

УДК 378.172 (075.8)

## ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ВУЗЕ

**Панченко С.Л., Мотолыгина Е.Н., Паначев В.Д.**

*ГОУ ВПО «Пермский государственный технический университет», Пермь,  
e-mail: panachev@pstu.ru*

Проведен анализ проблемы оздоровительной направленности образовательного и воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта. За годы перестройки и реформ учеными, педагогами и управленцами образовательной сферы организовано и проведено много серьезных исследований, получено немало ценных философских, социально-экономических и психолого-педагогических результатов, разработаны важные концепции и рекомендации, осуществлен ряд практических мер в области совершенствования отечественного образования, адаптации его к новым условиям Болонского соглашения. Исследования показали, что систематические физические нагрузки по апробированной инновационной методике (3–4 раза в неделю по 35–45 мин) способствуют развитию приспособительных реакций, повышают сопротивляемость организма различным стрессовым воздействиям и инфекциям, обеспечивая психическую разрядку и улучшая эмоциональное состояние, а в целом общее самочувствие и здоровье.

**Ключевые слова:** спортивная культура, здоровьесформирующая технология, студенты

## HEALTH-MAKING TECHNOLOGIES OF ATHELETIC CULTURE DEVELOPMENT OF STUDENT PERSONALITY IN HIGH SCHOOL

**Panchenko S.L., Motolugina E.N., Panachev V.D.**

*Perm state technology university, Perm, e-mail: panachev@pstu.ru*

The analysis of the problems of sanitary directivity of educational process all more sharp rise by physical culture facility and sport. For years realignments and reforms scientists, teaches and chiefs of the educational sphere organized and conducted much serious studies, received much valuable philosophical, social-economic and psychological and pedagogical result, designed important concepts and recommendations, realized number of practical measures in the field of improvements of the domestic formation, adaptation its to new condition of Bologna agreement. The Studies have shown that systematic physical loads on approved innovation methods (3-4 times at week on 35-45 mines) promote the development an testsx reaction, raise resistivity of the organism different stressful influence and infection, providing psychic discharge and perfecting emotional condition, but as a whole general general state and health.

**Keywords:** sport culture, health-making technology, students

Основная форма занятий физической культурой в вузах – учебные занятия. Четыре часа в неделю студенты должны заниматься тем, что им будет предложено, в зависимости от возможностей вуза, климатических условий и конкретной ситуации. Единой поурочной программы нет и не может быть.

Оснащенность вузов спортивными сооружениями в целом по России известна. Однако и то, что имеется, по качеству не соответствует уровню культуры общества, которого мы стремимся достигнуть. Здесь мы подошли к одному из главных вопросов – моделированию продукта труда. Как известно, для любого вида трудовой деятельности выпускник готовится с конкретными «выходными параметрами». Под этим, прежде всего, понимается логическая целесообразность подготовки специалиста любого профиля для общества в целом.

Парадокс образования состоит в том, что, с одной стороны, оно является средством развития возможностей личности и ориентировано на реализацию личностного потенциала человека, его свободного самовыражения, а с другой, – именно образова-

ние является одним из способов интеграции человека в социальную действительность. При этом личность, будучи продуктом общественной жизни, в то же время является живым организмом. Отношения социального и биологического в формировании и поведении личности достаточно сложны и оказывают неодинаковое воздействие на нее на разных этапах развития человека, в разных ситуациях и видах общения с другими людьми.

Цель исследования – обосновать необходимость здоровьесформирующих технологий в вузе. Принудительные занятия не могут сформировать стойкой потребности в них на всю жизнь. И то, что, по данным Всемирной организации здравоохранения, лишь 5% населения нашей страны занимается оздоровительной тренировкой (в то время как в Японии 80%, а в США – 70%), не противоречит этой мысли. Опрос преподавателей шести вузов нашего города дает близкие цифры: преподаватели, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, составляют около 9% от общего числа педагогов. Если принципиально не изменить форму проведения занятий, по-

ложение не улучшится. Стремиться нужно к тому, чтобы 100% выпускников вузов, получив высшее образование, получили бы и «свой» вид спорта, хобби на всю жизнь. Это было бы реальным вкладом в формирование основ здорового образа жизни и по существу решило одну из основных задач, стоящих перед системой физического воспитания в вузах. Если студенты должны будут перейти к сознательному выбору формы занятий и начнут задумываться о своих физических кондициях, т.е. станут активным элементом системы обучения, то в отношении преподавателей возникнут другие проблемы. Во-первых, произойдет резкое сокращение коллективов кафедр и работа преподавателей станет носить промежуточный характер: между педагогом-консультантом и тренером. Во-вторых, выявятся популярные и непопулярные виды спорта (специализации) и преподаватели. Это заставит их совершенно по-другому подходить к работе, что понравится, конечно, не всем. Возникнет масса организационных вопросов. Но очевидно, что это нормальный процесс. Можно выделить следующие пункты, характеризующие новизну подхода: обязательная сдача тестов по физической подготовленности один раз в год, в весеннем семестре, на протяжении всех лет обучения по принятым государственным нормативам. Этого достаточно для получения информации о состоянии здоровья человека; выбор вида спорта и участие в спортивно-массовых мероприятиях. Спортивное мастерство – это не только знания, умения и навыки, но еще и творчество, и проявление индивидуальности, самобытности. Вуз сегодня не имеет готовых средств и методик, целевых ориентиров и установок, чтобы следовать им, а выпускнику в своей жизнедеятельности приходится сталкиваться с ситуациями, действовать в которых в вузе его не обучили. Это требует от высшего образования необходимости обучать студента самостоятельному накоплению знаний, приобретению компетенций, а не только их потреблению, творчеству, а не функционированию. Такой подход делает студента активным участником образовательного процесса. Спортивно ориентированное физическое воспитание – новая педагогическая технология XXI века от декларативной фазы должна перейти в государственную образовательную программу третьего поколения.

Уровень физкультурно-спортивной активности современной молодежи во многом определяет востребованность спортивной культуры и эффективность ее развития в обществе. Поэтому так важно сделать анализ побудительных сил, кото-

рые существенно влияют на формирование культуры личности студентов вуза как на процесс вовлечения молодежи в физкультурно-спортивную деятельность. Известно, что если у людей сформирован интерес к физкультурно-спортивной деятельности, то она для них становится источником получения психосоматического комфорта того, что П.Ф. Лесгафт назвал «возвышающим чувством удовлетворения». Только в случае, если участие в физкультурно-спортивной деятельности вызвано внутренними побуждениями, опирающимися на положительные эмоции и интерес, можно говорить о позитивном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие личности. Исходя из этих теоретических предпосылок, попытаемся выяснить роль побудительных факторов, активизирующих физкультурно-спортивную деятельность студента, определить, что же движет им: чувство долга или глубокая заинтересованность, жизненная потребность или необходимость выполнить норматив учебной программы и получить зачет. С целью изучения отношения студентов к спортивной культуре, самооценки их физического состояния, выявления отношения к физической культуре мы обратились к одной из разновидностей метода опроса – анкетированию. Респондентами были студенты разных факультетов Пермского государственного технического университета (ПГТУ). В исследовании приняло участие 350 юношей и 550 девушек ПГТУ.

Организационно-технический план исследования: вид анкетирования – сплошной, по способу общения – личный, по сбору вручения анкет респондентам – раздаточный. Проведенный анкетный опрос среди студентов позволил представить объективное положение, отражающее уровень охвата студентов различными формами занятий физическими упражнениями, круг их физкультурно-спортивных интересов, потребностей и мотивов в сфере деятельности. Анализ данных табл. 1 характеризует отношение студентов к физкультуре: 82% опрошенных студентов относятся к физкультуре положительно и лишь 1% отрицательно, безразличное отношение у 7% студентов, затруднились ответить 10%.

Понятие «спортивная культура» по Л.И. Лубышевой выделяет такую сферу культуры, основным содержанием которой является процесс социализации и «окультуривания», социокультурной модификации тела (телесности, телесного бытия) человека. Данная сфера культуры связана, следовательно, с телесным бытием людей, их физическим состоянием. Это состояние

входит в спортивную культуру как ее специфический элемент в той мере, в какой оно вплетено в социальную жизнедеятельность, и в том отношении, в каком оно является культурной ценностью.

**Таблица 1**  
Отношение к физической культуре в группах студентов (в процентах)

Отношение к физической культуре	Студенты		Все
	юноши	девушки	
Положительное	82	83	82
Отрицательное	1	1	1
Безразличное	8	6	7
Не задумывался над этим	9	10	10

Результаты данного исследования показывают, что 77% опрошенных студентов высоко оценивают социальную значимость спортивной культуры, считая ее важнейшим элементом общей культуры человека (табл. 2).

**Таблица 2**  
Мнение студентов относительно влияния спортивной культуры на культурный уровень (в процентах)

Влияние спортивной культуры на общую культуру	Студенты		Все
	юноши	девушки	
Да, влияет	79	76	77
Нет, не влияет	15	16	16
Затрудняюсь ответить	6	8	7

Как показывают данные табл. 2, 16% опрошенных студентов считают, что спортивная культура не влияет на их культурный уровень, и 7% затруднились оценить социальную роль спортивной культуры в формировании личности студента. На наш взгляд, такое положение в первую очередь характеризует слабую информированность о социальной сущности спортивной культуры.

Главную ценность спортивной культуры в развитии личности студенты видят в укреплении здоровья (89%), в развитии волевых и моральных качеств (62%), во всестороннем развитии способностей личностей с раннего возраста (40%) (табл. 3).

Потребности в спортивной культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности, которая по результатам анкетирования, многих студентов побуждает к физкультурно-спортивной деятельности (табл. 4).

**Таблица 3**  
Оценка ценности спортивной культуры в развитии личности в группах студентов (в процентах)

Ценности спортивной культуры в развитии личности	Студенты		Все
	юноши	девушки	
Всесторонне развивает способности личности с раннего возраста	48	31	40
Обеспечивает широкие материальные перспективы жизни	12	4	8
Готовит к достижению высоких результатов	23	17	20
Развивает высокие волевые и моральные качества	64	60	62
Утверждает авторитет, чувство личного достоинства и долга	38	20	29
Готовит к будущей профессиональной деятельности	16	4	10
Укрепляет здоровье	86	92	89
Можно стать известным специалистом спорта	16	10	13
По моему мнению...	2	1	1,5

**Таблица 4**  
Изучение потребностей студентов в процессе занятий физической культурой (в процентах)

Потребности студентов в процессе занятий физической культурой	Студенты		Все
	юноши	девушки	
Потребность в движениях и физических упражнениях	62	82	72
Потребность в общении, проведении свободного времени	31	27	29
Потребность в эмоциональной разрядке, отдыхе	55	61	58
Потребность в самоутверждении	32	16	24
Потребность в познании	10	4	7
Потребность в эстетическом наслаждении	20	16	18
Такое желание не испытываю	8	4	6

Социологический анализ ценностного потенциала спортивной культуры в образовательном пространстве вуза содержит большой потенциал профессионально-личностного развития студента, который необходимо учитывать в педагогическом процессе и воспитании будущих специалистов. Фигурное катание на коньках, спортивная акробатика, художественная гимнастика, синхронное

плавание завоевали мировое признание не только за счет спортивного мастерства, но и за счет использования возможностей хореографического искусства. Основу экспериментального комплекса составили упражнения классического танца – фундамента всего танцевального искусства: упражнения на расслабления, быстроту двигательной реакции, упражнения на согласование движений различными частями тела, на точность воспроизводства движений по параметрам времени, пространства силы и мощности, акробатические упражнения. С целью эффективности развития применялось выполнение движений как с открытыми, так и с закрытыми глазами.

В исследовании, которое проводилось в течение 9 месяцев, приняли участие 100 студентов – юношей технического вуза в возрасте от 17–19 лет. В экспериментальной (ЭГ) и контрольной группе (КГ) было по 50 человек. Время занятий групп выдержано адекватно. ЭГ занималась по разработанной нами программе, КГ – по общепринятой.

Результаты исследования и их обсуждение. Статистическим анализом основного эксперимента, который проводился в течение 3 месяцев, было установлено, что в ЭГ произошло значительное улучшение пространственной координационной способности (интегрированный показатель) (ПКСи), отражающий четкость взаимодействия всех сенсорных (анализаторных) систем и уровня меж- и внутримышечной координации двигательного аппарата. В целом улучшение качества составило 28% ( $p < 0,001$ ). В КГ этот показатель понизился до  $-0,32\%$  ( $p > 0,05$ ). В ЭГ ПКС с открытыми глазами составил  $17,98\%$  ( $p < 0,001$ ), в КГ  $7,45\%$  ( $p < 0,05$ ). ПКС с закрытыми глазами в ЭГ  $25,87\%$  ( $p < 0,001$ ) и в КГ соответственно  $1,6\%$  ( $p > 0,05$ ). ПКС после стандартной нагрузки (которая составляла 30 полных приседаний за 30 с) с открытыми глазами в ЭГ улучшилась на  $21,12\%$  ( $p < 0,001$ ), в КГ  $0,2\%$  ( $p > 0,05$ ). С закрытыми глазами эти показатели имели  $28,32\%$  ( $p < 0,001$ ) и  $2,56\%$  ( $p > 0,05$ ) соответственно. По статической координации в ЭГ прирост составил  $6,44\%$  ( $p < 0,05$ ), по чувствительности вестибулярного анализатора  $13,28\%$  ( $p < 0,001$ ), рефлексометрии –  $15,85\%$  ( $p < 0,001$ ), высоте прыжка на  $9,63\%$  ( $p < 0,001$ ), по длине прыжка  $3,77\%$  ( $p < 0,05$ ).

Аналогичные показатели функции в контрольной группе, которая занималась по общепринятой методике, существенно не изменились.

Главным итогом проведенного педагогического эксперимента явилась научная новизна, заключающаяся в следующем:

1. Разработана система средств хореографии классического танца и обеспечива-

ющая методика занятий на высоком уровне развития координационных способностей, двигательных качеств в процессе физического воспитания студентов.

2. Включение в физическое воспитание студентов специальных физкультурно-хореографических упражнений и других средств обеспечивает достоверно большой прирост в показателях движений и двигательных качеств.

3. Определена структура модели повышения уровня многогранных координационных способностей и управления движениями, позволяющая осуществлять педагогический процесс наиболее эффективно и планомерно целесообразно в личностно-ориентированном содержании и самообразовании.

Результаты основного эксперимента подтвердили эффективность хореографических и специальных средств в развитии многогранных координационных способностей (МКС) и двигательных качеств в процессе физического воспитания студентов вуза. Здоровье студентов улучшилось.

**Резюме.** Все вышеперечисленное может быть инновационным фундаментом здоровьесформирующих технологий современной личностно-ориентированной методики формирования координационных способностей студентов на основе классического танца и развития спортивной культуры личности студентов. Современная стратегия оздоровления нации основана на том, что вместо пассивного принятия проводимых органами здравоохранения мер формируется индивидуальная активность самого населения, направленная на заботу о своем здоровье, физическом совершенствовании, оздоровление среды обитания, всего образа жизни, искоренение вредных и внедрение полезных привычек. Физическая и спортивная культура, являясь составным элементом культуры личности, мощной предпосылкой здорового образа жизни, значительно влияет не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на поведение человека в быту и в процессе учебы [1].

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед вузом. Решение данной задачи требует разработки и внедрения здоровьесформирующих технологий, направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитации студентов средствами физического воспитания. В целях дифференцированного подхода к организации занятий физической культурой в начале 2009/2010 учебного года все студенты 1–2-го курсов университета в зависимости от состояния здоровья были разделены на



четыре отделения: спортивное, основное, подготовительное и специальное медицинское (СМО). Занятия в этих отделениях отличались учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. Особое внимание мы уделили студентам с ограничением здоровья в СМО. Число студентов с ослабленным здоровьем, не позволяющим им заниматься физической культурой по государственной программе, в ПГТУ на разных факультетах составило от 30 до 60%. Диапазон заболеваний достаточно широк, однако наиболее распространенными являются нарушения опорно-двигательного аппарата и заболевания сердечно-сосудистой системы. Большое количество студентов имеют слабое зрение. СМО в начале учебного года условно было разделено на две подгруппы: подгруппу А, в которую вошли студенты с обратимыми заболеваниями (после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу), и подгруппу Б, в которую были включены студенты с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями). Были определены основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных к специальным медицинским группам: укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием; улучшение показателей физического развития и физической подготовленности; освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств; постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма; закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма; формирование волевых качеств личности и интереса к физкультурно-спортивной деятельности; воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни; овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания; обучение правилам подбора, выполнения и формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и преподавателя; самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни; обучение способам самоконтроля при выполнении упражнений различного характера; соблюдение правил личной гигиены, рационального

режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Применительно к такой категории занимающихся организация работы требует значительной, а иногда и принципиально другой постановки задач, разработки инновационных подходов, средств, методов, форм физической культуры, здоровьесформирующих технологий [2]. Анализ медицинских карт показал, что с каждым годом количество студентов ПГТУ, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, увеличивается. Так, если в начале 1990/1991 учебного года их число составляло 12% от всех видов отклонений в состоянии здоровья, то в начале нового 2009/2010 учебного года такие нарушения имели уже 38% обучающихся в СМО ПГТУ (в основном из числа студентов, поступивших на 1-й курс). Известно, что возникновению сердечно-сосудистых заболеваний в студенческом возрасте способствуют гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки (курение, употребление алкоголя), стрессовые ситуации и эмоциональные перегрузки (экзаменационные сессии). Кроме того, Пермь – центр нефтяной, химической промышленности и машиностроения, что говорит о наличии отрицательных экологических факторов в городе. В силу вышеназванных причин реабилитация студентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями – одна из самых актуальных проблем, решение которой в большой степени зависит от построения адекватного двигательного режима для данной категории обучающихся.

#### Выводы

Исследования показали, что систематические физические нагрузки по апробированной инновационной методике (3–4 раза в неделю по 35–45 мин) способствуют развитию приспособительных реакций, повышают сопротивляемость организма различным стрессовым воздействиям и инфекциям, обеспечивая психическую разрядку и улучшая эмоциональное состояние, а в целом формируют профессиональные двигательные компетенции, общее самочувствие и здоровье.

#### Список литературы

1. Паначев В.Д. Спорт в системе физической культуры общества. – Пермь: Изд.-во ПГТУ, 2008. – С. 128–212.
2. Ушамирская Г.Ф. Управление интеграционными процессами в региональной системе образования: дис... д-ра социолог. наук. – Белгород, 2004. – С. 125–143.

#### Рецензент –

Голубева Г.Н., д.п.н., доцент, зав. кафедрой ФОТиМ Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ), г. Набережные Челны.

Работа поступила в редакцию 09.03.2011.