

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 378.172: 37.037.1

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВНОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

А. И. Шульгин, А. Н. Туренков, В. М. Калинин

Улучшение здоровья нации является социальной проблемой государственной важности. Здоровье студентов не отделимо от здоровья нации, тем более, что формировать мотивацию и потребность в здоровом образе жизни наиболее важно именно у будущих высокообразованных специалистов.

Однако и в 90-е годы прошлого века, и сейчас наблюдается недостаточная активность в вопросах оздоровительной деятельности у студентов, которая обусловлена отношением общества к массовой физической культуре, отношением общества к учебной физической культуре, серьезными проблемами в семейном и школьном воспитании, слабостью или отсутствием мотивации и ее недооценкой на всех этапах физического совершенствования человека.

Роль физической культуры в высшем образовании должна состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о здоровье и здоровом образе жизни, в овладении богатым арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие личностных качеств. Опираясь на знания, полученные на занятиях по физической культуре, студенты должны представлять, какие процессы и явления происходят в живой природе, понимать возможность современных научных методов познания природы и владеть ими при выполнении своих профессиональных функций. Теоретический материал рабочих программ по физической культуре должен стать базовой основой здорового образа жизни и обеспечить умения по физическому самосовершенствованию личности в дальнейшей жизни.

В последние годы появилось понятие «культура здоровья». В воспитании культуры здоровья важная роль принадлежит кафедрам физического воспитания. Стратегической целью учебно-методической и научно-практической работы кафедры физического воспитания должно являться повышение культуры здоровья студента, понимаемое в широком смысле как ответственное, творческое отношение к своему здоровью, как осознание неразрывной взаимосвязи его физической, психической, социальной и духовной составляющих.

Основными целями в работе кафедр физического воспитания должны стать: актуализация сознательной творческой позиции по отношению к своему физическому и психическому здоровью и образу жизни; формирование установки на здоровый образ жизни и ответственности за него; созда-

ние условий для освоения различных путей и технологий физического и психического саморазвития.

Вышеназванные цели можно осуществить путем планомерной учебно-методической работы по расширению представлений о физическом и психическом здоровье, о критериях здоровья и факторах, на него влияющих, о методах диагностики и развития здоровья.

Лекционный курс по культуре здоровья должен включать следующие темы:

- психологические аспекты здорового образа жизни;
- телесное здоровье;
- психическое здоровье.

Между тем понятие «культура здоровья» объемно и многофакторное, и преподавателям кафедры физического воспитания необходимо определиться, из каких утверждений оно складывается. Так, например, преподаватели кафедры Ростовского государственного университета считают, что в понятие «культуры здоровья» входят следующие составляющие:

1. Сформированность представлений о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Наличие знаний о способах укрепления здоровья и навыков самооздоровления.
3. Осознание резервов своего организма.
4. Принятие всей полноты ответственности за состояние своего здоровья.
5. Развитие базовых навыков саморегуляции и самоконтроля.
6. Отсутствие вредных привычек.
7. Позитивное отношение к самому себе и своему окружению, отсутствие деструктивных установок.

В качестве конкретных показателей культуры здоровья они предлагают использовать: различные субъективные и объективные показатели уровня здоровья, уровень самочувствия, активности, настроения, степень мотивации и готовности вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурно-оздоровительными упражнениями, овладение методами определения эффективности самостоятельных занятий [2].

Однако характерное для многих преподавателей физической культуры проведение практических учебных занятий с максимальной двигательной плотностью в ущерб образовательной направленности превращает учебные занятия в занятия

физической подготовкой, снижая образовательный эффект. Командно-строевые методы, доминирующие в физическом воспитании студентов, привели к потере личности занимающихся и к тому, что приоритетом в физическом воспитании являются только показатели уровня физической подготовленности и сдаваемые студентами контрольные нормативы учебной программы.

Преодолеть отчуждение физкультурного образования от личности можно только путем дальнейшей гуманизации системы физического воспитания, поворота всей системы физического воспитания к человеку, к уважению его личности, доверия к нему, принятию и пониманию его интересов, личностных целей и мотивов его деятельности [1].

Анализ литературы показывает, что раскрытая выше общепринятая форма организации практических занятий по физической культуре в вузе не решает в полной мере ни одну из задач, поставленных в программе по физическому воспитанию студентов. Из-за недостаточного количества часов, выделяемых вузом на физическое воспитание, уровень общей физической подготовленности у большинства выпускников ниже, чем это требуется для успешной работы. У студентов не воспитывается потребность к оздоровлению через систематические занятия физическими упражнениями, так как учебные занятия по физической культуре чаще всего принудительные. Посещая обязательные принудительные занятия по физической культуре, студенты не стремятся участвовать во внеучебных формах занятий физической культурой из-за ограниченного бюджета свободного времени, пониженного интереса к физической культуре.

Еще в последнем десятилетии прошлого века назрела необходимость дать студенту возможность выбора форм организации занятий, учесть его интересы, повысить самостоятельность и ответственность за свое здоровье и физическое совершенствование, так как уже тогда принудительные неинтересные занятия не вкладывались (не уживались) в новое мышление студента. В данной ситуации требовалось усиление индивидуализации физического воспитания, в гибком сочетании индивидуального и группового подходов к студентам в различные годы обучения в вузе.

Такое направление в организации физического воспитания студентов осуществлялось в Кемеровском государственном университете начиная с 1988 года. Тогда нами использовался демократический подход в выборе студентами форм организации физической культуры (занятия по интересам). Для выяснения интересов студентам в ходе анкетного опроса было предложено на выбор 14 видов физкультурно-спортивной деятельности, в которые входили как академические занятия, так и занятия в секциях и платных группах спортивного клуба. Студентам, имеющим высокий уровень физической подготовленности, было разрешено свободное посещение академических занятий с целью экономии времени для занятий в секциях и платных группах за пределами спортивного клуба универ-

ситета. В отношении таких студентов преподаватель учебной группы брал на себя контроль и методическую помощь. Студенты, имеющие свободное посещение, занимающиеся в секциях спортивного клуба, посещали часть академических занятий в связи с необходимостью сдачи контрольных нормативов и получения консультаций. Студентам, имеющим средний и низкий уровень физической подготовленности, имеющим пропуски занятий, при подведении итогов учитывалось посещение ими секций и оздоровительных групп. При выставлении зачета преподаватель учебной группы учитывал общую физическую активность студента и его подготовленность по контрольным нормативам.

При использовании демократического подхода в выборе студентами формы организации учебного процесса по физическому воспитанию недельная нагрузка с использованием любимых физических упражнений возросла у студентов до 6 – 8 часов в неделю. Усилившаяся индивидуализация при проведении учебного процесса предъявила и повышенные требования к личностным и профессиональным качествам преподавателя, заставила критически относиться к своей деятельности и постоянно повышать знания. Из преподавателя-физкультурника, работающего по принципу «Делай как я», он превращался в руководителя физического воспитания, консультанта [3].

Однако использование демократического подхода в организации физического воспитания в вузе требует наличия добротной спортивной базы и наличия на этой базе многочисленных секций спортивного клуба. А этого наши вузы не имели и в 90-е годы прошлого века и не имеют в настоящее время. Поэтому организация физического воспитания по демократическому принципу постепенно сошла на нет.

Современное реформирование системы образования, в том числе и физического воспитания, отразилось и на процессах переосмысливания и пересмотре концепции организации учебного процесса по физической культуре. Это связано еще и с тем, что для физического воспитания в вузе в настоящее время можно выделить ряд характерных проблем негативного характера:

- недостаточная осведомленность студентов в вопросах здорового образа жизни;
- снижение мотивации к учебным и самостоятельным занятиям физической культурой;
- малый запас двигательных навыков;
- низкий уровень функциональных показателей и физической подготовленности студентов.

В то же время традиционно сложившиеся формы учебных занятий, направленные преимущественно на выполнение контрольных требований и зачетных нормативов, далеко не всегда являются эффективными с точки зрения оздоровительной направленности, укрепления здоровья и не удовлетворяют в полной мере социально-культурных потребностей личности студента. Более того, командно-нормативные методы, доминирующие на занятиях по физическому воспитанию

в учебных заведениях всех типов, приводят к отрицательным последствиям в сфере мотивационной потребности учащейся молодежи.

При нормативном подходе к построению учебного процесса решающим аргументом в оценке деятельности преподавателя-тренера остаются чисто внешние, технические показатели: результаты сдачи контрольных нормативов, согласно программным требованиям, подготовка спортсменов-разрядников и т. д. Такая позиция, а именно – принудительная подготовка студентов под программные нормативы, носит регламентирующий характер, противоречит идее свободы личности, ее интересам и гуманистическим принципам развития и воспитания человека.

Поэтому обязательные учебные занятия по физической культуре должны составлять основу формирования физической культуры личности студента. А организация учебного процесса в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта и установками примерной учебной программы по физической культуре требует от кафедр физического воспитания коренных преобразований в содержании работы. Особенно значимые изменения должны произойти в организации учебной работы, содержание которой в значительной степени должно определять эффективность всего учебного процесса.

В условиях перестройки системы физического воспитания приоритетными в педагогической деятельности должны стать задачи, направленные на повышение качества учебного процесса, которое связано, в первую очередь, с укреплением здоровья студентов, формированием у них знаний, двигательных умений и навыков здорового образа жизни, а также осознанной потребности в самообразовании и самосовершенствовании в этой сфере деятельности не только в период обучения, но и по окончании вуза.

В связи с этим оздоровительный подход в учебном процессе на практических занятиях по физическому воспитанию нужно рассматривать с двух сторон. С одной стороны, предлагаемая тренировочная нагрузка и методика ее выполнения должны быть адекватны физическим возможностям студента, а с другой – оптимальный подбор упражнений и соответствующая их дозировка должны всесторонне развивать двигательные качества и укреплять состояние здоровья. В рамках сказанного требуется и новый подход к методике преподавания физической культуры. Решая поставленную задачу, преподаватель должен индивидуально подходить к каждому студенту, учитывая его физическую подготовку, определить для него оптимальную величину физической нагрузки и контролировать ответную реакцию организма после ее выполнения.

Особое внимание в современных условиях необходимо обращать на образовательную и методическую стороны учебного процесса, формирование у студентов культурных и гигиенических знаний, двигательных умений и навыков, воспитывать устойчивую потребность в систематической физиче-

ской активности как обязательного элемента здорового стиля жизни. Человека необходимо научить постоянно заботиться о своем здоровье, вооружить его знаниями и умением составлять для самостоятельных занятий конкретные спортивно-оздоровительные программы. Это позволит ему целенаправленно заниматься самовоспитанием и самосовершенствованием в этой области в течение всей жизни.

На смену жесткому тестированию физической подготовленности должна прийти естественная потребность самостоятельно контролировать динамику своих физических качеств, анализ которых позволил бы студентам сделать заключение о состоянии своего здоровья в целом и внести соответствующие коррективы в частности.

Перестройка учебного процесса должна касаться не только студентов основного отделения, но и специального, и спортивного отделений. В группах специального отделения, на наш взгляд, преподавателю необходимо акцентировать свое внимание не столько на сходящей физической нагрузке, сколько на оздоровительной ее направленности, расширяющей диапазон адаптационно-приспособительных возможностей (функциональных резервов) студентов, не превращая учебно-педагогический процесс в занятия чисто лечебной физкультурой.

В группах спортивного совершенствования тренер также должен, в первую очередь, следить за здоровьем спортсменов не только накануне соревнований, но и в процессе тренировочных занятий. Необходимо при этом учитывать кумулятивный эффект физических и психологических нагрузок, связанных с умственным трудом, образом жизни студентов и другими факторами.

В 2005 – 2007 гг. в Кемеровском институте (филиале) Российского государственного торгово-экономического университета были проведены педагогические исследования, в которых участвовали студенты 1-го и 2-го курсов. В исследовании ставились задачи определить оптимальное построение учебного процесса по физическому воспитанию со студентами основного отделения с целью развития физических качеств (выносливость, сила, гибкость) и изучить динамику их уровня здоровья.

Решая поставленные задачи, мы предполагали, что повысить уровень общей физической подготовленности и укрепить здоровье студентов можно за счет широкого использования в учебном процессе циклических упражнений аэробного характера. Уровень здоровья определялся с помощью экспресс-оценки (В. И. Белов, 1993), в которую входили такие физические показатели, как частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и весо-ростовой индекс, а также оценка общей выносливости в беге на длинные дистанции, развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) и другие показатели. Уровень здоровья определялся по среднему показателю суммы всех тестов. При этом суммарный показатель в 6 баллов соответствовал

превосходному уровню здоровья; 5 баллов – отличному уровню; от 4 до 5 баллов – хорошему; от 3 до 3,9 балла – удовлетворительному уровню; от 2 до 2,9 баллов – плохому уровню здоровья.

Годовой учебный план был разбит на несколько циклов продолжительностью до 2-х месяцев каждый. В начале учебного года планировался первый цикл оздоровительного бега и кроссовой подготовки. Перед студентами ставились задачи освоить оздоровительную программу в беге на 3 – 5 км по слабопересеченной местности, повысить уровень основных физических качеств (выносливость, сила, гибкость) и поддержать достигнутый уровень здоровья. Основными средствами, с помощью которых решались эти задачи, были: быстрая ходьба и оздоровительный бег, упражнения общеразвивающего характера, направленные на развитие силы и гибкости. Методика освоения программы предусматривала постепенное увеличение объема беговой нагрузки в одном занятии с 2 – 3 км в начале цикла до 5 – 7 км – в конце. Интенсивность бега контролировалась по пульсу и не выходила за рамки 130 – 150 ударов в минуту.

Второй цикл (лыжная подготовка) планировался с середины ноября и продолжался до конца декабря. Перед студентами ставились задачи освоить оздоровительную программу в передвижении на лыжах, развивать основные физические качества и повысить уровень здоровья.

Основными средствами, с помощью которых они решались, были упражнения в передвижении на лыжах по слабопересеченной местности. Использовался преимущественно равномерный метод тренировки. Объем нагрузки за одно занятие составлял 4 – 5 км у девушек и 5 – 7 км у юношей. Цикл заканчивался зачетными соревнованиями на дистанциях 3 км у девушек и 5 км у юношей.

В третьем цикле (февраль – март) по плану учебного процесса предусматривались занятия по общей физической подготовке и спортивным играм. В этом цикле планировалось решить следующие главные задачи:

- а) повысить уровень основных физических качеств, таких как сила, ловкость и гибкость;
- б) укрепить здоровье.

В конце третьего цикла студенты принимали участие в тестировании по силовым и скоростно-силовым показателям.

Последний (четвертый) цикл в учебном году приходился на апрель – май. Перед студентами стояли задачи освоить тренировочную программу в оздоровительном беге, дальнейшее развитие физических качеств, что должно было положительно сказаться на их функциональных показателях и повысить уровень здоровья. Методика планирования и проведения учебных занятий существенно не отличалась от той, которая использовалась в сентябре – октябре. Цикл заканчивался контрольным тестированием в беге на короткие и длинные дистанции.

В результате исследований было установлено, что студенты 1-го и 2-го курсов в начале учебного

года имели примерно одинаковый уровень развития физических качеств, а спортивно-технические результаты указывали на низкий уровень их подготовленности. Так, тест в беге на 2 и 3 км без перехода на ходьбу в состоянии были выполнять только 70 % студентов. Состояние здоровья по экспресс-оценке составляло у девушек в среднем 2,9 балла, у юношей – 3,2 балла, что соответствовало низкому и среднему уровням здоровья.

В процессе регулярных занятий студенты быстро адаптировались к оздоровительным нагрузкам и уже к концу первого семестра способны были выполнять циклические упражнения, такие как медленный бег, продолжительностью 20 – 30 минут, и передвижения на лыжах продолжительностью 50 – 70 минут.

К концу учебного года произошло значительное повышение результатов в беге на 2 и 3 км. У девушек эти показатели улучшились на 20 и 25 %, у юношей, соответственно, на 18 и 20 %. Зачетную дистанцию смогли преодолеть без перехода на ходьбу уже более 95 % занимающихся. Состояние здоровья по результатам экспресс-оценки у девушек составило в среднем 4,1 балла, у юношей – 4,3 балла, что соответствовало уже высокому уровню здоровья.

Таким образом, проведенное исследование по предложенной нами методике позволяет сделать заключение о том, что использование в учебном процессе циклических упражнений аэробного характера, таких как оздоровительный бег и ходьба на лыжах, в сочетании с игровыми видами спорта и упражнениями общей специальной подготовки, способствует не только оптимальному росту спортивно-технических результатов студентов, но и повышению уровня их здоровья.

Литература

1. Давиденко, Д. Н. К вопросу о физкультурном образовании студентов [Текст] / Д. Н. Давиденко, Б. Г. Тихонов, В. А. Щеглов, Л. Г. Яценко // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: матер. Международной конференции. Часть I. – Ростов-на-Дону: Изд-во МГУ, 2000. – С. 4 – 6.
2. Ермаков, П. Н. Физическая культура – фундаментальная составляющая образовательного процесса [Текст] / П. Н. Ермаков, О. С. Васильева // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: матер. Международной конференции. Часть I. – Ростов-на-Дону: Изд-во МГУ, 2000. – С. 6 – 11.
3. Туренков, А. Н. Об опыте внедрения демократического подхода к выбору студентами форм организации учебного процесса по физическому воспитанию [Текст] / Туренков А. Н. // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: сборник матер. II Всероссийской научно-методической конференции – Казань: Изд-во КГУ, 1992. – С. 57 – 59.