

ПРЕДПОСЫЛКИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В.В. Садовникова, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры

На смену Государственной программе по формированию здорового образа жизни населения (ЗОЖ) на 2002–2006 годы пришла Национальная программа демографической безопасности Республики Беларусь на 2007–2010 годы, продолжающая внедрение и разработку эффективных педагогических технологий формирования ценностных ориентаций студенческой молодежи с использованием средств и методов воспитания, что позволит в конечном итоге преодолеть тенденцию ухудшения физического состояния учащихся и студентов, сформировать стремление к ведению здорового образа жизни, как во время получения образования, так и на последующие периоды жизни.

The State program for population's healthy mode of life formation on 2002–2006 was superseded by the National program for demographic security of the Republic of Belarus on 2007–2010. It continues introduction and development of effective pedagogical technologies for formation of value orientations of student youth with implementation of means and methods of education which will make it possible to overcome the tendency of deterioration of pupils and students' physical state, to form aspiration for healthy mode of life while studying and on subsequent periods of life.

В учреждениях образования страны в соответствии с Концепцией непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь [3] и Программой непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2006–2010 годы [4] особое внимание уделяется формированию целостной системы воспитания и охраны детства, совершенствованию воспитательной работы по гражданскому и патриотическому воспитанию обучающихся, профилактике социального сиротства и семейного неблагополучия, детской и подростковой преступности, обеспечению государственной поддержки и защиты прав детей. Активизировалась работа по формированию у учащихся здорового образа жизни, духовно-нравственных ценностей, взаимодействию учреждений образования с семьей и другим направлениям воспитания.

Неуклонный рост заболеваемости студенческой молодежи требует поиска новых путей укрепления здоровья и его профилактики через формирование ценностного отношения к своему здоровью, отказу от вредных привычек, гипокинезии, факторов, провоцирующих различные заболевания. Контингент студенческой молодежи пополняется за счет средних учебных заведений. В настоящее время в Республике Беларусь идет реформа образования школы. Одной из целей реформы является создание условий для гармонического развития личности.

Для того чтобы создать эти условия, недостаточно перестройки среднего образования, необходимо знать отношение школьника к социальным ценностям, возможным мотивам здорового образа жизни [6, 7].

Согласно данным научных исследований, на первый курс вузов нашей страны в последние годы поступает до 30 % бывших школьников, отнесенных к специальному медицинскому отделению [11], с большинством нозологий, имеющих хроническое течение. Количество подобных недугов увеличивается с возрастом, поэтому пропаганда безопасного поведения должна быть направлена на наиболее здоровую часть населения – молодежь [12].

Образовательный процесс необходимо рассматривать параллельно с оздоровительными, поскольку гармоническое развитие подразумевает наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности формирование духовности, нравственности и физического здоровья индивида. Одним из путей формирования, сохранения и укрепления здоровья является физическое воспитание в учебных заведениях.

Согласно данным научно-методической литературы, обследование социальных ценностей школьников показывает, что 5-, 7-, 9-классники выделяют следующие из них: счастливая семья, наличие хороших и верных друзей. В то же время приобретение большого количества денег ценится больше, чем образованность, широта кругозора [10]. К сожалению, показатель «иметь хорошее здоровье» респонденты поставили в конце списка качеств, которые ценятся у одноклассников. Получается, что учащиеся пессимистично относятся к своему здоровью, видя, что здоровых детей становится все меньше [10]. Усугубляет ситуацию приобщение в этом возрасте к употреблению табака, алкогольным напиткам и наркотическим веществам. По данным Н.К. Коцубы, учащиеся пробуют курить в возрасте до 13 лет (7 класс) – 70 % и около 20 % в 14–15 лет [7]. К алкоголю приобщаются 77 % учащихся до 15 лет, причем с возрастом растет частота употребления спиртных напитков (включая пиво). Известно, что основной причиной курения и приема алкоголя является любопытство, тем более 57 % родителей опрошенных школьников курят. По утверждению школьников, инициаторами употребления спиртных напитков являются родители – 36 % и друзья – 48 %. С ними же впоследствии и употребляются – с родителями – 27 %, с друзьями – 73 % [7]. Назрела необходимость с самого раннего возраста у ребенка формировать установку на здоровый образ жизни. И в этом должны участвовать все: родители, педагоги, медицинские работники и средства массовой информации. На сегодняшний день разработаны программы по валеологическому воспитанию различных групп населения, введены теоретико-методические курсы по здоровому образу жизни и основам валеологии в школах и высших учебных заведениях Беларуси, Украины и России, что подтверждает актуальность валеологического воспитания и образования молодежи с учетом особенностей страны, климатогеографических условий проживания, соблюдения санитарно-гигиенических правил и образа жизни.

Разработка и внедрение в учебный процесс эффективной методики физического воспитания с учетом формирования валеологических знаний позволит сориентировать учащихся на валеологические ценности – сохранение и укрепление здоровья, реализацию принципов здорового образа жизни, осознание своих истинных потребностей и возможностей.

Проблема повышения мотивации к занятиям физическим воспитанием, а также оценки и выбора средств компенсации дефицита двигательной активности остается доминирующей в исследованиях по физическому воспитанию учащейся молодежи и перемещается в центр внимания медицинского персонала, работников физической культуры и спорта, образования [1, 2, 8, 9].

Мотивация учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые А.Ц. Пуни (1984) разделил на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности [5]. Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека и животных. У разных индивидов эта потребность выражена по-разному, что зависит как от генетических, так и социальных факторов. С возрастом потребность в двигательной активности изменяется (Р.А. Ахундов, 1970; Д.М. Шепетицкий, 1972): если у детей 5–7 лет среднесуточный объем основных локомоций составляет, по данным ряда авторов, 7–8 км у мальчиков и 6,5–7,5 км у девочек, то у младших школьников, соответственно, 12 и 8,5 км – в 7 лет, 18,5 и 14,5 км – в 9 лет. Затем суточная активность начинает снижаться и в 13–15 лет составляет 12–16 км, а в 10-м классе – 10–12 км в сутки [5]. У студентов объем локомоций за сутки становится еще меньше, но это можно объяснить не только, а может быть и не столько уменьшением потребности в двигательной активности, сколько режимом учебы. С возрастом объем суточных локомоций даже возрастает, несмотря на то, что обследованные (30–60 лет) по-прежнему занимались умственным трудом. Абсолютное большинство школьников заявляют, что их интересует физическая культура. Даже в старших классах школы число таких учащихся достигает 80–90 %. Большинство старшеклассников систематически смотрят телепередачи на спортивные темы, многие регулярно посещают спортивные соревнования. Однако интерес этот пассивный, так как большинство этих школьников сами физической культурой не занимаются. Таким образом, «знаемый» мотив, сформировавшийся под влиянием родителей и средств массовой информации, не стал убеждением, не превратился в действенный мотив [5]. Среди занимающихся физической культурой в той или иной форме основными мотивами, по данным многих исследований, являются: укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий (приятное времяпрепровождение), общение, желание родителей.

По данным литературы, в начальных классах интерес к занятиям физической культурой у школьников, как правило, недифференцированный: им нравится все. Чем старше они, тем чаще начинает проявляться интерес к какому-то одному разделу учебной программы (в средних классах – к спортивным играм, в старших – к легкой атлетике, лыжному спорту и спортивным играм). Постепен-

но интересы школьников начинают вступать в противоречие с учебной программой, согласно которой они должны заниматься и тем, что им не всегда нравится. Это и является одной из причин охлаждения многих школьников средних и особенно старших классов к физической культуре в школе [5]. Более того, ценностные ориентации девочек и требования, предъявляемые к занятиям физической культурой, в отличие от мальчиков, не совпадают. Данные Е.Г. Сайкиной (1998) подтверждают, что доминирующим у 87 % школьниц является формирование красивой фигуры и походки, красиво двигаться и танцевать желают 76 % школьниц, повысить уровень двигательных способностей – 61 %, научиться играть в волейбол, баскетбол и прочие игры, а также укрепить здоровье – 31 % [5]. В вузе данная ситуация усугубляется и задачи укрепления и сохранения здоровья все более утрачивают значение. Таким образом, на основании связи ценностных ориентаций с приоритетными видами двигательной деятельности представляется возможным ориентировать учащихся, в первую очередь, на валеологические ценности в процессе физического воспитания: на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, и как следствие, удовлетворение приобретением красивой фигуры, походки, умением красиво двигаться и танцевать.

Анкетирование, проведенное на кафедре физического воспитания БГУ, позволило проанализировать ценностные ориентации студенток, выявить приоритетные виды двигательной деятельности на занятиях физическим воспитанием, а также сравнить их с данными других вузов, определить соответствие материально-технической базы этим видам и уровню подготовки профессорско-преподавательского состава кафедры. На основании анкеты международного социологического исследования здорового образа жизни и физической культуры студенческой молодежи [8] были выявлены абсолютные ценности в жизни студенток БГУ. Анализ анкетирования говорит о низком проценте приверженцев таких ценностей жизни, как занятия физкультурой и спортом, знания о том, как устроен и работает человеческий организм, как добиться его более совершенной работы. Эти показатели получили от 25 % ответов и ниже. Студентки не связывают ценности здорового образа жизни с общим уровнем культуры, что подтверждает отсутствие понимания взаимосвязи состояния здоровья и успешной профессиональной деятельности. По результатам ранжирования анкет был определен наиболее значимый процент студенток, проявивших интерес к следующим видам двигательной деятельности: плавание – 73 % из числа опрошенных, упражнения под ритмичную музыку, ритмическая гимнастика, аэробика и т. п. – 82 % студенток. Остальные виды двигательной активности получили от 18 до 27 % ответов. Таким образом, можно сделать вывод о том, что плавание и ритмическая гимнастика, аэробика являются наиболее востребованными видами физической деятельности студенток. Учитывая возможности базы кафедры физического воспитания и спорта БГУ, возможно внедрение в течение всего года в занятиях физическим воспитанием сочетания оздоровительной аэробики и плавания. На основании этого представляется возможность использовать валеологический подход к организации занятий физическим воспитанием

в учебных заведениях, основанный на формировании ориентаций учащихся на валеологические ценности, посредством комплексирования обучающих и образовательных средств физического воспитания – приоритетных видов двигательной деятельности и теоретического курса по основам валеологии.

Вчерашние школьницы – сегодня студентки, завтра будущие матери. Пагубное воздействие психоактивных веществ на фоне интенсификации учебного процесса, а также тенденция снижения объема двигательной активности девушек отрицательно сказывается на их здоровье: физическом развитии, физической подготовленности и функциональном состоянии, в конечном счете – репродуктивном здоровье.

На примере двух факультетов – международных отношений (ФМО) и юридическом (ЮФ) БГУ, кафедры физического воспитания и спорта использовался валеологический подход к организации занятий по физическому воспитанию студенток 2-го курса, при внедрении физкультурно-оздоровительной программы, основанной на проведении валеологических бесед, оздоровительной аэробики, плавания и элементах гидроаэробики. Студентки занимались по предложенной экспериментальной методике: одно занятие в неделю – оздоровительная аэробика по специально разработанным комплексам, второе занятие – плавание в бассейне с элементами гидроаэробики (таблица 1). 2 академических часа, указанных в данной таблице, составляют астрономические 1 час 20 минут. Одно занятие в неделю (2 академических часа) проводилась аэробика – комплекс упражнений длился 60 астрономических минут, оставшиеся 20 минут отводились на валеологическую беседу. Аналогично второе занятие в неделю – 20 минут валеологическая беседа, 15 минут переодевание и организационно-методические указания перед входом в бассейн, 45 минут – плавание с элементами гидроаэробики. Курс бесед длился весь учебный год и проводился по 14 темам (таблица 2).

Через актуальные и востребованные виды физической деятельности в практике физического воспитания и теоретические знания – валеологические беседы – представляется возможным формирование осознанного отношения к своему здоровью и образу жизни, что является целью данного курса.

Задачи:

1. Сформировать способность студенток осознавать особенности своей физиологии, психики, умственного и физического развития.

2. Сформировать адекватные представления о взаимосвязях в системе «общество – человек – природа – здоровье», позволяющие студентке знать, что такое здоровье, от каких факторов оно зависит и как следует поступать с точки зрения валеологической целесообразности.

3. Сформировать потребности, ориентации на принципы здорового образа жизни, физического и психического саморазвития, проявляющиеся к своему здоровью как к приоритетной ценности, в умениях и навыках его сохранения и укрепления. В результате приобретения валеологических знаний у студенток формируется физическая культура, **критериями** сформированности которой являются: наличие физической активности; высокий уровень физической работо-

способности; наличие знаний о способах контроля за реакцией организма на физическую нагрузку; знание методик оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма; знание комплексов физических упражнений, используемых с учетом возраста, конституции и умения их выполнять.

Таблица 1 – Рабочий план учебного процесса физического воспитания студенток 2-го курса БГУ

Осенний семестр

| Средства физического воспитания | Кол-во часов | Номера занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|----------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 |
| | 72 | Номера недель | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 |
| Теория | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Валеологические беседы по 14 темам | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| Аэробика | 32 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Плавание с элементами гидроаэробики | 30 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |

Весенний семестр

| Средства физического воспитания | Кол-во часов | Номера занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|----------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | |
| | 68 | Номера недель | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 |
| Теория | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Валеологические беседы по 14 темам | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| Аэробика | 30 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Плавание с элементами гидроаэробики | 28 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |

Примечания – Проверка физической подготовленности 4 часа: на 3–4 и 35–36-м занятии. Проверка физического развития и функционального состояния 4 часа: на 1–2 и 35–36-м занятии

Ниже представлены тематический план бесед (таблица 2), содержание программы бесед, индивидуальные задания на каникулы между осенним и весенним семестрами. В данном курсе использованы материалы лекций Б.Н. Чумакова, В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко, Г.Л. Апанасенко, В.В. Колбанова, В.Н. Корзенко, Т.Д. Поляковой, Ю.П. Лисицына и других авторов [1, 2].

Курс валеологических бесед позволяет реализовывать цели и задачи физического воспитания в вузе на более высоком качественном уровне.

Таблица 2 – Тематический план валеологических бесед по дисциплине «физическое воспитание» для студенток 2-го курса БГУ

| Номер беседы | Тема беседы |
|--------------|---|
| 1 | Введение в валеологию |
| 2 | Понятие «образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) |
| 3 | Образ жизни человека, его составные части |
| 4 | ЗОЖ – основа здоровья и долголетия |
| 5 | Анатомо-физиологические основы полового развития |
| 6 | Психология интимных отношений |
| 7 | Венерические заболевания и их профилактика |
| 1 | Курение, употребление алкоголя (пиво, вино, водка), наркотики и аборт – факторы риска |
| 2 | Разрушающее действие никотина и алкоголя на человека |
| 3 | Болезни цивилизации – болезни сердечно-сосудистой системы, онкология, сахарный диабет и др. |
| 4 | Пагубность вредных привычек. Наркомания, токсикомания и курение |
| 5 | Движение – жизнь |
| 6 | Немедикаментозная реабилитация студентов |
| 7 | Законы саморегуляции и восстановления человека |

Описанная физкультурно-оздоровительная программа позволила увеличить оценки теста «самооценка состояния здоровья», которые достоверно ($p < 0,05$) увеличились на ФМО на 62 %, на ЮФ – на 56 %. В тесте «оценка образа жизни» так же достоверно ($p < 0,05$) оценка увеличилась на ФМО на 47 %, на ЮФ – на 50 %. В результате применения экспериментальной методики физкультурно-оздоровительной программы такие ее составляющие, как плавание и элементы гидроаэробики, оказали закаливающий эффект, что выразилось в достоверном ($p < 0,05$) уменьшении количества пропущенных занятий по физическому воспитанию в учебном году по причине простудных заболеваний. Также содержание валеологических бесед вызвало адекватную реакцию со стороны курящих и употребляющих алкогольные напитки и наркотические вещества студенток, вследствие чего их процент уменьшился ($p < 0,05$). Физкультурно-оздоровительная программа позволила увеличить уровень физической подготовленности студенток ФМО и ЮФ, выразившийся в достоверном ($p < 0,05$) увеличении показателей физических качеств и способностей, соответственно: гибкости – на 59 и 17 %; общей выносливости – на 8,4 и 10,1 %; силовых способностей, проявившихся в виси на согнутых руках – на 154 и 169 %, в сгибании и разгибании туловища – на 14 и 20 %; скоростно-силовых способностей, проявившихся в прыжках в длину с места – 6 и 7%, координационных способностей, проявившихся в челночном беге 4×9 м – на 5 и 1,4 %, и в равновесии «фламинго» – на 108 и 108 %.

Таким образом, валеологический подход к организации занятий по физическому воспитанию в учебных заведениях позволит изменить отношение учащейся молодежи к здоровью и повысит их уровень физической подготовленности. Одним из путей формирования, сохранения и укрепления здоровья является физическое воспитание в учебных заведениях. Образовательный процесс необходимо рассматривать параллельно с оздоровительным, поскольку гармоническое развитие подразумевает наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности формирование духовности, нравственности и физического здоровья индивида [2, 9, 10, 12].

1. Садовникова, В.В. Валеологические беседы: метод. рекомендации / В.В. Садовникова. – Минск: БГУ, 2002. – 35 с.
2. Гецарова, Н.А. Здоровьесберегающая педагогика и технологии ее реализации / Н.А. Гецарова // Біялогія: праблемы выкладання. – 2006. – № 4. – С. 35–41.
3. Зборнік нарматыўных дакументаў Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь. – 2007. – № 2.
4. Зборнік нарматыўных дакументаў Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь. – 2007. – № 11.
5. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
6. Коцуба, Н.К. Курс «Здоровый образ жизни» в свете реформирования школы / Н.К. Коцуба // Здоровый образ жизни. – 2003. – № 5. – С. 5–10.
7. Коцуба, Н.К. Употребление учащимися школы психоактивных веществ / Н.К. Коцуба // Здоровый образ жизни. – 2003. – № 5. – С. 15–17.
8. Столяров, В.И. Международное социологическое исследование здорового образа жизни и физической культуры студенческой молодежи: пакет социологических анкет «51 вопрос студентам о физической культуре и спорте» / В.И. Столяров, Б.И. Новиков, В.М. Лабский. – Харьков: ХПИ, 1998. – 22 с.
9. Рафикова, А.Р. Здоровьесбережение в системе методического обеспечения образовательного процесса / А.Р. Рафикова, И.И. Ганчеренок // Веснік адукацыі. – 2008. – № 1. – С. 52–57.
10. Садовникова, В.В. Валеологический подход к организации занятий по физическому воспитанию студенток основного учебного отделения вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Садовникова; БГУФК. – Минск, 2005. – 174 с.
11. Скакун, Е.В. Проблемы здорового образа жизни и настроение современного школьника / Е.В. Скакун, М.Н. Хурса // Здоровый образ жизни как молодежная проблема: региональные аспекты. – Минск: ИСПИ, 2002. – С. 24–35.
12. Фролова, Ю.Г. Психологические факторы безопасного поведения студенческой молодежи: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ю.Г. Фролова; Нац. ин-т образования. – Минск, 2001. – 20 с.

Поступила 15.04.2009