

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПИЛАТЕС-ТЕХНОЛОГИИ

Н. Н. Ничипорко¹, С. Ф. Ничипорко²

¹ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря», г. Мозырь, Республика Беларусь

²УО «Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина», г. Мозырь, Республика Беларусь
e-mail: natalanichiporo@gmail.com, e-mail: nichiporko@inbox.ru

В статье раскрываются особенности построения модели физкультурно-оздоровительной работы студентов. Раскрыто содержание целевого, оздоровительно-деятельностного и результативного блоков. Показано, что применение сочетания средств оздоровительной физической культуры и Пилатес-технологии направлено на формирование потребности у студентов учреждений высшего образования в продлении активного долголетия.

The article reveals the peculiarities of building a model of physical fitness and health-improving work of students. The content of the target, health-improving-activity and result blocks is revealed. It is shown that the use of a combination of means of health-improving physical culture and Pilates-technology is aimed at forming the need of students of higher education institutions in prolonging active longevity.

Ключевые слова: педагогическое проектирование; студенты; технология Пилатес; средства оздоровительной физической культуры.

Keywords: pedagogical design; students; Pilates technology; means of recreational physical culture.

В современном образовательном пространстве акцент смещается на повышение качества образования, с одной стороны, и повышение общего уровня здоровья населения – с другой. Как следствие, необходимость обоснования перехода на новый уровень подготовки студентов – будущих педагогов.

Значимое место в этом процессе отводится ориентированию на развитие интеллектуального потенциала, разработку и поддержку инновационных проектов [4]. В ряде работ указывается на важность и целесообразность приобретения практического опыта по решению профессиональных задач путем проектирования целей обучения, моделирования дидактической системы, правильно подобранных технологий ее реализации и т. д. [2, с. 64].

Одним из наиболее результативных способов решения данной задачи является использование метода педагогического проектирования в образовательно-оздоровительном процессе. Таким образом, понятие «педагогическое проектирование» становится объектом теоретико-методологического анализа. Данное понятие рассматривалось в трудах В. И. Загвязинского, Е. Я. Захаровой, Е. А. Тирской, И. А. Подымовой, Н. В. Кузьмина, О. И. Анисимова и др. [1, с. 73].

Педагогическое проектирование определяется как предварительная разработка материалов, форм, средств и методов для ведения учебных занятий посредством проявления инновационной, творческой составляющих образовательной деятельности [1, с. 73]. Педагогическое проектирование способствует профессиональному самосовершенствованию педагога в избранном виде деятельности. На данный момент проектирование – это один из самых современных методологических инструментов совершенствования целей, структуры и содержания в устройстве высшего образования [4, с. 76].

Педагогическое проектирование предполагает создание модели предстоящей педагогической деятельности с заранее запланированным результатом [3, с. 19]. Именно создание прообраза предполагаемой оздоровительной деятельности поможет разобраться в альтернативных и вариативных программах, авторских методиках предложенных на современном этапе развития общества.

Исходя из этих и других современных научных представлений о путях формирования здоровья была разработана и апробирована на практике структурная модель проектирования синтеза средств оздоровительной физической культуры и Пилатес-технологии в физическом воспитании студентов. Модель основана на приобщении студенческой молодежи к знаниям об оздоровительных средствах физической культуры, технологиях и особенностях их прикладного использования в повседневной жизни.

Разработанная модель физкультурно-оздоровительной работы студентов учреждения высшего образования (УВО) состоит из целевого, оздоровительно-деятельностного и результативного блоков, позволит повысить уровень теоретической и физической подготовленности студентов (рисунок).

Теоретическая модель управления процессом развития физической культуры обучающихся, состоящая из целевого, оздоровительно-деятельностного и результативного блоков, направлена на повышение уровня теоретической и физической подготовки студентов.

Целевой блок системы управления процессом организации физкультурно-оздоровительной работы представлен единством цели, задач, комплексное решение которых возможно при условии выявления направлений физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях высшего образования и внедрения их в учебно-тренировочный процесс, а также соблюдения ряда принципов.

Деятельность направлена на сочетание образовательной и проектировочной линий. Усилия сконцентрированы на развитии знаний о значении оздоровительной физической культуры в жизни человека и общества в сочетании с познавательной активностью студентов по их получению. Акцент смещается в направлении формирования навыков самостоятельной познавательной активности, которая, в свою очередь, окажет влияние на продолжительность выбора здоровьесберегающего направления в жизнедеятельности человека в будущем.



Рисунок – Структура модели физкультурно-оздоровительной работы студентов УВО

Кроме формирования у студентов знаний, навыков и умений, связанных с оздоровительной физической культурой, значительное внимание уделялось расширению их знаний и умений касающихся таких аспектов здорового образа жизни, как: культура питания, отдых, восстановление после учебных занятий, профилактика вредных привычек и т. д.

На данном этапе предусматривается перспективное планирование как стратегических, так и оперативных задач, связанных с организацией здоровьесформирующей и здоровьесохраняющей деятельности.

Оздоровительно-деятельностный блок предполагает выбор оздоровительных средств и технологий на основе проведенного анкетирования и тестирования уровня физической подготовленности студентов, анализа их функционального состояния, а также данные, полученные занимающимися в ходе самонаблюдения и отмеченные в дневнике самоконтроля.

Оздоровительно-деятельностный блок включает организационно-педагогические условия конструирования содержания образования; компоненты содержания деятельности.

Основу содержательной модели проектирования занятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья составила технология Пилатес. В учебные планы специальностей очной (дневной) формы получения высшего образования: 1-02 06 04 «Обслуживающий труд и изобразительное искусство» (№ 452 от 20.07.2021), 1-02 06 01 «Технический труд и предпринимательство» (№ 451 от 20.07.2021), 1-03 02 01 «Физическая культура», специализация 1-03 02 01 01 «Специальная подготовка» (№ 445 от 02.07.2021 г.), 1-03 02 01 «Физическая культура», специализация 1-03 02 01 03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» (№446 от 02.07.2021 г.) была включена на 2024/2025 уч. г. (7-й семестр 4-й курс) факультативная дисциплина «Оздоровительная технология пилатес в системе физического воспитания студентов» в объеме 16 часов (лекционных занятий – 4 часа, практических занятий – 12 часов) без формы контроля.

Характерной особенностью в работе педагога со студентами явилось акцентирование внимания на получении необходимых недостающих знаний. Несмотря на то что факультативный курс предполагал две лекции, недостающий материал предлагалось получить в ходе индивидуальных либо индивидуально-групповых консультаций при помощи мессенджеров. Это позволяло студентам в непринужденной обстановке задать интересующие уточняющие вопросы по предложенным темам. Также педагоги делали подборку списка литературных источников, если это требовалось для индивидуального изучения обучающимися. В заключении было предложено пройти тест, созданный в Google Форме и самостоятельно дать оценку результатам собственной деятельности. Рефлексия дает возможность выделить свои «слабые» и «сильные» стороны и определить дальнейшие векторы деятельности.

В связи с тем что от особенностей переносимости обучающимися психофизиологических нагрузок зависит благополучие человека, в программе занятий была обозначена задача по развитию физических качеств студентов и двигательных навыков, необходимых для успешной многолетней здоровьесохра-

няющей жизнедеятельности, а также правильной осанки, целесообразных и приемлемых рабочих поз и др.

Несмотря на то что ключевым звеном в цепочке средств была технология Пилатес, студентам были предложены и другие, не менее важные виды оздоровительной деятельности. К ним можно отнести дозированные восхождения, массаж и самомассаж, релаксацию.

Применение дозированных восхождений, сочетающих в себе ходьбу с восхождениями и спусками по холмистой местности оказалось особо актуальным для г. Мозыря, который имеет холмисто-равнинный рельеф. Здесь можно выбрать различные по длине и углу подъема участки холмистой местности. Красота окружающих природных объектов позволяла повысить эмоциональный фон занятия, что оказывало особое влияние на мотивационную составляющую данной деятельности. Данный вид упражнений направлен на повышение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также развитие выносливости.

Массаж и самомассаж направлены на восстановление работоспособности при умственном и физическом утомлении и как средство борьбы с стрессом, помогающее улучшить общее самочувствие человека.

Релаксация направлена на устранение напряжения и достижение равновесия. Студентам предлагалось принять удобное положение, способствующее расслаблению; представить себя в состоянии покоя, когда все мышцы, обычно участвующие в активных действиях, «выключены», расслаблены; правильно дышать.

Мотивационно-ценностный компонент предполагает побуждение студентов к включению в их повседневную жизнь под влиянием внешних и внутренних факторов различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Здесь мотив выступает фактором здоровьесберегающей деятельности. Именно формирование мотивации к здоровому образу жизни у молодежи, а также мотивации получения удовольствия от занятий оздоровительными видами физической культуры путем применения расширенного спектра средств оздоровительной физической культуры и внедрения в практику работы учреждений высшего образования оздоровительных технологий направлены на воспитание у обучающейся молодежи ценностного отношения к своему здоровью.

Образовательно-проектировочный компонент проявляется в создании студентами для себя определенного пошагового алгоритма деятельности или модели поведения, способствующих формированию значимости предстоящей деятельности для сохранения здоровья и саморазвития. На данном этапе предполагается планирование видов деятельности, направленных на решение задач, поставленных в первом блоке модели. Содержание данного компонента включает получение знаний в сочетании с самостоятельной познавательной активностью студентов.

Показателем оценочного компонента является активность студентов, проявляющаяся в выборе оздоровительных технологий и средств оздоровительной физической культуры в повседневной деятельности для продления активного долголетия.

Результативный блок отражает уровни сформированности перечисленных выше компонентов физкультурно-оздоровительной деятельности и готовность студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Таким образом, последовательность проектирования занятий физкультурно-оздоровительными видами деятельности включала ряд определенных мероприятий путем определения:

- материально-технической базы в местах проведения физкультурно-оздоровительных занятий;
- оптимального двигательного режима для занимающихся на основе данных результатов тестирования;
- видов физкультурно-оздоровительной работы и обозначение их потенциала для развития личности занимающихся;
- методов оздоровительно-тренирующе-коррекционного воздействия на организм занимающихся;
- методов контроля и управления срочным, кумулятивным и отставленным оздоровительно-тренировочными эффектами.

Преобразование окружающей действительности и создание единого мышления в зоне развития студентов осуществлялось посредством сочетания средств оздоровительной физической культуры и Пилатес-технологии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бушуева, А. А. Сущность педагогического проектирования в образовательной деятельности / А. А. Бушуева, Н. В. Быстрова // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2018. – №7 (33). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-pedagogicheskogo-proektirovaniya-v-obrazovatelnoy-deyatelnosti>. – Дата доступа: 08.11.2024.
2. Кашкаева, Э. А. Проектирование урока физической культуры: структурно-содержательные аспекты технологии целеполагания / Э. А. Кашкаева, О. М. Омаров, Б. М. Борлакова // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. – 2016. – № 26-1. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/proektirovanie-uroka-fizicheskoy-kultury-strukturno-soderzhatelnye-aspekty-tehnologii-tselepolaganiya>. – Дата доступа: 31.09.2024.
3. Степанова, О. Н. Технология педагогического проектирования физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп / О. Н. Степанова, Н. Н. Венгерова, С. В. Савин, О. В. Бородулина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 3. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-pedagogicheskogo-proektirovaniya-fizkulturno-ozdorovitelnyh-zanyatyi-so-studentkami-spetsialnyh-meditsinskih-grupp> – Дата доступа: 05.09.2024.
4. Султанова, Т. А. Проектное обучение : учеб.-метод. пособие / Т. А. Султанова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург : ОГУ, 2019. – 111 с.