение учебного материала. Участники команды рассматривают различные варианты выполнения задания и вырабатывают оптимальное согласованное решение. Результат работы необходимо представить в итоговом докладе, который сопровождается наглядным материалом в виде схемы, рисунка, перечисления признаков, текста. Как показывает практика, для оптимизации учебного времени в ходе проведения игры целесообразно использование мультимедийного комплекса, состоящего из переносного персонального компьютера (ноутбука) и проектора.

В процессе обсуждения в игровых группах осуществляется поиск доказательства истинности своего мнения. В дискуссии аргументируются и проверяются на основательность различные мнения по имеющейся проблеме или вопросу. Задачи педагога-ведущего состоят в том, чтобы а) стимулировать активность участников игровых групп, т. е. способствовать развитию активной дискуссии, внося в нее свой конструктивный вклад, б) своевременно требовать обоснованные, логичные доводы от участников игры, что приведет к верному, наиболее рациональному решению учебной задачи, для того, чтобы реализовать обучающую функцию игры;

3) заключительный этап ДИ включает в себя работу экспертной комиссии, сообщение результатов игры, общегрупповые и индивидуальные оценки, рефлексию участников игры и ведущего. При подведении итогов работы ведущий комментирует работы групп с точки зрения решения учебных задач.

В процессе поисково-творческой деятельности студентки ЭГ создавали и публично защищали творческую работу на физкультурно-спортивную тематику.

Структура творческой работы: а) введение (обоснование актуальности темы); б) основная часть (краткий обзор литературных источников по теме исследования); в) заключение (резюме, включая собственные выводы и рекомендации); г) список использованных источников.

К творческому проекту предъявлялись определенные требования: содержательность, знание литературных источников, самостоятельность и критичность в анализе, логичность и последовательность изложения, а также внешнее оформление. Студентки могли сами предложить тему творческой работы либо выбрать ее из списка.

Защита теоретических исследований проводилась в виде конференции на протяжении четырех академических часов. Все работы в итоге были сгруппированы по пяти общим направлениям: «Методики самостоятельных

занятий физическими упражнениями», «Методики развития и совершенствования физических качеств», «Методики самоконтроля во время занятий физическими упражнениями», «Основы здорового образа жизни студенческой молодежи» и «Профилактика травматизма во время занятий физической культурой».

Каждая студентка должна в течение 3–5 минут изложить основные тезисы своей работы, обосновать ее актуальность, ответить на поставленные вопросы. Для обеспечения наглядности на основе специальных программ из пакета Microsoft Office, цифровой видео- и фототехники создаются различные типы наглядного представления излагаемого ими материала. Это способствует оптимальному восприятию, а значит и более эффективному усвоению теоретической информации. Лучший доклад определяется на основании оценки экспертов. В заключение ведущим подводятся общие итоги конференции.

Обозначим некоторые особенности проведения практических занятий со студентками первого курса.

Во-первых, данные занятия главным образом были направлены на развитие общей и скоростной выносливости. Во-вторых, в его подготовительную часть обязательно входили упражнения для развития гибкости, формирования правильной осанки и упражнения, необходимые для будущей матери.

Основная часть состояла из общегрупповых упражнений и самостоятельного выполнения индивидуальных заданий с дозированием физической нагрузки в зависимости от уровня физической подготовленности и с учетом субъективной оценки самочувствия. В этой части занятия акцентированно использовались упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, тазового дна, на расслабление, выполнялся значительный объем беговых и прыжковых упражнений, широко использовались различные подвижные игры.

Заключительная часть проводилась по традиционной схеме с целью приведения организма к исходному состоянию и подготовке к дальнейшим учебным занятиям, включала в себя дыхательные упражнения, упражнения аутогенной тренировки, элементы психологического тренинга.

Отметим также некоторые особенности использования в ЭГ словесных методов. Так, в подготовительной части учебного занятия форма вербального сообщения задач обучения была изменена с традиционной описательной («Что будем делать во время сегодняшнего занятия») на объяснительную («Зачем на сегодняшнем занятии будут решаться те или иные поставленные задачи») для того, чтобы раскрыть сущность педагогического воздействия, направленного на формирование личностной мотивации у студенток.

На практических занятиях также вырабатывались методические умения и навыки проведения подвижных игр, определения параметров, характеризующих физическое развитие, физическую подготовленность и

уровень физического здоровья; проведения с группой комплекса общеразвивающих упражнений; планирования учебно-тренировочного занятия и режима дня; подбора комплекса упражнений для развития двигательных качеств.

Формирование навыков проведения общеразвивающих упражнений и подвижных игр осуществлялось по следующей методике: а) подготовка опорного конспекта, включающего комплекс из 10–15 общеразвивающих упражнений (ОРУ) на выбор; б) консультация с преподавателем до начала занятия (включая проверку конспекта); в) проведение комплекса ОРУ в подготовительной части занятия. Этапу проведения подвижной игры предшествовал этап подготовки к ней со стороны студентки, который включал составление «Карточки игры», в которой описывалось ее название, характеристика, правила проведения и методические примечания.

Для того, чтобы стимулировать студенток к выполнению необходимого объема недельной двигательной нагрузки, активно использовалась самостоятельная управляемая работа, и в частности домашнее задание, с акцентом на «отстающие» двигательные качества. Каждая студентка получала индивидуальное задание, в котором рекомендовались упражнения, подобранные с учетом исходных результатов физической подготовленности, а также были отмечены текущие и возможные результаты контрольного тестирования развития двигательных способностей и сроки проведения мониторинга для определения эффективности выполненной самостоятельной работы. Активное поведение студенток на практическом занятии обеспечивалось посредством создания положительного эмоционального фона, стимулированием проявления инициативы и творческого подхода к выполнению того или иного учебного задания.

С помощью анализа анкетных данных установлено, что 87 % студенток первого курса стали самостоятельно заниматься физическими упражнениями во внеучебное время 2–3 раза в неделю. У 70 % студенток, из числа занимающихся физическими упражнениями самостоятельно, занятие длится 1 час; 20 % первокурсниц проявляют физическую активность на протяжении 1,5 часа занятий, а еще у 10 % одно индивидуальное занятие продолжается два часа и более. Студентки испытывают потребность в физкультурных знаниях и практических умениях, о чем свидетельствует высокая посещаемость ими теоретических и методических занятий.

Одним из основных выводов проведенного исследования, следует считать то, что студентки первого курса видят определенную взаимосвязь между сохранением и поддержанием своего здоровья на оптимальном уровне и учебными занятиями по физическому воспитанию в вузе. Поэтому важной задачей специалистов кафедры физического воспитания и спорта становится разработка и реализация инновационных педагогических технологий, которые

будут способствовать повышению уровня их общего физкультурного образования.