

УДК 796/799

**ЗДОРОВЬЕСОЗИДАНИЕ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ
НАПРАВЛЕНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

Э.А. Моисейчик

Брестский государственный университета имени А.С. Пушкина, г.
Брест

Моисейчик Эдуард Алексеевич - канд. пед. наук., доцент кафедры физической культуры Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина, г. Брест. E-mail: m.edward@tut.by

Moiseichik Edward - candidate of pedagogic science associate professor at the department of physical culture Pushkin Brest State National University, Brest. E-mail: m.edward@tut.by

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы роли и места физической культуры в системе современного образования, рационального использования свободного времени студентами. На примере студентов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина приводятся данные социологического исследования об отношении студентов к физической культуре и спорту во внеучебное время.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье.

Современная концепция здоровьесозидания предполагает переход от сберегательной позиции к активному, своевременному созиданию человеком своего здоровья. В практической реализации данной установки приоритетное значение придается формированию физической культуры личности, вовлечению студенческой молодежи в сферу оздоровительной и спортивной жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя широкий спектр занятий [2], в том числе такое объемное понятие как физкультурно-спортивную деятельность (ФСД) – деятельность, направленную на физическое, нравственное, духовное совершенствование человека средствами физической культуры и спорта. Причинами, побуждающими студентов заниматься ФСД являются: оптимизировать вес, улучшить фигуру – 44,4%; повысить физическую подготовленность – 37,9%; снять усталость и повысить работоспособность – 21,9%; вовремя получить зачет по физическому воспитанию – 19,3%; воспитать волю, характер, целеустремленность – 17,0%; добиться спортивных результатов – 5,2%.

Оценивают свой двигательный режим, как достаточный для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 45,1% опрошенных студентов (юноши – 50,0% и девушки – 42,3%), считают недостаточным – 29,7% (юноши – 19,1% и девушки – 35,7%), оставляют этот вопрос без внимания 23,5% респондентов. Результаты занятий ФСД у опрошенных студентов за последний год представляют следующую картину: улучшились показатели физического развития у 38,6% (юноши – 46,4% и девушки – 34,2%); реже стали болеть 35,9% (юноши – 35,5% и девушки – 36,2%); улучшились показатели физической подготовленности у 28,1% (юноши – 45,5% и девушки – 18,4%); повысилась работоспособность, улучшилось самочувствие у 26,5% (юноши – 30,9% и девушки – 24,0%); выполнили спортивный разряд 3,6% респондентов-юношей.

Основными причинами, мешающими заниматься ФСД, названы: отсутствие свободного времени – 51,9% (юноши – 54,5% и девушки – 58,2%); нет секции по любимому виду спорта в вузе – 9,2% (юноши – 10,0% и девушки – 8,7%); слабая организаторская работа – 8,2% (юноши – 10,0% и девушки – 7,1%); отсутствие инвентаря и спортивной формы – 7,8% (юноши – 14,5% и девушки – 4,1%); нежелание заниматься физкультурой – 7,2% (юноши – 2,7% и девушки – 9,7%); слабое здоровье у 9,7% девушек-участниц исследования.

Важно отметить, что потенциал здоровья студента представлен шестью взаимосвязанными ресурсами, отражающими различные аспекты душевного, телесного и социального здоровья человека. Каждый ресурс важен сам по себе и влияет на все остальные. Ни одним из них нельзя пренебрегать, если человек стремится к здоровью и благополучию. Целью самосовершенствования каждого студента является максимальное раскрытие каждого из этих ресурсов.

Студента следует рассматривать как активный субъект образовательного процесса, а не пассивный объект обучения. Необходимо включать его в активную учебную деятельность, «учить учиться», оказывать ему помощь в приобретении знаний.

В Республике Беларусь разработано и утверждено Постановлением Министерства образования специальное «Положение об электронном учебно-методическом комплексе (ЭУМК) по дисциплине для высших учебных заведений Республики Беларусь», в котором подробно расписаны требования к структуре и содержанию такого комплекса, принципам формирования элементов и разработки комплекса, порядок регистрации и использования их в образовательном процессе учебного заведения.

Учебно-методический комплекс обеспечивает достижение основной дидактической цели – самообразования, повышения роли управляемой самостоятельной работы студентов (УСРС), усиления ответственности преподавателя за развитие навыков самостоятельной работы.

Большинство современных электронных учебников, так и разработанный нами ЭУМК построены по гипертекстовой технологии. Как правило, каждое учреждение образования применяет собственную технологию проектирования учебных материалов исходя из собственного видения того, каким должен быть электронный учебник, какие структурные компоненты должны входить в состав ЭУМК, какие формы представления и передачи знаний должны использоваться. Следует отметить, что подготовка и разработка содержательной части ЭУМК – это творческий процесс, который

трудно формализуем, не поддается автоматизации, а поэтому требует больших затрат времени от авторов на разработку курсов.

В содержание электронного учебно-методического комплекса включаются такие элементы, как учебная программа учебной дисциплины, теоретический раздел, практический раздел и блок контроля знаний умений и навыков.

Целью изучения курса «Физическая культура» в вузе является получение студентами систематизированных знаний о теории и методике физической культуры и спорта, обеспечивающих использование здоровьесозидающих технологий для сохранения, укрепления и наращивания потенциала здоровья, а также подготовки к профессиональной деятельности [1, 3, 4].

Для её достижения необходимо решить следующие задачи:

1. Способствовать студенту в приобретении основ специальных знаний из области физической культуры и спорта.
2. Содействовать студенту в оптимальном развитии физических способностей.
3. Оказать помощь студенту в овладении или совершенствовании жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Научить студента методически правильно применять средства физической культуры и спорта в жизненной практике.

Коллективом кафедры физической культуры учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» разработан ЭУМК по дисциплине «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей. Внедрение ЭУМК в учебный процесс позволило не только улучшить качество организации образовательного процесса студентов, повысить мотивацию к самостоятельным занятиям физической культурой и сформировать готовность студентов к здоровьесозидающей деятельности.

Таким образом, наличие учебно-методического комплекса позволяет:

- использовать интерактивные методы обучения,

- стимулировать активность и самостоятельность студентов,
- создать условия для их профессионального развития и саморазвития,
- педагогу взять на себя роль организатора среды обучения, консультанта.

Ключевое значение в подготовке будущего специалиста, его профессиональном становлении имеют исходные ценностные ориентации, способность обнаружить, использовать и создавать условия для самореализации в аспекте здоровьесозидания.

Содержание здоровьесозидающего образования в вузе определяется целым комплексом объективных гуманистически направленных социальных, психологических, педагогических, философских и других факторов [5, 6, 7]. Многие авторы в его содержание включают вопросы, связанные с изучением возрастных и индивидуальных особенностей детей школьного возраста; взаимодействия организма с окружающей средой; влияния социальных, экономических и психологических факторов на здоровье человека; разработки здоровьесберегающих педагогических технологий, направленных на повышение работоспособности и сохранение здоровья субъектов образовательного процесса [8, 9, 10, 11]. Исходя из сущностных характеристик ЗСД содержание лекционного курса дополнено следующими элементами: здоровьесозидание, здоровьесозидающий потенциал, ресурсы здоровья и их взаимообусловленность, диагностика различных ресурсов здоровья и пути их повышения, разработка здоровьесозидающей индивидуальной траектории и др.

На лекционных занятиях акцентируется внимание на следующих вопросах:

1. Здоровьесозидание как перспективное направление в деятельности человека.
2. Структура и сущность здоровьесозидающей деятельности.
3. Здоровьесозидающие технологии в жизнедеятельности студента.
4. Построение индивидуальной здоровьесозидающей траектории.

К числу важнейших интерактивных форм обучения относится проблемная лекция. Проблемный характер проведения лекций обеспечивался посредством включения студентов в систему активных познавательных действий, предполагающих решение проблемных задач, использованием эвристической беседы и творческих заданий. Так, студентам предоставлялась возможность задавать вопросы в процессе изложения теоретического материала. Считаем, что предоставление такой возможности после окончания лекции менее эффективно, так как теряется острота чувственного восприятия актуальности вопроса. Возможность задавать вопросы по ходу изложения материала позволяла преподавателю корректировать содержание изучаемой темы с учетом возникающих вопросов, повышая тем самым актуальность рассматриваемой темы для слушателей, а вместе с тем и активность ее восприятия. С помощью проблемной лекции обеспечиваются развитие теоретического мышления, познавательного интереса к содержанию учебного материала, профессиональная мотивация. Для проверки теоретических знаний студентов по дисциплине «Физическая культура» преподавателями кафедры был разработан Практикум по теоретическим разделам данной дисциплины. Тесты представлены как реестр вопросов для текущего и итогового контроля знаний.

Методика работы с тестами заключается в следующем: студент, ознакомившись с конкретным вопросом тестового задания, даёт самостоятельный ответ по нескольким вариантам ответов, приведенных в задании. Преподаватель, выслушав ответ студента, может сравнить его с правильным вариантом, соответствующим конкретному ответу, представленных в приложениях.

ЭУМК включает в себя также элементы научно-методического обеспечения по практическому разделу дисциплины «Физическая культура» и методические рекомендации по их использованию.

Выводы. Таким образом, ЭУМК – это совокупность структурированных учебно-методических материалов, связанных единой

компьютерной средой обучения, обеспечивающих полный дидактический цикл обучения и предназначенных для оптимизации усвоения студентом профессиональных компетенций в рамках учебной дисциплины; это дидактическая система, в которую с целью формирования условий для педагогически активного информационного взаимодействия между преподавателем и обучающимися включаются прикладные педагогические программные продукты, базы данных, а также совокупность других дидактических средств и методических материалов, обеспечивающих и поддерживающих учебный процесс; это программный комплекс, объединяющий систематизированные учебные, методические и научные материалы по определенной учебной дисциплине, методику ее изучения средствами информационно-коммуникационных технологий и обеспечивающий условия для осуществления различных видов учебной деятельности.

Литература

1. Акбашев Т.Ф. Педагогика здоровья: начало пути : Павлодар, 1995. - 154 с.
2. Ананьев В.А., Научные основы физической культуры и здорового образа жизни : учеб. Пособие / В.А. Ананьев, Д.Н. Давиденко, В.П. Петленко, Г.А. Хомутов - СПб. : НИИХ СПбГУ, 2001. - 348 с.
3. Безруких Н.А. Формирование установки студентов на здоровый образ жизни в образовательном процессе профессиональной школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Саратов, 2006. - 20 с.
4. Демчук Т.С. Здоровьесозидающие технологии в системе школьно-семейного воспитания : учеб.-метод. пособие. Брест, 2012. - 93 с.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология. Культура здоровья : кн. для учителей и студентов пед. специальностей. - М. : Бахрах, 2003. - 268 с.

6. Казанникова А.В. Педагогические условия формирования здоровьесозидающей образовательной среды : дис. ... д-ра пед. наук. Спб., 2005. - 219 с.

7. Маджуга А.Г. Педагогическая концепция здоровьесозидающей функции образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : Владимир, 2011. - 52 с.

8. Орехова Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе повышения общего образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Магнитогорск, 2005. - 45 с.

9. Савко Э.И. Физическая культура для самосозидания здоровья. Минск : БГУ, 2014. - 350 с.

10. Соусь Л. Н. Методы субъективных оценок в формировании здорового образа студентов высшего технического учебного учреждения. Минск: БНТУ, 2004. - 38 с.

11. Тарасова Т. А., Власова Л. С. Я и мое здоровье. М. : Школьная пресса, 2008. - 79 с.

Summary

HEALTH'S PRESERVATION AS AN EFFECTIVE DIRECTION OF FORMATION OF PFYSICAL CULTURE OF THE STUDENTS PERSON

E.Moiseichik

Brest State National University named of A. Pushkin, Brest

Abstract. The problems of the roll of physical training and its place in the system of modern education as well as in the rational usage of free time by students are studied. Sociological data on the attitude of students to physical training and sports in free time are stated with the students of Brest State University taken as an example.

Keywords: physicalculture, spreading.