

Ятлова Екатерина Александровна

**ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К РАЗРАБОТКЕ И РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ
САМООРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Статья раскрывает необходимость планомерной, целенаправленной подготовки студентов к активным самостоятельным занятиям физической культурой, без которой не решить в полном объеме проблему укрепления здоровья студентов, повышения уровня их физической и функциональной подготовленности, самоорганизации здорового образа жизни (ЗОЖ).

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2013/1/57.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2013. № 1 (68). С. 187-189. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2013/1/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

19. Ситникова В. П., Шишкина Е. А. Глобальный патриотизм как источник социоприродной гармонии // Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2008. № 4 (11): в 2-х ч. Ч. II. С. 222-223.
20. Фасмер М. Этимологический словарь русского языка: в 4-х т. Изд-е 4-е, стереот. М.: Астрель; АСТ, 2003. Т. 3. С. 491.
21. Федотов Г. П. Судьба и грехи России: в 2-х т. СПб.: София, 1992. Т. 1. С. 324.
22. Цымрина Т. В. Взгляды декабристов на национальный вопрос // Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2011. № 7 (50). С. 29-40.
23. Чебунин И. Я. Основные аспекты формирования патриотизма в современной России // Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2009. № 1 (20): в 2-х ч. Ч. I. С. 166-168.
24. Щупленков О. В. Национальные особенности политического активизма российской молодежи в эмиграции 1920-х - 1930-х годов // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2011. № 7 (13): в 3-х ч. Ч. III. С. 220-222.

УДК 378:796/799

Педагогические науки

Статья раскрывает необходимость планомерной, целенаправленной подготовки студентов к активным самостоятельным занятиям физической культурой, без которой не решить в полном объеме проблему укрепления здоровья студентов, повышения уровня их физической и функциональной подготовленности, самоорганизации здорового образа жизни (ЗОЖ).

Ключевые слова и фразы: самоорганизация; физическая культура; здоровый образ жизни; компетенции; компетентностный подход.

Екатерина Александровна Ятлова

Кафедра физического воспитания

Алтайский государственный аграрный университет

Katyajatlova@mail.ru

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К РАЗРАБОТКЕ И РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ САМООРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ[©]

Здоровье - качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к сложному учебному и профессиональному труду. Годы учебы в вузе совпадают со временем активного становления организма и всех его подсистем, а именно в этот период происходят глубокие перемены в образе жизни студентов, культуре и психологии, предопределяющие формирование профессионального, творческого и социального потенциала будущего специалиста.

Но результаты медицинских осмотров студенческой молодежи свидетельствуют о том, что система высшего образования не в полной мере обеспечивает здоровье учащихся. Большинство авторов (Н. В. Васенков, Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова, В. Р. Кучма, Е. А. Штих) [1-5] отмечают, что в последнее десятилетие уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи ухудшился. По данным исследований на первый курс вузов ежегодно поступают до 88% молодежи с отклонениями в состоянии здоровья; почти 20% студентов различных высших учебных заведений имеют избыточный вес, около 50% - отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; среди хронических заболеваний лидируют патологии органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной систем и органов чувств. Количество студентов с отклонениями здоровья к старшим курсам возрастает от 19 до 24,5%. Не в состоянии сдать контрольные нормативы по физической подготовке 50-60% студентов [2; 5]. При сопоставлении данных, полученных учеными в различных регионах страны, наблюдается однотипная картина ухудшения состояния здоровья.

В условиях современной организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» в вузах, развитие жизненно необходимых качеств студентов обеспечивается не в той степени, которая позволила бы укрепить их здоровье, сформировать здоровый образ жизни (ЗОЖ). Действительно, так как объем двигательной активности, установленный физиологами для студенческого возраста, составляет 10-14 часов в неделю, без дополнения к учебной программе (4-6 часов в неделю) в виде своей индивидуальной системы занятий физическими упражнениями, или видами спорта - не обойтись.

В инновационных концепциях физического воспитания студентов акцентируется внимание на то, что нужна планомерная, целенаправленная подготовка студентов к активным самостоятельным занятиям физической культурой, без которой мы не решим в полном объеме проблему укрепления здоровья студентов, повышения уровня их физической и функциональной подготовленности, самоорганизации ЗОЖ [1; 3].

Исходя из сказанного, на кафедре физического воспитания Алтайского государственного аграрного университета был проведен педагогический эксперимент, направленный на подготовку студентов к разработке

и реализации индивидуальных программ самоорганизации ЗОЖ. В эксперименте участвовало 60 студентов (юноши) первого курса: 30 человек - экспериментальная группа, 30 человек - контрольная.

Перед началом формирующего этапа опытно-экспериментальной работы был проведен медицинский осмотр студентов, определен уровень их здоровья (методика Г. Л. Апанасенко), функциональной подготовленности, приняты контрольные нормативы по физической подготовке. С помощью специально разработанной анкеты был уточнен уровень теоретических знаний и практических умений по самоорганизации ЗОЖ и самостоятельным занятиям физической культурой. Предполагалось, что целенаправленная подготовка студентов к разработке и реализации индивидуальных программ самоорганизации ЗОЖ будет стимулировать активность студентов в самостоятельных занятиях физической культурой, повысит объем двигательной активности, а главное, придадут деятельности по самоорганизации ЗОЖ целеустремленный характер, нацеленный на результат.

Необходимо отметить, что студенты экспериментальной группы в начале формирующего этапа опытно-экспериментальной работы были информированы о том, что в зачетные требования по предмету «Физическая культура» входит такой компонент, как знания и умения составлять и практически реализовывать индивидуальную программу по самоорганизации ЗОЖ средствами физической культуры. Для студентов были подготовлены методические указания по разработке индивидуальных программ, которые включают в себя следующие разделы:

1. Подготовительный этап. Цель - провести анализ диагностики уровня здоровья, физической и функциональной подготовленности, образа жизни. Задачи: 1) сопоставить уровень физической подготовленности с нормативными показателями учебной программы «физическая культура»; 2) сопоставить уровень функциональной подготовленности с показателями тестов; 3) сопоставить уровень здоровья с показателями оценки уровня здоровья по Г. Л. Апанасенко; 4) выявить отклонения в физической и функциональной подготовленности, уровне здоровья, образе жизни.

2. Основной этап. Цель - разработать индивидуальную программу самоорганизации ЗОЖ средствами физической культуры и реализовать в практической деятельности. Задачи: 1) разработать рациональный режим жизнедеятельности с учетом полученных знаний по ЗОЖ; 2) разработать режим двигательной активности в общей структуре жизнедеятельности с учетом компонентов ЗОЖ; 3) конкретно сформировать цель самостоятельных занятий физической культурой (оздоровительная, тренирующая, рекреационная); 4) приступить к практической реализации индивидуальной программы по самоорганизации ЗОЖ; 5) проводить регулярный самоконтроль за самочувствием, физическим и функциональным состоянием при самостоятельных занятиях физической культурой.

3. Заключительный этап. Задачи: 1) оценить уровень физической подготовленности перед зачетом по предмету «физическая культура»; 2) оценить уровень здоровья и функциональной подготовленности; 3) скорректировать программу самоорганизации ЗОЖ средствами физической культуры.

В индивидуальную программу был внесен и раздел, связанный с самостоятельным мониторингом уровня здоровья, функциональной и физической подготовленности. С этой целью рекомендовалось разработать специальный блок программы «Оцени себя». Данный блок включал в себя таблицы средних показателей уровня здоровья и функциональной подготовленности, а также нормативных требований к уровню физической подготовленности. В содержание таблиц входят следующие показатели уровня здоровья, функциональной и физической подготовленности: «Какой ты есть», «Каким ты хочешь стать», «Каким ты меняешься», «Каким ты стал».

Алгоритм заполнения таблиц был таков. На основании диагностики в начале учебного года (первый семестр, сентябрь) заполнялся показатель «Какой ты есть». Далее очень важно, чтобы студент сам запланировал свой результат и внес его в показатель «Каким ты хочешь стать». Для этого студент вместе с преподавателем соотносил свой реально достигнутый результат с нормативными требованиями, и определял свое предполагаемое достижение в конце года. Этот запланированный им результат фиксировался в показателе «Каким ты хочешь стать» и становился, таким образом, не извне задаваемым нормативом, а «своим» значимым для студента ориентиром (целью) как на занятиях физической культурой, так и в самостоятельной деятельности по реализации индивидуальной программы самоорганизации ЗОЖ.

В конце каждого месяца на основании результатов тестирования студент совместно с преподавателем и самостоятельно заполнял графы в показателях «Как ты меняешься». При этом учитывалось то, что диагностика функциональной и физической подготовленности самостоятельно и ежемесячно (кроме бега на 100 и 3000 м, результаты которого диагностировались в начале и конце учебного года) с помощью преподавателя.

По завершению опытно-экспериментальной работы, была проведена комплексная оценка готовности студентов к самоорганизации ЗОЖ средствами физической культуры.

Готовность студентов экспериментальной и контрольной групп к самоорганизации ЗОЖ средствами физической культуры, %

Уровни	До эксперимента		После эксперимента	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Оптимальный	4,2	9,0	45,9	24,4
Допустимый	29,6	29,2	38,1	30,0
Критический	33,1	38,8	13,4	31,5
Недопустимый	33,1	23,0	2,6	14,1
Всего	100	100	100	100

Наблюдение за студентами в ходе экспериментальной работы показали, что студенты экспериментальной группы изменили свое отношение к академическим занятиям по физической культуре. Это проявилось в мотивационных изменениях: студенты не пропускали (без уважительной причины) занятия, что говорит о повышении внутренней мотивации к занятиям. Они стали более активны на занятиях, особенно на методико-практических, направленных на изучение вопросов самоорганизации ЗОЖ, овладению методиками самоконтроля, саморегуляции физического и психо-эмоционального состояния при самостоятельных занятиях физической культурой. Особый интерес проявили студенты к овладению теоретическими знаниями и практическими умениями по разработке индивидуальных программ самоорганизации ЗОЖ средствами физической культуры. Характерной особенностью студентов экспериментальной группы стало то, что они стали больше общаться на занятиях, сообща искать вопросы оптимизации ЗОЖ, самостоятельных занятий физической культурой.

Анализ данных по отношению студентов к самостоятельным занятиям показал, что 77,1% студентов экспериментальной группы стали регулярно заниматься утренней гигиенической гимнастикой против 20,8% студентов контрольной группы, увеличилось количество часов в неделю самостоятельных занятий физической культурой и количество посещений студентами различных спортивных секций. В целом физкультурно-спортивная активность студентов экспериментальной группы увеличилась на 1,46 балла ($p < 0,001$), в контрольной группе регулярность самостоятельных занятий физической культурой во внеучебное время практически не изменилась. Таким образом, можно констатировать, что подготовка студентов к разработке и реализации индивидуальных программ самоорганизации ЗОЖ средствами физической культуры, способствует повышению общей мотивационной готовности к занятиям физической культурой, к самоорганизации ЗОЖ.

Список литературы

1. **Бальсевич В. К.** Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995. № 5. С. 7-8.
2. **Васенков Н. В.** Динамика состояния здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. 2008. № 5. С. 91-92.
3. **Габриелян К. Г.** Физическая активность и показатели индивидуального здоровья студентов // Теория и практика физической культуры. 2008. № 11. С. 31-36.
4. **Кириллова Н. Е.** Инновационные оздоровительные технологии как средство формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений // Вестник спортивной науки. 2010. № 1. С. 50-56.
5. **Лубышева Л. И.** Мониторинг физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп населения. Нальчик: Каб.- Балк. ун-т, 2003. С. 64-68.