

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОЦЕССА ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

О. В. Владимирцева, В. И. Пахамович, Л. Г. Шебалина

ГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова»
г. Барнаул

Достижение успеха в жизни связано с социальной компетентностью молодого поколения, умением взаимодействовать с окружающими людьми, гармонизировать свои отношения с обществом, принимать адекватные сложившейся ситуации решения. Конвертируемый специалист – это специалист, обладающий определенными знаниями, способный применять их на практике. Но, в первую очередь, это специалист здоровый.

В условиях меняющегося общества возрастает необходимость готовить к жизни поколение, способное адаптироваться к социально-экономическим переменам, устойчивое к воздействию негативных факторов внешней среды.

Большинство дисциплин, входящих в содержание образования, так или иначе способны внести свой вклад в воспитание культуры личности студентов, предмет физическая культура является одной из ведущих. Между тем в мышлении студентов доминирует прагматическая установка на повышение физической подготовленности и спортивно-технических результатов. Как следствие, физическая культура для большинства студентов вуза еще не стала личной ценностью, не находит отражения в их образе жизни.

Сущностью формирования физической культуры состоит из двух компонентов: *во-первых*, целенаправленный, сознательный, систематический процесс влияния внешнего воздействия на развитие личности с целью изменения психологической, динамической, функциональной структуры личности и выработки у нее устойчивых механизмов сознания, отношений и поведения; *во-вторых*, формирование выражает собой результат целенаправленного, сознательного, систематического процесса воздействия на личность и последовательное приближение к оптимальной степени развития всей системы ее качеств, которые проявляются на практике и характеризуют сформированную личность.

Несмотря на приоритетность направления государственной политики в обеспечении здоровьесбережения граждан России, в настоящее время здоровье студенческой моло-

дежи продолжает вызывать большую тревогу. Отмечается негативная динамика, подтверждением которой является рост числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры.

Адаптация данной группы студентов проходит со значительными трудностями, хотя именно данная социальная группа перспективна для формирования осознанного отношения к сохранению и укреплению собственного здоровья.

Процесс адаптации таких студентов к обучению в вузе непосредственным образом связан с приобщением студентов к оздоровительной деятельности: эффективность одного является следствием повышения эффективности другого. Человек — это система, в которой нет ничего лишнего, ничего второстепенного. А потому в борьбе за его жизнь, и качество этой жизни, важно воздействие на все составляющие этой системы и здесь равно важны и лекарственное лечение, и психотерапия, и питание, и даже перестройка мировоззрения. Сегодня, когда медицинские услуги и лекарства так дороги, а среда обитания постоянно ухудшается, сохранение и укрепление здоровья простыми, доступными каждому средствами становится основной задачей.

Формирование в рациональные сроки умения самостоятельно заниматься, с одной стороны, и достижение ощущения реальной пользы и прогресса, как в физическом, так и психофизиологическом состоянии занимающихся с другой, является необходимым компонентом процесса приобщения студентов к оздоровительной деятельности. Поэтому перед преподавателем по физической культуре стоит важная задача – поиск эффективных подходов и методов работы со студентами.

Приобщение студентов к оздоровительной деятельности является основополагающим принципом адаптации студентов к обучению в вузе.

По данным социологических опросов, каждый второй студент первого курса в качестве причины, затрудняющей процесс адаптации к обучению в вузе, выделяет «неготов-

ность к организации режима жизнедеятельности в новых условиях». Они не готовы к рациональному планированию своего времени, нарушают гигиенические нормы умственного труда, быта, питания, недооценивают положительное влияние на учебную деятельность таких важных факторов, как режим сна, питания, пребывание на свежем воздухе и выполнение физических упражнений.

Все вышеизложенное говорит о том, что нужен поиск форм, средств и методов, влияющих на успешность адаптации студентов к обучению в вузе, необходима целенаправленная работа по укреплению их здоровья, формированию оптимального режима жизнедеятельности, которые непосредственным образом отражаются на качестве учебного труда и процессе адаптации. Одним из таких эффективных средств является физическая культура.

Одним из важнейших факторов, влияющих на успешность адаптации студентов к обучению в вузе, является состояние здоровья и уровень их физической подготовленности. Кроме вышеизложенного (особенно в последние годы) авторами актуализируется проблема влияния на адаптацию студентов к обучению в вузе, состояние их психологического здоровья, режима жизнедеятельности. Так, при исследовании психической составляющей здоровья студентов обращает на себя внимание астенизация и большое число функциональных нервно-психических расстройств. Астенизация – это состояние психической слабости, выражающейся в повышении утомляемости, ухудшении памяти в виде затруднения запоминания и воспроизведения, утрате способности к длительному умственному и физическому напряжению [3].

Помимо учебной нагрузки сказываются также экологическое влияние (большие объемы времени перед экраном компьютерного монитора, нахождение в плохо проветриваемом помещении, скученность на местах занятий и т.д.), проблемы межличностных отношений в быту и учебной группе, постоянный дефицит времени, низкая двигательная активность, нарушение режима питания и сна. Совокупность этих факторов воздействия на студента вызывает перенапряжение физической сферы, что может приводить к переутомлению и дезадаптации. Итог такого процесса – снижение здоровья, и, следовательно, успеваемости.

Показателями успешной адаптации являются высокий статус студента в коллективе, а также психологическая удовлетворенность этим коллективом в целом и ее наибо-

лее важными для него элементами (удовлетворенность учебной и ее условиями, ее содержанием, организацией). Показателями низкой адаптации являются неудовлетворенность коллективом, складывающимся формальными и неформальными связями, учебным трудом, его организацией, бытом и др., что приводит к низким показателям учебы, а в некоторых случаях и к отчислению из вуза. В основном это относится к первокурсникам, не сумевшим адаптироваться к вузовским требованиям, проявившим неспособность быстро включиться в отношения вузовской жизнедеятельности. Успешность приобщения студентов к оздоровительной деятельности на занятиях по физической культуре во многом зависит от состояния здоровья и организации жизнедеятельности. Отмечается, что одной из причин ухудшения здоровья студентов является их безразличие к нему и неготовность к организации жизнедеятельности в новых условиях. Богатейший арсенал средств физической культуры в профилактике заболеваний, формировании здорового образа жизни, повышении умственной и физической работоспособности остается невостребованным в повседневной жизни студенческой молодежи.

И, несмотря на появление ряда работ, раскрывающих различные подходы преподавания предмета «физическая культура». (В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Г. К. Зайцев, А. В. Лотоненко, Л. И. Лубышева и др.), проблема остается нерешенной [2].

Исходя из реально существующего противоречия, был сделан выбор темы исследования, проблема которого сформулирована следующим образом: каковы педагогические условия, обеспечивающие повышение эффективности процесса адаптации и приобщения студентов к оздоровительной деятельности?

Цель 1: Обеспечение развития мотивационно-ценностного отношения студентов к собственной физкультурной деятельности, укреплению здоровья, ведению ЗОЖ на основе актуализации внутренних потенциалов личности (приобщение студентов к оздоровительной деятельности на занятиях по физической культуре).

Цель 2: Успешная адаптация студентов к обучению в вузе.

Объект исследования: физическое воспитание в вузе. Предмет исследования: процесс приобщения студентов к оздоровительной деятельности на занятиях по физической культуре.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОЦЕССА ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы по литературным источникам.

2. Обоснование организационно-педагогических условий повышения эффективности процесса приобщения студентов к оздоровительной деятельности на занятиях по физической культуре.

3. Выявить влияние различных двигательных режимов учебных занятий по физической культуре на психофизиологическое состояние студентов, их работоспособность.

4. Разработать модель и программу повышения эффективности процесса приобщения студентов к оздоровительной деятельности на занятиях по физической культуре и провести опытно-экспериментальную проверку их результативности.

5. Подготовить научно-методические рекомендации повышения эффективности процесса приобщения студентов к оздоровительной деятельности на занятиях по физической культуре.

6. Создать электронный учебник для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам (СД диск по нозологии) по физической культуре. С помощью которого каждый студент сможет самостоятельно качественно заниматься физической культурой, и соответственно, приобщаться к оздоровительной деятельности..

Подчеркиваем, что студентами, отнесенными к группам лечебной физической культурой должны заниматься исключительно врачи, с соответствующим образованием!

Эффективность процесса приобщения студентов к оздоровительной деятельности повысится, соблюдая следующие условия:

1. Приоритет занятий по физической культуре в учебном процессе (введение ежедневных занятий на всех курсах);

2. Принятие субъектами учебного процесса цели деятельности (главная цель – здоровье);

3. Создание образовательной среды, приобщающей студентов к оздоровительной деятельности.

4. Использование максимального разнообразия средств физической культуры, выходящих за рамки традиционно культивируемых в вузе видов спортивной деятельности;

5. Психодиагностика и психокоррекция;

6. Проведение занятий в микрогруппах (4-5 человек), сформированных на основе взаимовыбора и совместимости;

7. Учет влияния различных двигательных режимов и физических нагрузок на пси-

хофизиологическое состояние студентов, их работоспособность;

8. Организация и формирование режима жизнедеятельности студентов в изменяющихся условиях обучения, подготовка студентов к использованию средств физической культуры в самостоятельной оздоровительной деятельности;

9. Использование форм, средств и методов обучения, способствующих оптимизации межличностных отношений студентов в учебной группе;

10. Обеспечение каждому студенту ситуации успеха в его физкультурной деятельности (преобладание положительных эмоций - выработка положительного условного рефлекса к занятиям);

11. Стимулирование рефлексивной деятельности студентов (ведение каждым студентом «Дневника Здоровья, для анализа собственного уровня здоровья и физической подготовленности);

Предложенные программа и методика формирования физической культуры призваны качественно улучшить учебно-воспитательный процесс в АлтГТУ.

Литература

1. Аникеева Н. П. Психологический климат в коллективе [Текст] / Н.П. Аникеева. – М.: Просвещение, 1989. – 224 с.

2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А. Ашмарин // Физкультура и спорт. – М.: 1978. – 224 с.

3. Белоуско Д.В. Индивидуализация в процессе приобщения студентов к оздоровительной деятельности на занятиях по физическому воспитанию [Текст] / Д.В. Белоуско [Текст] // Вестник Московского государственного областного университета: серия «педагогика». – 2007. - № 1. – С. 109-113.

4. Богданова Д. Я. Общение тренера со спортсменами. Практические занятия по психологии [Текст] / Д.Я. Богданова. – М.: ФиС, 1989. – 47 с.

5. Бодалев А. А. Проблемы гуманизации межличностного общения и основные направления их психологического изучения [Текст] / А. А. Бодалев // Вопросы психологии. – 1989. – С. 87-90.

6. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 272 с.

7. Слостенин В. А. Психологические проблемы подготовки учителя к коллективной педагогической деятельности [Текст] / В. А. Слостенин, Н. В. Тамарина // Вопр. Психологии. – 1986. – № 3.