

*Моисейчик Э.А., Софенко А.И., Зинкевич Г.Н.
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, Брест*

**ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ
ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ:
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

В последние годы в Республике Беларусь на фоне интенсификации учебного процесса в вузах отмечается тенденция снижения объема двигательной активности студентов, что отрицательно сказывается на показателях физического состояния, т. е. физическом развитии, физической подготовленности, функциональном состоянии и состоянии здоровья. В связи с этим особую социальную значимость приобретают вопросы формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья учащейся молодежи.

Существенную роль в оптимизации ситуации играют повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни и выбор адекватных средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности. Это проблематика остается доминирующей в исследованиях по физическому воспитанию учащейся молодежи [3, с. 35].

В Республике Беларусь основой для системы физического воспитания учащейся молодежи является учебная программа по физической культуре для высших учебных заведений. Программа призвана способствовать созданию системы приоритетов в общественных отношениях, позволяющих отрегулировать государственный механизм поддержки выбора ЗОЖ, и сформировать высокий спрос на личное здоровье.

В то же время, далека от разрешения задача создания эффективных педагогических технологий формирования в вузе ориентации студенческой молодежи на валеологические ценности с использованием адекватных средств и методов физического воспитания, что позволило бы преодолеть указанную тенденцию ухудшения физического состояния при обучении в вузе, сформировать стремление к ведению здорового образа жизни, повысить уровень физического здоровья, выработать установки на валеологические ценности, как во время получения образования, так и на последующие периоды жизни [2, с. 188].

Наша цель – разработка и внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию студентов научно-обоснованной педагогической технологии формирования ориентации на валеологические ценности на базе использования адекватных средств и методов физической культуры [3, с. 36]. Она конкретизируется в следующих задачах: 1) дать теоретико-методическое обоснование валеологического подхода к организации занятий по физическому воспитанию студентов БрГУ, как предпосылки формирования адекватных технологий повышения эффективности и результативности процесса физического воспитания в вузе; 2) изучить ценностные ориентации студентов; 3) сформировать у студентов установку на здоровый образ жизни.

На основе анкетирования нами были выявлены абсолютные ценности в жизни студентов БрГУ. В анкетировании участвовали 122 студента 20 лет: из них 22 относились к специальной медицинской группе, 100 – к группам основного отделения.

Анкетный опрос показал, что студенты специальной медицинской группы, имевшие различные патологии в состоянии здоровья, такие как

миопия, сколиоз, болезни почек и желудочно-кишечного тракта, проявили большую заинтересованность и осведомленность по предлагаемым в анкете вопросам. Из предложенных ценностей студентами были отмечены следующие: а) здоровье и всестороннее и гармоничное развитие личности; б) интеллектуальные способности, память, эрудиция; в) красота и выразительность движений, походка, осанка.

По шкале значений для этих ценностей – «огромное», «небольшое», «совсем не ценю», «затрудняюсь ответить» – значение «огромное» выбрали 98 % опрошенных. На вопрос «Как вы думаете, можно ли считать культурным человеком того, кто не заботится о своем физическом состоянии?» мнения респондентов разделилось поровну. «Возможно, большинство известных мне культурных людей не особенно заботятся о своем физическом совершенствовании и не отличаются отменным здоровьем, физической силой, грацией, осанкой и т. п.», – так ответили 49 % студентов. Противоположный ответ дали также 49 %, а 2 % – затруднились ответить. Более 72 % опрошенных беспокоит та оценка, которую окружающие люди дают их физическому развитию и здоровью, 27% – беспокоит, но не очень сильно, 1% – не беспокоит совсем.

Анализ анкетирования свидетельствует 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 меньше. Студенты не связывают ценности здорового образа жизни с общим уровнем культуры. По результатам ранжирования анкет был определен наиболее значимый процент студентов, проявивших интерес к следующим видам двигательной деятельности: спортивные игры – 73 % от числа опрошенных, ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг – 82 %. Остальные виды двигательной активности получили от 18 % до 27 % ответов студентов. Анализ социологического обследования говорит об отсутствии у студенток усилий по поддержанию физического состояния.

Валеологический подход к организации занятий физическим воспитанием позволяет в рамках образовательных функций сориентировать студентов на валеологические ценности – сохранение и укрепление здоровья, реализацию принципов здорового образа жизни, осознание потребностей и возможностей [1, с. 276]. Валеологические ценности – это здоровье (физическое, соматическое, психическое, нравственное), красота, гармония, физическое совершенство, здоровый образ жизни (ЗОЖ). К компонентам ЗОЖ относятся: двигательная

активность, личная гигиена, закаливание, рациональное и сбалансированное питание, профилактика и отказ от вредных привычек, построение режима жизнедеятельности с учетом особенностей организма.

Таким образом, на основании связи ценностных ориентаций с приоритетными видами двигательной деятельности представляется возможным сориентировать студентов, в первую очередь, на валеологические ценности в процессе физического воспитания в вузе: сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни и, как следствие, получение удовлетворения от приобретения красивой фигуры, походки, умение красиво двигать и танцевать. Использование валеологических бесед в учебном процессе физического воспитания студентов БрГУ позволит повысить их интерес к занятиям по физическому воспитанию, будет способствовать формированию более осознанного и ответственного отношения к своему здоровью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Инновационные процессы в физкультурном образовании: опыт, проблемы, перспективы: материалы II Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 20 янв. 2005 г. – Минск: БГУФК, 2005.– 276 с.
2. Казин, Э.М., Блинова, Н.Г., Литвинова, Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Учеб. пособие / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова.– М.: Владос, 2000. – 188 с.
3. Садовникова, В.В. Пути формирования валеологического мышления учащейся молодежи / В.В. Садовникова // Мир спорта.– 2002.– № 1.– С. 34-38.