

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

APPLICATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AT THE STUDIES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

В статье рассматривается проблема оптимизации физического воспитания студентов заведений высшего образования на основе программных занятий, которые направлены на повышение функционального и физического состояния студентов, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни, необходимых в будущей профессиональной и повседневной деятельности, а также формирование мотивационных предпосылок к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Физическое воспитание будущих учителей физической культуры с использованием фитнес-технологий в настоящее время актуально. Фитнес-технологии – это современные направления в фитнесе с использованием предметов и различного оборудования, а также без них. Они могут использоваться студентами разных возрастов и всеми медицинскими группами.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, студенты, здоровый образ жизни.

У статті розглядається проблема оптимізації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти на основі програмних занять, які спрямовані на підвищення функціонального та фізичного стану студентів, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, необхідних у майбутній професійній та

повсякденній діяльності, а також формування мотиваційних передумов до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Фізичне виховання майбутніх вчителів фізичної культури з використанням фітнес-технологій нині є актуальним. Фітнес-технології – це сучасні напрями у фітнесі з використанням предметів і різного устаткування, а також без них. Вони можуть використовуватися студентами різного віку і всіма медичними групами.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, фізичне виховання, студенти, здоровий спосіб життя.

In the article the problem of optimization of physical education of students of higher educational establishments is examined on the basis of programmatic employments, which are directed on the increase of the functional and physical state of students, strengthening of health and forming of healthy way of life, necessary in future professional and everyday activity, and also forming of motivational pre-conditions to systematic employments by a physical culture and sport. Physical education of future teachers of physical culture with the use of fitness technology is currently relevant. Fitness technology is a modern trend in fitness with the use of objects and various equipment, as well as without them. They can be used by students of different ages and all medical groups.

Key words: health-saving technologies, physical education, students, healthy lifestyle.

УДК 378.016:796.412(045)

Школа Е.Н.,

канд. пед. наук, доцент,
заведуючий кафедрой физического
воспитания

КУ «Харьковская гуманитарно-
педагогическая академия»
Харьковского областного совета

Постановка проблемы в общем виде. Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе заведений высшего образования является средством социального становления будущих специалистов, активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, достижения физического совершенства.

Одна из важнейших проблем физического воспитания заключается в определении соотношения и взаимовлияния между педагогическими факторами и двигательными способностями студентов с целью повышения уровня их физической подготовленности. Современная система физического воспитания студенческой молодежи является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры, здорового образа жизни и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов по физической культуре и спорту.

Однако высокая инерционность высшей школы, ее неготовность эффективно развиваться в условиях противоречий, недооценка роли физического воспитания в этих процессах затрудняет выполнение кафедрами физического воспитания вузов своих прямых обязанностей, следствием

чего является снижение уровня физической подготовленности и ослабление здоровья студентов.

Успешное решение этого противоречия возможно при введении в учебный процесс комплексных спортивных технологий обучения, основанных на преимущественном использовании проблемных, поисковых методов, которые усиливают познавательную активность студентов и повышают положительную мотивацию к занятиям и направлены на укрепление здоровья студентов [3, с. 23; 5, с. 37].

Анализ последних исследований и публикаций. Практика и научные исследования в области физического воспитания и спорта студентов показывают, что оптимальные результаты физического воспитания как педагогической системы, включая весь арсенал существующих форм, каждая из которых органично взаимосвязана с другой и адаптирована к индивидуальным возможностям организма [3, с. 55].

Физическое воспитание будущих учителей физической культуры с использованием фитнес-технологий в настоящее время является действительно актуальным. Фитнес-техноло-

гии – это современные направления в фитнесе с использованием предметов и различного оборудования, а также без них, со своими методами, формами и методиками обучения. Они могут использоваться студентами разных возрастов и всеми медицинскими группами. Правильная их дозировка во время занятий будет способствовать оптимальной физической подготовке молодежи.

Выделение не решенных ранее частей общей проблемы. Базовая учебная программа по физическому воспитанию студентов для высших учебных заведений ориентирует кафедры физического воспитания на внесение научно обоснованных изменений и дополнений в формы, организацию, содержание и методы проведения учебных занятий, разработка зачетных требований с учетом особенностей физического состояния студентов конкретного вуза.

Ряд авторов утверждает, что положительные изменения в отношении студентов к занятиям физическим воспитанием заключаются в устранении разногласий между задачами физического воспитания и индивидуальной ориентацией, между субъективно необходимыми условиями и реально существующими возможностями. При этом необходимо либо устранить причины, мешающие заниматься, или изменить ориентацию или субъективный образ условий ее реализации [1, с. 16; 4, с. 41].

Изложение основного материала. Приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физическим воспитанием может стать отказ от стандартизации учебных программ дисциплины и создание как можно большего количества альтернативных программ по различным видам двигательной активности спортивной направленности с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально-технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного учебного заведения высшего образования [5, с. 70].

В связи с этим необходима реализация новой стратегии физкультурного воспитания и, прежде всего, внедрение в практику учебного процесса следующих направлений: адекватность содержания физической подготовки индивидуальном состоянии студента; оптимизация физической подготовки; свобода выбора форм физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с личными склонностями каждого человека [5–8].

Специалисты в области физической культуры и спорта активно разрабатывают новые здоровьесберегающие технологии, ищут пути повышения интереса к занятиям физическими упражнениями, формирования представлений о здоровом образе жизни у всех групп населения. Однако для

эффективного их внедрения мешают следующие причины:

Низкая мотивация к здоровому образу жизни. В средствах массовой информации недостаточно пропаганды здорового образа жизни. Бесплатных физкультурных кружков мало. Школьные и вузовские секции по различным видам двигательной активности не везде интересны.

Преобладание пассивного досуга. Интерес к движению пропал особенно заметно на примере школьников и студентов. На смену подвижным играм доминирующее место в досуге учащейся молодежи пришли виртуальные игры, которые и без того увеличивают гиподинамию, перегружают зрительную и нервную систему.

Низкий уровень физического развития и слабая физическая подготовленность. Студент на практике не способен реализовать требования государственного стандарта из-за плохой физической подготовки. Пропадает интерес к занятиям физического воспитания.

Повышенная занятость современного студента. В настоящее время студенту дневного отделения приходится совмещать работу и учебу, что предъявляет повышенные требования к здоровью молодого человека.

Цель исследования заключается в определении информации по запросам и потребностям студентов педагогического вуза в сфере физического воспитания и спорта, в разработке новых подходов в обучении (использование фитнес-технологий).

Для этого был проведен анализ результатов анкетного опроса по следующим направлениям: сведения о респондентов; вопросы по дисциплине «Физическое воспитание»; мотивационно-ценностная направленность в сфере физической культуры и спорта.

В опросе принимали участие студенты I–IV курсов основного отделения Харьковской гуманитарно-педагогической академии (ХГПА) и Мариупольского государственного университета (МГУ).

Дифференцированный анализ ответов студентов показал, что контингент неоднороден по возрасту, полу, демографической принадлежности и опыту физкультурно-спортивной деятельности.

Так, социологический опрос показал, что среди студентов, поступивших в вузы, практически нет спортсменов-разрядников (92,4%), причем 33,6% из опрошенных отметили, что в старших классах у них практически отсутствовало на занятиях физическим воспитанием разнообразие видов двигательной активности (рис. 1).

Таким образом, выявленные факты целесообразно учитывать при организации учебного процесса на I курсе, поскольку успех дальнейшей работы во многом зависит от качества комплектования учебных групп.

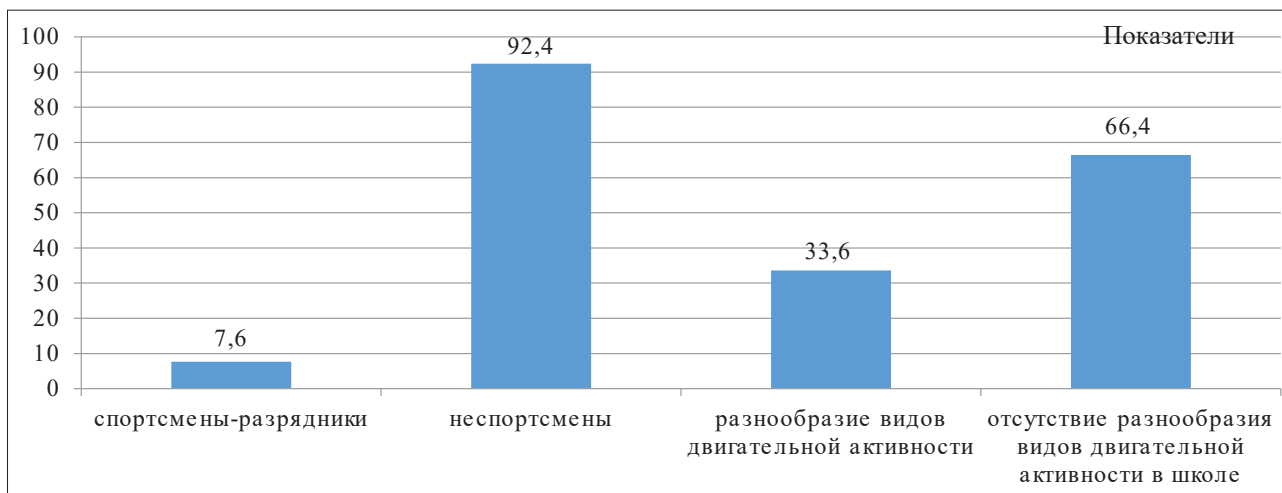


Рис. 1. Анализ ответов студентов по дисциплине «Физическое воспитание»

Также анализ ответов студентов по дисциплине «Физическое воспитание» обнаружил их положительное стремление к получению знаний, умений и навыков в физкультурной деятельности. Так, на вопрос «Считаете ли Вы обязательным включение дисциплины «Физическое воспитание» в образовательный стандарт?» 75,7% ответили положительно; 20,6% сомневаются и 3,7% отрицают.

Судя по потребностям студентов в видах двигательной активности, было установлено, что с переходом от одного возрастного уровня к другому наблюдается уменьшение количества видов спорта, выбранных в качестве изучения, что свидетельствует о недостаточной сформированности у студентов потребности в занятиях определенным видом спорта. Студенты активно ищут виды двигательной активности, в которых они могут реализовать свой потенциал. Это является основанием для расширения диапазона двигательной активности и возможности коррекции рабочей учебной программы физического воспитания.

Изучение мотивационно-ценностного отношения студентов к физическому воспитанию позволило выделить основные мотивы, отражающие это отношение: физическое совершенствование, дружественная солидарность, соперничество, подражание спортивному и игровому.

Полученные данные позволяют считать, что распределение приоритетов в этой сфере имеет большую склонность к мотиву долженствования (42%).

Получение зачета по предмету подменяет само понятие «физическое воспитание».

Анализ мотива дружеской солидарности (желание быть как все, пришел на занятия «за компанию» – 15,4%) подтверждает тот факт, что студенты не в полной мере понимают значение физического воспитания в своем личном развитии и еще не могут определить тот вид двига-

тельной активности, в котором их потенциал был бы реализован.

Стремление достичь высоких спортивных результатов – престижное для ограниченного круга студентов (3,8%). Это свидетельствует о том, что возможности физического воспитания как средства поддержания работоспособности еще не получили должной оценки у студентов.

Забота о своем физическом состоянии не стала постоянной потребностью большинства студентов. Об этом свидетельствует анализ мотива физического совершенствования: поддержание уровня физической подготовленности – 5,6%, оптимизация веса – 4,1%, коррекция фигуры – 5%.

Полученная в исследовании информация свидетельствует о неустроенности ценностного отношения студентов к физическому воспитанию и спорту, их недостаточной взаимосвязи.

Спортивная направленность практических занятий по физическому воспитанию студентов педагогического вуза может не только радикально изменить их физкультурную активность, но и в целом привить спортивный стиль в повседневной жизнедеятельности.

Как отмечают специалисты в этом направлении, спортивный путь – это энциклопедия технологии культурного преобразования физического, психического и нравственного в одном лице, а неиспользование его в физкультурном воспитании студенческой молодежи было бы неверно [4, с. 48].

Также, как показывают практика и данные проведенных опросов студентов, внедрение фитнес-технологий в занятия по физическому воспитанию вызывает положительную мотивацию для урока, большой интерес и желание заниматься у большинства из них. По направленности уроков на первое место они ставят танцевальную аэробику и шейпинг. Растет интерес к силовым упражнениям под музыку. Также из ответов студентов можно предположить, что включение в занятия

фитнес-технологій змогло би задовольнити їх потребу і в новизні, і в музикальному супроводженні, тем самим підвищив щільність самого заняття, де основна частина могла би проводитися по загальноприйнятій державній програмі.

Висновки. Аналіз спеціальної наукової і навчально-методичної літератури, а також узагальнення практичного досвіду роботи викладачів кафедри фізичного виховання ХГПА і кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини МГУ дозволили встановити, що питання вдосконалення робочих програм по дисципліні «Фізичне виховання» на основі фітнес-технологій вивчені недостатньо.

Неадекватна сформованість потреби в заняттях певним видом рухової активності на основі використання фітнес-технологій у студентів I–IV курсів визначає великий діапазон бажань в оволодінні сучасних рухових систем і видів спорту. Так, результати досліджень показали недостатнє відповідність змісту робочої програми дисципліни «Фізичне виховання» інтересам і потребам студентів в області фізичної культури і спорту, що не дозволяє в повній мірі формувати їх фізкультурно-спортивні інтереси і потреби в активній руховій діяльності.

Таким чином, можна прийти до висновку, що фітнес-технології можуть сприяти зміні негативного ставлення до занять фізичного виховання, вони є ефективним засобом підвищення інтересу у студентів до занять фізичними вправами, сприяти підвищенню рівня здоров'я молоді.

По тому далішні дослідження будуть спрямовані виключно на виявлення таких фітнес-технологій, які були б не тільки цікавими студентам, але і корисними для їх організму і фізичного і психічного розвитку.

БІБЛІОГРАФІЧЕСЬКИЙ СПИСОК:

1. Анікеев Д.М. Мета і завдання фізичного виховання студентів в програмно-нормативних документах України. Фізичне виховання студентів. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. № 5. С. 3–7.
2. Андрющенко Л.Б. Спортивноорієнтована технологія навчання студентів по предмету «Фізична культура» Теорія і практика фізичної культури. 2002. № 2. С. 18–20.
3. Віленський М.Я., Солов'єв Г.М. Основні суттєві характеристики педагогічної технології формування фізичної культури особистості. Фізична культура: виховання, освіта, тренування. 2001. № 3. С. 2–8.
4. Грибан Г.П., Кутек Т.Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Спортивний вісник Придністров'я: Дніпропетр. держ. ін-ту фіз. культури і спорту. 2004. № 7. С. 130–132.
5. Ільїніч В.І. Фізична культура студента: підручник. М. Гардаріки, 2004. 448 с.
6. Сайкіна Е.Г., Пономарев Г.Н. Фітнес-технології: поняття, розробка і специфічні особливості. Фундаментальні дослідження. 2012. № 11-4. С. 890–894. URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30677> (дата звернення: 15.07.2018).
7. Школа О.М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навч.-метод. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2017. 218 с.
8. Фізичне виховання студентів ВНЗ: навч.-метод. посіб. / заг. ред. Школа О.М. Харків: СПДФО Бровін О.В., 2016. 456 с.