

В.Д. Паначев

Пермский государственный технический университет

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

С каждым годом все чаще поднимаются проблемы, связанные с оздоровительной направленностью образовательного и воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта. За годы перестройки и реформ учеными, педагогами и управленцами образовательной сферы организовано и проведено много серьезных исследований, получено немало ценных философских, социально-экономических и психолого-педагогических результатов, разработаны важные концепции и рекомендации, осуществлен ряд практических мер в области совершенствования отечественного образования, адаптации его к новым условиям Болонского соглашения.

Здоровьеформирующие технологии, спортивная культура, личностное развитие.

Основная форма занятий физической культурой в вузах – учебные занятия. Четыре часа в неделю студенты должны заниматься тем, что им будет предложено, в зависимости от возможностей вуза, климатических условий и конкретной ситуации. Единой поурочной программы нет и не может быть даже в проекте нового Госстандарта третьего поколения.

Оснащенность вузов спортивными сооружениями в целом по России известна. Однако и то, что имеется, по качеству не соответствует уровню культуры общества, которого мы стремимся достигнуть. Здесь мы подошли к одному из главных вопросов – моделированию продукта труда. Как известно, для любого вида трудовой деятельности готовится выпускник с конкретными «выходными параметрами» – профессиональными компетенциями. Под этим прежде всего понимается логическая целесообразность подготовки бакалавра, магистра и специалиста любого профиля для общества в целом.

Парадокс образования состоит в том, что, с одной стороны, оно является средством развития возможностей личности и ориентировано на реализацию личностного потенциала человека, его свободного самовыражения, а с другой – именно образование является одним из способов интеграции человека в социальную действительность. При этом личность, будучи продуктом общественной жизни, в то же время является живым организмом. Отношения социального и биологического в формировании и поведении личности достаточно сложны и оказывают неодинаковое воздействие на нее на разных этапах развития человека, в разных ситуациях и видах общения с другими людьми.

Принудительные занятия не могут сформировать стойкой потребности в них на всю жизнь. И то, что, по данным Всемирной организации здравоохранения, лишь 5 % населения нашей страны занимается оздоровительной тренировкой (в то время как в Японии 80 %, а в США – 70 %), не противоречит этой мысли. Опрос преподавателей шести вузов нашего города дает близкие цифры: преподаватели, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, составляют около 9 % от общего числа педагогов. Если принципиально не изменить форму проведения занятий, положение не улучшится. Стремиться нужно к тому, чтобы 100 % выпускников вузов, получив высшее образование, получили бы и «свой» вид спорта, хобби на всю жизнь. Это было бы реальным вкладом в формирование основ здорового образа жизни и, по существу, решило одну из основных задач, стоящих перед системой физического воспитания в вузах.

Если студенты должны будут перейти к сознательному выбору формы занятий и начнут задумываться о своих физических кондициях, т.е. станут активным элементом системы обучения, то в отношении преподавателей возникают другие проблемы. Во-первых, произойдет резкое сокращение коллективов кафедр, и работа преподавателей станет носить промежуточный характер: между педагогом-консультантом и тренером. Во-вторых, выявятся популярные и непопулярные виды спорта (специализации) и преподаватели. Это заставит их совершенно по-другому подходить к работе и понравится, конечно, не всем. Возникнет масса организационных вопросов. Но очевидно, что это нормальный процесс.

Уровень физкультурно-спортивной активности современной молодежи во многом определяет востребованность спортивной культуры и эффективность ее развития в обществе. Поэтому так важно сделать анализ побудительных сил, которые существенно влияют на формирование культуры личности студентов вуза как на процесс вовлечения молодежи в физкультурно-спортивную деятельность. Только в случае, если участие в физкультурно-спортивной деятельности вызвано внутренними побуждениями, опирающимися на положительные эмоции и интерес, можно говорить о позитивном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие личности. Исходя из этих теоретических предпосылок, попытаемся выяснить роль побудительных факторов, активизирующих физкультурно-спортивную деятельность студента, определить, что же движет им: чувство долга или глубокая заинтересованность, жизненная потребность или необходимость выполнить норматив учебной программы и получить зачет.

С целью изучения отношения студентов к спортивной культуре, самооценки их физического состояния, выявления отношения к физической культуре мы обратились к одной из разновидностей метода опроса – анкетирова-

нию. Респондентами были студенты разных факультетов Пермского государственного технического университета (ПГТУ). В исследовании приняло участие 350 юношей и 550 девушек ПГТУ.

Организационно-технический план исследования: вид анкетирования – сплошной, по способу общения – личный, по сбору вручения анкет респондентам – раздаточный. Проведенный анкетный опрос среди студентов позволил представить объективное положение, отражающее уровень охвата студентов различными формами занятий физическими упражнениями, круг их физкультурно-спортивных интересов, потребностей и мотивов в сфере деятельности. Анализ данных табл. 1 характеризует отношение студентов к физкультуре: 81 % опрошенных студентов относится к физкультуре положительно и лишь 1 % отрицательно, безразличное отношение у 7 % студентов, затруднились ответить 9 %.

Таблица 1

Отношение к физической культуре в группах студентов (в процентах)

Отношение к физической культуре	Студенты		Все
	юноши	девушки	
Положительное	79	84	81
Отрицательное	1	1	1
Безразличное	8	6	7
Не задумывался над этим	8	10	9

Понятие «спортивная культура» выделяет такую сферу культуры, основным содержанием которой является процесс социализации и «окультуривания», социокультурной модификации тела (телесности, телесного бытия) человека. Данная сфера культуры связана, следовательно, с телесным бытием людей, их физическим состоянием. Это состояние входит в спортивную культуру как ее специфический элемент в той мере, в какой оно вплетено в социальную жизнедеятельность, и в том отношении, в каком оно является культурной ценностью.

Результаты исследования показывают, что 77 % опрошенных студентов высоко оценивают социальную значимость спортивной культуры, считая ее важнейшим элементом общей культуры человека (табл. 2).

Как показывают данные табл. 2, 16 % опрошенных студентов считают, что спортивная культура не влияет на их культурный уровень и 7 % затруднились оценить социальную роль спортивной культуры в формировании личности студента. На наш взгляд, такое положение в первую очередь характеризует слабую информированность о социальной сущности спортивной культуры.

Таблица 2

**Мнение студентов относительно влияния спортивной культуры
на культурный уровень (в процентах)**

Влияние спортивной культуры на общую культуру	Студенты		Все
	юноши	девушки	
Да, влияет	79	76	77
Нет, не влияет	16	16	16
Затрудняюсь ответить	6	8	7

Главную ценность спортивной культуры в развитии личности студенты видят в укреплении здоровья (89 %), развитии волевых и моральных качеств (62 %), всестороннем развитии способностей личностей с раннего возраста (40 %) (табл. 3).

Таблица 3

**Оценка ценности спортивной культуры в развитии личности
в группах студентов (в процентах)**

Ценности спортивной культуры в развитии личности	Студенты		Все
	юноши	девушки	
Всесторонне развивает способности личности с раннего возраста	48	31	40
Обеспечивает широкие материальные перспективы жизни	12	4	8
Готовит к достижению высоких результатов	23	17	20
Развивает высокие волевые и моральные качества	64	60	62
Утверждает авторитет, чувство личного достоинства и долга	38	20	29
Готовит к будущей профессиональной деятельности	16	4	10
Укрепляет здоровье	86	92	89
Можно стать известным специалистом спорта	16	10	13
По моему мнению...	2	1	1,5

Потребности в спортивной культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Результаты анкетирования, связанного с побудительными мотивами занятий физкультурно-спортивной деятельностью, представлены в табл. 4.

Социологический анализ ценностного потенциала спортивной культуры в образовательном пространстве вуза содержит большой потенциал профессионально-личностного развития студента, который необходимо учитывать в педагогическом процессе и воспитании будущих бакалавров, магистров и специалистов.

Изучение потребностей студентов в процессе занятий физической культурой (в процентах)

Потребности студентов в процессе занятий физической культурой	Студенты		Все
	юноши	девушки	
Потребность в движениях и физических упражнениях	62	82	72
Потребность в общении, проведение свободного времени	31	27	29
Потребность в эмоциональной разрядке, отдыхе	55	61	58
Потребность в самоутверждении	32	16	24
Потребность в познании	10	4	7
Потребность в эстетическом наслаждении	20	16	18
Такого желания не испытываю	8	4	6

Современная стратегия оздоровления нации основана на том, что вместо пассивного принятия проводимых органами здравоохранения мер формируется индивидуальная активность самого населения, направленная на заботу о своем здоровье, физическом совершенствовании, оздоровление среды обитания, всего образа жизни, искоренение вредных и внедрение полезных привычек. Физическая и спортивная культура, являясь составным элементом культуры личности, мощной предпосылкой здорового образа жизни, значительно влияет не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на поведение человека в быту и в процессе учебы [1].

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед вузом. Решение данной задачи требует разработки и внедрения здоровьесформирующих инновационных технологий, направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитацию студентов средствами физического воспитания.

В целях дифференцированного подхода к организации занятий физической культурой в начале 2009/2010 учебного года все студенты 1–2-го курсов университета в зависимости от состояния здоровья были разделены на четыре отделения: спортивное, основное, подготовительное и специальное медицинское (СМО). Занятия в этих отделениях отличались учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Число студентов с ослабленным здоровьем, не позволяющим им заниматься физической культурой по государственной программе, в ПГТУ на разных факультетах составило от 30 до 60 %. Диапазон заболеваний достаточно широк, однако наиболее распространенными являются нарушения опорно-двигательного аппарата и заболевания сердечно-сосудистой системы. Большое количество студентов имеют слабое зрение.

СМО в начале учебного года условно было разделено на две подгруппы: подгруппу А, в которую вошли студенты с обратимыми заболеваниями (после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу), и подгруппу Б, в которую были включены студенты с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями).

Были определены основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных к специальным медицинским группам:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к физкультурно-спортивной деятельности;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и преподавателя; самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни;
- обучение способам самоконтроля при выполнении упражнений различного характера;
- творческий исследовательский характер изучения положительного влияния спортивно-массовой деятельности на здоровье и настроение;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Применительно к такой категории занимающихся организация работы требует значительной, а иногда и принципиально другой постановки задач, разработки инновационных подходов, средств, методов, форм физической культуры, здоровьесформирующих технологий [2].

Анализ медицинских карт показал, что с каждым годом количество студентов ПГТУ, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, увеличивается. Так, если в начале 1990/1991 учебного года их число составляло

12 % от всех видов отклонений в состоянии здоровья, то в начале нового 2009/2010 учебного года такие нарушения имеют уже 38 % обучающихся в СМО ПГТУ (в основном из числа студентов, поступивших на 1-й курс).

Известно, что возникновению сердечно-сосудистых заболеваний в студенческом возрасте способствуют гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки (курение, употребление алкоголя), стрессовые ситуации и эмоциональные перегрузки (экзаменационные сессии). Кроме того, Пермь – центр нефтяной, химической промышленности и машиностроения, что говорит о наличии отрицательных экологических факторов в городе.

В силу вышеназванных причин реабилитация студентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями – одна из самых актуальных проблем, решение которой в большой степени зависит от построения адекватного двигательного режима для данной категории обучающихся.

Исследования показали, что систематические физические нагрузки по апробированной инновационной методике (3–4 раза в неделю по 35–45 мин) способствуют развитию приспособительных реакций, повышают сопротивляемость организма различным стрессовым воздействиям и инфекциям, обеспечивая психическую разрядку и улучшая эмоциональное состояние, а в целом общее самочувствие и здоровье.

Список литературы

1. Глотов, Н.К., Игнатъев А.С., Лотоненко А.В. Философско-культурологический анализ физической культуры // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 1. – С. 16.
2. Ильенков Э.В. Философия и культура. – М., 1991. – С. 89.

Получено 10.02.2010