

ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» физическая культура (наряду с педагогикой, культурологией) интегрирована в комплекс гуманитарных предметов высшего образования. Таким образом, государство законодательно утвердило статус физической культуры как относительно самостоятельной сферы деятельности студентов в социокультурном пространстве. Физическая культура занимает одно из важных мест в гуманитарном педагогическом процессе становления и совершенствования профессиональной компетентности будущего специалиста, определяя его деятельностный потенциал. Повышение эффективности физкультурного образования студентов в высших учебных заведениях становится задачей государственной важности, поскольку недооценка его роли в социокультурных процессах привела к снижению значимости средств физической культуры в самосовершенствовании студентов, к ухудшению их физической подготовленности и здоровья.

В соответствии с национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» основным направлением в работе является формирование у студентов творческих компетенций, способов и технологий перевода полученных знаний в практическую деятельность и т. д.

Под здоровым образом жизни понимаются используемые формы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, усиливают адаптивные возможности организма человека, способствуют восстановлению, поддержанию и развитию его резервных уровней, а также выполнению профессиональных функций.

Социально-экономические процессы, происходящие в нашем обществе, ведут к отказу от жесткой, узкопрофессиональной системы высшего образования и требуют перехода к гибкой подготовке специалиста, способной обеспечить их высокий профессионализм, общую физическую культуру с учетом личностных

качеств и спортивно-ориентированного выбора в системе физического воспитания молодежи.

Здоровый образ жизни является системообразующим фактором физической культуры. В настоящее время отмечается смещение акцента с профилактических и гигиенических мероприятий на психолого-педагогическое воздействие по формированию ценностных ориентаций здорового образа жизни в повседневной жизни студентов.

Качественная подготовка будущего специалиста — это не только его высокая компетентность в области решения профессиональных задач, но и готовность к деятельности по сохранению и укреплению здоровья, которую определяют как профессионально-прикладную деятельность.

В соответствии с разработанной кафедрой физической культуры программой на первых курсах преподаватели читают студентам лекции, проводят анкетирование, определяют интересы студентов, склонности и уровень двигательной активности. Это позволяет предложить на выбор восемь учебных специализаций. Для наиболее подготовленных студентов — спортивные секции по выбору, формирующие сборные команды университета по 24 видам спорта. Для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, организованы специальные отделения «А» и «Б».

Кроме двигательного компонента подготовленности к профессии учителя различных специальностей большое внимание в разработанной программе уделено компоненту физической культуры личности. Будущий педагог новой школы — носитель общей культуры, готовый заниматься самовоспитанием, самооздоровлением и самореализацией. Профессионально-педагогическая подготовленность для будущего учителя — это деятельность по здоровьесбережению, которую он широко использует в работе с детьми, родителями в школе. Именно поэтому на лекциях по физической культуре более

широко рассматриваются следующие вопросы: здоровый образ жизни, физические качества, профессионально-педагогическая подготовка и т. д.

Профессионально-педагогическая подготовка органично включается в практический раздел подготовки вместе с задачами совершенствования техники спортивных движений, развития двигательных способностей и ознакомления с оздоровительными системами. Применяя полученные знания и умения, в процессе трехлетнего обучения студенты с помощью преподавателя выступают в роли организатора своего образования. Проведение индивидуально-групповых форм уроков, самостоятельные занятия в режиме дня способствуют укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности, оздоровлению условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличению бюджета времени на физическое воспитание и обеспечивает непрерывность и эффективность физической культуры. По результатам проведенного урока проводится совместный анализ, в котором участвуют проводящий, студенты и преподаватель.

В 2009 г. численность студентов университета, отнесенных по состоянию здоровья к специальным группам «А» и «Б», достигла 2212 человек, что составило 33% от общего количества занимающихся физической культурой. В структуру занятий с данным контингентом студентов включаются варианты технологий личностно-ориентированного содержания физической активности оздоровительной направленности, разработанные с учетом уровня физической подготовленности и характера заболевания, которые показывают достаточно высокую эффективность. Они позволяют в течение обязательного курса обучения добиться позитивных сдвигов в физическом развитии, стабилизировать функциональные параметры организма и замедлить прогрессирование основного заболевания, а в ряде случаев дают возможность получить

выраженный оздоровительный эффект. Хорошим показателем является мотивированный переход студентов специального отделения «А» и «Б», с разрешения врача, в подготовительную и основную группы.

Известно, что основными мотивами здорового образа у студентов являются физическая активность и активный отдых.

Массовые физкультурные и спортивные мероприятия организуются в свободное от учебных занятий время. Эти мероприятия проводятся преподавателями кафедры и студентами. Ежегодно в университете проходят соревнования на приз первокурсника. В предварительных, отборочных соревнованиях в 2009 г. приняло участие 1933 человека; в финальной части соревнований участвовало 18 факультетов. Спартакиада университета включает 17 видов спорта. По итогам прошедшей спартакиады из 7592 студентов, допущенных к занятиям по курсу учебной дисциплины «Физическая культура», каждый четвертый студент принимал участие в финальной части соревнований спартакиады. Это говорит о неплохой включенности студентов в спортивную жизнь университета, формирующую осознанную необходимость к регулярным занятиям физической культурой и спортом, содействуя гармоническому развитию их личности, а также профилактике вредных привычек.

В соответствии с рекомендациями ректората при кафедре физической культуры был создан спортивно-оздоровительный центр. Его открытие позволило эффективно решать задачи повышения интереса к занятиям по физической культуре за счет использования средств, пользующихся популярностью у студенческой молодежи. В среднем в нем занимаются 839 студентов, аспирантов и преподавателей по следующим направлениям: аэробика, баскетбол, танцевальная аэробика с элементами йоги, кекусинкай, единоборства, атлетическая гимнастика, группы оздоровительной гимнастики, массаж, настольный теннис.

Существующие проблемы в оснащении университета спортивными сооружениями постепенно находят свое решение. Идет динамическое совершенствование и развитие спортивной базы университета: закончено строительство стадиона, запланированы финансовые средства на приобретение, установку оборудования и разметку стадиона, намечено открытие стадиона и спортивный праздник; отремонтирован и оборудован спортивный зал для атлетической подготовки во 2-м корпусе, отремонтированы спортивные залы на Московском пр., 80.

Предложенная организация учебного процесса несет в себе технологию развития, обучения, оздоровления и, в конечном счете, повышает качество подготовки специалиста.