

Министерство образования и науки
Российской Федерации
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Санкт-Петербургский государственный технологический
университет растительных полимеров»

А.П. Пустовой, Н.Г. Скачков, Л.И. Романова

ИННОВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Учебно-методическое пособие

**Санкт-Петербург
2010**

УДК 796 (075)
ББК 75
П - 893

Пустовой А.П., Скачков Н.Г., Романова Л.И. Инновационные аспекты физической культуры студенческой молодежи: учебно-методическое пособие/ ГОУВПО СПбГТУРП. – СПб., 2010 – 30 с.

В учебно-методическом пособии изложены современные представления о высоком потенциале физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения двигательной активности и подготовки студентов к различным условиям жизнедеятельности. Традиционные средства, формы и методы физического воспитания не могут уже в полной мере обеспечить высокую эффективность учебно-воспитательного процесса на различных этапах обучения. Новые же требования современного информационного общества диктуют разработку и внедрение инновационных подходов и нестандартных методов работы, предусматривающих использование компьютерных технологий, создание автоматизированных систем управления, разработку и использование нетрадиционных средств и методов в сфере физической культуры.

Рецензент:

Солодяников В.А., канд. пед. наук, профессор кафедры физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного университета сервиса и экономики.

Высочин Ю.В., Заслуженный деятель науки, докт. мед. наук, профессор кафедры физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного технологического университета растительных полимеров.

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом университета в качестве учебно-методического пособия.

© ГОУВПО Санкт-Петербургский
государственный технологический
университет растительных полимеров,
2010

Введение

Особенность современного этапа развития педагогической науки обусловлена необходимостью формирования у специалистов нового мышления.

Основой выбора инновационных подходов является их связь со становлением демократических институтов, которые обеспечивают образовательные услуги на основе государственных стандартов и создание условий для развития творческого потенциала каждого индивида, в целостное построение учебно-воспитательного процесса.

В сложившейся ситуации к выпускнику вуза предъявляются совершенно новые требования, и к таким изменениям следует быть готовым специалистам всех дисциплин.

Реформы образования и связанная с ними инновационная деятельность педагогов рассматривается как составная часть нововведений в различных формах осуществления: в организации, управление, в разработке инновационных методик, в подборе оригинальных средств и др.

Педагогический процесс в сфере физической культуры, как всякий процесс целенаправленной деятельности, имеет свою технологию.

Технология педагогического процесса понимается нами как совокупность необходимой и воспроизводимой последовательности действий педагога и студента, приводящая к успешной реализации поставленных целей и задач.

И если речь идет об инновации педагогического процесса, то следует иметь в виду и разработку инновационной педагогической технологии, предусматривающей новую логику построения учебно-воспитательного процесса.

Итогом данного подхода, на наш взгляд, должен стать такой уровень образованности и подготовленности выпускников вузов, который обеспечит ему возможности решения жизненно важных проблем и оптимальной самореализации.

Для подавляющего большинства студентов период обучения в вузе – это качественные изменения в жизни, постижение основ избираемой профессии, приобщение к мировым культурным ценностям, установление собственного мировоззрения, осознанное формирование норм и правил активного образа жизни.

1. Термины, понятия (современная трактовка)

В настоящее время в теории и практике физической культуры сложились весьма противоречивые точки зрения на значительное число понятий, терминов, определений. Нами приведены в алфавитном порядке некоторые из них, используемые в пособии.

Понятие – логически оформленная общая мысль о предмете, представлении, сведения о чем-нибудь;

Термин – это слово, являющееся названием определенного понятия какой-либо специальной области науки, техники.

Адаптация – приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом.

Акме – соматическое, физиологическое, психологическое и социальное состояние личности, которое характеризуется зрелостью ее развития, достижением наиболее высоких показателей в деятельности, творчестве.

Активность личности – инициативное воздействие на окружающую среду, на других людей и себя.

Актуализация – переход определенного свойства человека, склонности, профессиональной пригодности из потенциального в деятельное состояние.

Альтруизм – черта личности и нравственная норма, бескорыстное и уважительное отношение к другим людям, готовность сопереживать, действовать в их интересах, поступившись своими.

Аутогенная тренировка – активный метод психотерапии, психопрофилактики и психогигиены.

Волевые качества – устойчивые психологические структуры, в состав которых входят мотивы, знания, опыт, умение человека управлять своим поведением в сложных ситуациях.

Диверсификация – изменение, разнообразие.

Здоровье – состояние организма человека, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения (БМЭ):

- 1) соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса;
- 2) физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции;
- 3) психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения;
- 4) нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем

опосредована духовность человека, т.к. оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности на формирование, сохранение и укрепление как индивидуального, так и общественного здоровья.

В понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Инновационный процесс (ИП) – включает в себя нововведения и условия, обеспечивающие успешность перевода системы в новое качественное состояние.

Инновация (И) - изменение, обновление.

Инновационная педагогическая технология (ИПТ) – предусматривает новую логику построения учебно-воспитательного процесса.

Индивидуальная физическая культура – система педагогических воздействий, направленная на привлечение студентов к осознанным занятиям физическими упражнениями, формирование у них активного интереса к физкультурно-спортивной деятельности.

Ментальный тренинг – самостоятельный психотренинг современный и эффективный метод индивидуальной психологической подготовки.

Модуль – логически завершенная часть учебного материала.

Нововведение (Н) – это процесс перехода из одного качественного состояния в другое с помощью инноваций.

Организм – это живая биологическая целостная система, обладающая способностью к самовоспроизведению, саморазвитию и самоуправлению.

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизнь.

Уровень жизни – это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

Качество жизни - степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория).

Педагогическая система организации физического воспитания – это комплекс взаимосвязанных терминов, понятий, компонентов, определяющих построение, содержание, функционирование процесса обучения, направленных на достижение целей и задач физического совершенствования обучаемых.

Профессиональная надежность человека – это мобилизационный механизм имеющегося функционального резерва и умение реализовать свой потенциал.

Пилатес – его суть заключается в точном, грациозном и управляемом выполнении простых, естественных движений в сочетании с правильным дыханием.

Полиатлон – это подготовка и собственно соревновательная деятельность студентов, занимающихся спортом, направленная на гармоническое развитие личности.

Педагогические технологии (ПТ) – предметом ПТ является взаимодействие педагога и обучаемого в процессе педагогической деятельности, организованное на основе структурирования, алгоритмизации и программирования способов и приемов обучения с использованием компьютерных и телеинформационных средств.

Педагогическая технология – это методика, представляющая собой наиболее оптимальный способ решения педагогических задач в конкретных условиях учебно-воспитательного процесса.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.

Технология педагогического процесса (ТПП) – понимается как совокупность необходимой и воспроизводимой последовательности деятельности педагога и студента, приводящая к успешной реализации поставленных целей.

Педагогические инновации (ПИ) – определяются как содержательная сторона инновационных процессов, как научная идея и технология ее реализации.

Педагогические инновации характеризуются по целому ряду показателей:

- 1) нацеленность инновации на решение конкретных актуальных педагогических проблем.
- 2) педагогическая инновация должна содержать новое решение поставленных проблем.
- 3) использование педагогической инновации должно привести к обновлению педагогического процесса, к получению качественно новых процессов.

Сознательные действия – это процесс, подчиненный сознательной цели, приводящий к прогнозируемому результату.

Физическая культура (ФК) – это совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей.

Физическое воспитание (ФВ) – это педагогическая система физического совершенствования человека.

Физическое развитие (ФР) – есть изменение форм и функций организма человека в течение его индивидуальной жизни.

Физическое образование (ФО) – это процесс и результат овладения специальными знаниями, физическими упражнениями, а также способами их самостоятельного изучения и использования в жизни.

Физическая подготовка (ФП) – педагогический процесс развития физических способностей и двигательных навыков с учетом требований различных видов деятельности.

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, в сформированных прикладных двигательных умениях и навыках.

Физическая активность (ФА) – это двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства.

Физическая рекреация – осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений.

2. Современные взгляды на здоровье и здоровый образ жизни в свете внедрения инновационных технологий

Сегодня мы все чаще слышим, что «болеть – это дорогое удовольствие» или «здоровье легче сохранить, чем восстановить».

Человек, у которого был опыт хоть сколько-нибудь серьезной болезни или травмы, убедился в справедливости этих высказываний на собственном опыте. Не секрет, что это большей мере касается людей более зрелого возраста.

У юношей и девушек на первый план выходят вопросы моды, красоты, внешней привлекательности. Но все чаще и у молодых возникают проблемы со своим здоровьем, и тогда вопросы моды на какой-то период уходят на второе место.

Наши ученые и специалисты достаточно давно утверждают, что физические упражнения, рациональные режимы двигательной активности являются эффективными средствами профилактики многих заболеваний и одновременно способствуют укреплению мышечной системы, формированию осанки, т.е. являются универсальным средством и улучшения здоровья, и формирования красоты тела.

Принимая во внимание, что двигательная активность является одним из ведущих факторов здорового образа жизни, следует, на наш взгляд, данному вопросу уделить более пристальное внимание в процессе физического воспитания молодежи.

Однако в сложившейся ситуации, учитывая весьма негативные результаты существующего директивного подхода к внедрению идей здорового образа жизни, необходимо искать новые пути продвижения этих полезных инициатив.

Определение важнейших понятий- и естественно, что решать эту задачу следует с уточнения ряда понятий.

«Здоровый образ жизни» - «ЗОЖ» и его производные очень трудно наделять Новым смыслом и тем самым возбудить интерес у занимающихся. Поэтому они рекомендуют их лучше не использовать. Множество зарубежных исследователей говорят о том, что в различных публикациях эти термины («ЗОЖ» и подобные...) используются очень неоднозначно и что смысл и истинное значение этого термина подчас ускользает [16, 29].

Что же предлагается разными специалистами вместо «набивших оскомину» понятий? Приведем ряд из них:

- формирование «здорового» поведения
- «обучение здоровью»
- продвижение «ЗОЖ»

Отличительная черта современных представлений о здоровье – это осознание индивидом необходимости его укрепления и совершенствования. Сегодня никто не отрицает, что здоровье есть показатель не только физический, но и показатель культуры человека в целом. Здоровье рассматривается как гармония теоретического и практического бытия, как мера согласованности в человеке природного и социального начал. Следует также отметить, что при отсутствии у индивида установок на самосовершенствование, на собственные физические и психологические усилия высокого уровня здоровья достигнуть нельзя. При этом выбор уровня и темпов обеспечения физической активности зависят прежде всего от человека.

Затрагивая проблему использования физической культуры для становления и укрепления здоровья, следует понимать, что физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры личности, предполагающей не только развитие физических способностей индивида, но и воспитание сознания и интеллекта.

Все это обеспечивает формирование устойчивых социально-психологических проявлений, положительной мотивации, ценностных ориентиров, интересов и потребностей.

Устойчивые же мотивации физического совершенствования, воспитанные в период обучения в школе и вузе, превращаются в нормы поведения, определяющие общественную престижность высокого уровня здоровья, и в целом в оценку качества его личности.

Совершенное развитие общества предъявляет специфические требования к человеку и его здоровью. Проблемы, связанные со здоровьем, зачастую приводят к сложным ситуациям, значительно сужают жизненные перспективы. Плохое самочувствие человека не позволяет ему достичь должного удовлетворения от выполняемой работы, а также от семейной жизни и других видов жизнедеятельности. Ясно, что получение удовлетворения - это результат интенсивных усилий самого человека. Важно отметить, что недостаток здоровья зачастую ведет к изменению в психике. Также люди нередко надолго уходят в свои болезни. Многие специалисты утверждают, что состояние здоровья почти на 50 % определяется образом жизни человека, который в свою

очередь зависит от условий микросреды и способов жизни, принятых в конкретном обществе [2, 11, 25].

Ясно, что целью обучения здоровью является индивид с его информационными потребностями, поведением, желаниями и целями, но при этом самообучение здоровью полностью контролируется только специалистами, проводящими обучение без активного участия обучаемых, без учета их особенностей (целей, желаний, интересов, потребностей и т.д.)

Эти же специалисты наделяются функциями экспертов, оценивающих насколько адекватен образ жизни индивида и насколько необходимо его изменить.

Подобная директивность профессионалов исключает роль самого обучаемого в сложнейшем процессе по становлению, укреплению и поддержанию именно его здоровья, от которого зависит успешность всей его жизни.

Данный директивный подход к обучению здоровью, на наш взгляд, значительно снижает эффективность используемых программ, состоящих из стандартного набора советов и рекомендаций, используемых во всех схожих ситуациях.

Не секрет, что потребность в здоровье присуща и отдельному индивиду и обществу в целом. Состояние здоровья сказывается на всех сферах жизни людей. Специалистами различных направлений выявлено, что здоровье обуславливает высокий потенциал физической, психической и умственной дееспособности человека и служит залогом его полноценной жизни. В значительной степени здоровье населения оказывает на динамику экономического развития общества, выступает как мерило его социально-экономической зрелости. Это все накладывает на личность определенную ответственность за свое здоровье, здоровье своего потомства и тех, кому она может и должна помочь. Сегодня никто не может отрицать, что внимание к своему собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, здоровый образ жизни служат показателями общей культуры человека.

В настоящее время существуют разные подходы к определению понятия здоровья. До сих пор отсутствует единое научно обоснованное понятие «здоровья индивида». Не принижая общепринятых формулировок, остановимся лишь на некоторых оригинальных подходах, редко встречающихся в практической работе. Ряд зарубежных специалистов [16, 29] считают, что «здоровье связано со зрелостью личности, проявляющейся в способности к осознанию собственных потребностей, конструктивному поведению, здоровой активности и умению принимать ответственности за самого себя». Они считают, что здоровье - это обретение человеком своей самости, «реализация своего «Я», полноценная и гармоничная включенность в сообщество людей. Такие люди, оптимально актуализируясь, активно действуют в каждый новый момент своей жизни.

Интересен подход ряда специалистов, оценивающих здоровье по трем признакам: соматическому, социальному и личностному [2, 25].

При этом соматический признак предполагает гармонию физиологических процессов, оптимальную адаптацию к окружающей среде. Совершенство саморегуляции в организме.

Социальный признак характеризует меру трудоспособности, социальную активность, деятельное отношение к окружающему миру.

Личностный же признак подразумевает стратегию жизни человека, степень его готовности к управлению обстоятельствами жизни.

Принимая во внимание наличие ряда составляющих здоровья, в частности, таких, как физическая, психическая социальная и духовная, следует рассмотреть и факторы, оказывающие преимущественное влияние на каждую из них. Так, к числу основных факторов, влияющих на физическое здоровье, относятся: система питания, физические нагрузки, дыхание, закаливание, гигиенические процедуры.

На психическое здоровье в первую очередь воздействует система отношений человека к себе, другим людям, жизни в целом, его жизненные цели и ценности, личностные особенности. Социальное здоровье личности зависит от соответствия личностного и профессионального самоопределения, удовлетворенности социальным статусом, гибкости жизненных стратегий и их соответствия социокультурной ситуации (Экономическим, социальным и психологическим).

И наконец, на духовное здоровье, являющимся предназначением жизни, влияет высокая нравственность, осмысленность и наполненность жизни. Творческие отношения и гармония с собой и окружающим миром.

Анализируя многообразие понятий и формулировок, можно установить, что здоровье рассматривается как интегральная характеристика личности, охватывающая как ее внутренний мир, так и все своеобразие взаимоотношений с окружением.

Причем его не следует рассматривать как самоцель - оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека.

Разнообразная трактовка здоровья затрудняет постановку практических целей и приоритетов в сфере охраны, профилактики и улучшения здоровья. В силу многозначности понятия «здоровье», сложно сформулировать единую концепцию, которая бы включала все смыслы и значения этого понятия. Считаем, на современном этапе для практических целей, в сфере физической культурной молодежи, следует выбрать биопсихосоциальную модель здоровья.

Эта концепция является в настоящее время самой всеобъемлющей и в то же время самой пригодной для целей практического внедрения в сфере физической культуры студенческой молодежи.

Следует отметить, что представление о здоровье во многом и от социального статуса занимающихся, этнического происхождения, пола, выбираемой профессии и ряда других факторов. Кроме этого, необходимо помнить о том, что народные представления о здоровье, сложившиеся в разных культурах, часто не совпадают с научными подходами. Считаем важным заострить внимание на проблемы практической реализации, составляющих здорового образа жизни студенческой молодежи.

В современном российском обществе к людям, ведущим здоровый образ жизни, сложилось неоднозначное отношение. Создается впечатление, что здоровый образ жизни - это то, о чем все знают и о чем с детства все говорят, но мало делают для его реализации

Результативность пропаганды и агитации за здоровый образ жизни резко снижается при встрече с реальностью повседневной жизни.

Пресловутые многовековые русские традиции, сложившиеся в нашем обществе, позволяют весьма пренебрежительно судить о людях, ведущих здоровый образ жизни. Весьма скептически относятся к данной проблеме даже студенческая молодежь.

Ряд зарубежных специалистов [16, 25] все чаще, описывая образ жизни людей употребляют термин – «здоровое поведение». Что они понимают под этим? «Здоровое поведение» - это любая активность людей, направленная на улучшение или поддержание их здоровья. По их мнению «здоровое поведение» зависит от состояния здоровья человека, его ожиданий и мотиваций по отношению к сохранению, поддержанию или улучшению здоровья.

Кроме этого, автор отмечает, что на «здоровое поведение» влияют:

- психологические особенности;
- возраст;
- социальный статус;
- уровень образования;
- наличие «здорового» или «нездорового» окружения;

Не секрет, что внедрение «ЗОЖ» в различных слоях населения идет чрезвычайно трудно. И это несмотря на то, что на современном этапе у людей уже накопилось достаточно эмпирических знаний о том, что условия и образ жизни влияют на восприимчивость человека к болезням. Именно это побудило многих ученых, распространять знания и опыт о простейших способах предохранения от различных заболеваний, а также внедрять доступные подходы к защите здоровья среди различных групп населения. Последовательно зарождались и развивались идеи о вреде малоподвижного образа жизни, о необходимости использования физических упражнений для нормального развития человека, начиная с детского возраста. Изучалась значимость и других факторов жизнедеятельности человека- умеренность в еде, полноценный сон, гигиенические навыки и многое другое.

На наш взгляд, в нашей стране до сих пор не разработана стратегия продвижения идей оздоровления человека, путей реализации ЗОЖ.

Зачастую методы реализации этих идей, такие же, как в первые годы Советской власти. И даже пропаганда этих идей значительно уступает прежней. Сегодня в большинстве стран отказались от подходов, основанных на агитации, пропаганде и директивной подаче информации. А наше собственное отношение к идеям здорового образа жизни во многом демонстрирует результаты многолетней давности.

3. Общая характеристика инновационных направлений в сфере физической культуры

Совершенствование системы образования в нашей стране требует внедрения новых идей во всех ее сферах, в том числе и в физическом воспитании учащейся молодежи. В первую очередь это связано с изменением технологии преподавания физической культуры, которая сможет обеспечить необходимый уровень здоровья и психофизической готовности будущих специалистов к разнообразным условиям жизнедеятельности.

В современной педагогической науке и практике разработан достаточно широкий набор образовательных технологий. Мы рассмотрим лишь те из них, которые, на наш взгляд, реальны для применения в практике физического воспитания студенческой молодежи.

В рассматриваемых нами образовательных технологиях важнейшими составляющими педагогического процесса рекомендовано личностно-ориентированные способы взаимодействия педагога с учащимся.

Изучая образовательную технологию, предложенную Селевко Г.К.[22], автор предлагает использовать технологию на основе личностной ориентации педагогического процесса.

Она предусматривает педагогику сотрудничества, гуманно-личностный подход, а также технологии формирования личности на основе активизации и интенсификации деятельности занимающихся. Большое внимание автор уделяет проблемному и коммуникативному обучению.

Другим направлением считают педагогические технологии на основе эффективного управления и организации учебного процесса [23, 24]:

- технология индивидуализации обучения,
- культурно-воспитывающая технология дифференцированного обучения по интересам занимающихся,
- перспективно – опережающая технология обучения с использованием опорных схем при комментируемом управлении,
- технология программного обучения,
- компьютерные технологии.

Следующим направлением является педагогическая технология на основе дидактического усовершенствования и реконструкции учебного процесса. Данная технология предусматривает реализацию теорий поэтапного формирования умственных действий, диалог культур и др. [15, 20].

Интересна технология саморазвивающегося обучения, включая в себя такие важные направления, как самовоспитание, самоутверждение,

Самообразование, самовыражение, самоопределение и самоактуализацию при достижении личных и социальных целей и адаптации в социуме.

При разработке технологии саморазвивающегося обучения, предусматривается несколько ступеней развития личности. Начальная ступень предполагает решение таких задач, как формирование этики поведения, самоанализа и самоорганизации. Вторая ступень связана с выбором профессии и самопознанием.

Третья (высшая) ступень отводится для саморегуляции и самоактуализации личности.

Каждая из рассматриваемых ступеней становления личности требует разработки соответствующей методики самосовершенствования.

Так, если на начальной ступени рекомендуется применять развивающие технологии, педагогику сотрудничества, то на втором этапе – самостоятельную работу и исследовательские методы.

На третьей же ступени предполагается использовать индивидуальные программы самосовершенствования.

Реализация вышеперечисленных инноваций требует разработки новых оригинальных форм работы с определенным контингентом в различных сферах, в том числе и в сфере физической культуры студентов. Это в первую очередь предполагает существенные изменения в постановке учебно-воспитательного процесса и внеурочной деятельности.

Анализируя инновации ряда специалистов в сфере физической культуры, мы обращаем внимание на возможности их реализации на конкретном этапе физического воспитания студентов.

До сих пор физическое воспитание не было ориентировано на формирование и дальнейшую реализацию личностного потенциала студентов, не использовалось как средство развития возможностей личности. К сожалению, в настоящее время физическое воспитание не может предоставить занимающимся оптимальные возможности для самореализации. Сегодня для практического решения этих вопросов в педагогическую деятельность преподавателей физической культуры, кроме общепринятых компонентов (проектировочных, конструктивных, организаторских и коммуникативных), необходимо включить еще один компонент – инновационный. Именно этот инновационный подход позволит решить многие сложные и разнообразные задачи физического воспитания студенческой молодежи.

Таким образом, чтобы соответствовать новым требованиям общества и государства, физическое воспитание студентов следует осуществлять с учетом насущной потребности формирования инновационного компонента педагогической деятельности у наших педагогов.

В современных условиях эффективность преподавания физической культуры в вузах не отвечает требованиям нашего общества. Одной из основных причин является отсутствие технологии реализации нового концептуального подхода к организации учебного процесса, в котором во главу угла было поставлено формирование физической культуры личности занимающихся.

Однако до сих пор довольно странно выглядят утверждения ряда специалистов, что беды физической работы в вузе можно преодолеть посредством усиления тренировочной направленности занятий. Физическая культура на протяжении многих десятков лет была связана с этим подходом: с поисками путей повышения моторной плотности занятий, увеличения объема и интенсивности предлагаемых нагрузок. Именно этот подход наиболее разработан в специальной литературе, именно он в основном реализуется в деятельности большинства преподавателей, зачастую в ущерб решению образовательных и воспитательных задач.

Анализируя состояние учебного процесса и его эффективность, не следует переоценивать его возможности.

Эффект, получаемый от четырех часов занятий физической культуры в неделю не может возместить ущерб от воздействия негативных факторов (нарушения режима дня, вредные привычки, отсутствие навыков ведения ЗОЖ и др.), даже при условии идеальной постановки процессов физического воспитания.

Учитывая вышеизложенное, при рассмотрении перспективы совершенствования физического воспитания следует определить, какой должна быть современная структура учебного процесса, что должны представлять собой составляющие его элементы, каковы должны быть особенности взаимосвязей между ними.

Известно, что уровень физической культуры человека определяется тем, насколько он овладел основными ценностями этой важнейшей составляющей культуры нашей цивилизации. К их числу относятся специальные знания о системах организма, о сущности физической культуры, о закаливании, о степени личной активности человека в развитии своего потенциала.

Важнейшей концептуальной особенностью современной системы физического воспитания является установка на комплексное формирование основ физической культуры человека, которая рассматривается в неразрывной связи со всеми остальными составляющими культуры.

Важнейшее место в этом процессе имеет культура здорового образа жизни – как важнейшая составляющая общей культуры человека. Это по существу одна из основных и самых непосредственных форм освоения человеком внешней и внутренней природы, способ создания гармонии своего существования в самом широком смысле.

Следует отметить, что сегодня главной в разработке новой системы физического воспитания молодежи должна стать концепция управления развитием физического потенциала человека.

Высокий уровень работоспособности может быть приобретен только путем целенаправленной тренировки, путем организации процесса адаптации организма занимающихся к физическим нагрузкам.

В рамках такого процесса должны рационально решаться задачи овладения двигательными умениями и моторного развития. А в программу дальнейшего физического совершенствования молодежи должны быть включены: эффективное и направленное развитие физических качеств, освоение новых двигательных координаций, спортивная тренировка, оздоровительная подготовка, успешное овладение основными ценностями физической культуры.

Наиболее характерной чертой современной концепции физического воспитания молодежи является смещение акцента в сторону повышения образовательной направленности, как определяющего условия успешности, формирования физической культуры личности студента. Однако, как бы ни ратовали ученые за образовательную направленность, за интеллектуализацию учебного процесса, факт остается фактом: большинство преподавателей

придерживаются другого мнения, а их главный аргумент – «занятия физкультурой для того и существуют, чтобы на них занимались физическими упражнениями, а не теоретическими беседами».

Как считают некоторые ученые, одна из главных причин данных противоречий кроется в самих истоках формирования отечественной системы физического воспитания, которая складывалась под влиянием насущных практических потребностей общества, необходимости подготовки населения к высокопроизводительному труду и защите отечества. По сути своей это верно, но плохо то, что с самого начала решения задач прикладной физической подготовки осуществлялось в ущерб решению других важных задач: интеллектуальных, нравственных и др. решение этих задач лишь декларировалось.

Это, естественно, оказывало негативное влияние на всю систему формирования физической культуры, определение ее роли и места в обществе, представления об основном содержании процесса физического воспитания. К сожалению, подобный подход характерен и для современной практики физического воспитания.

Второй важной причиной низкой эффективности физического воспитания студентов является нереальность практического внедрения предлагаемых инноваций.

В настоящее время, на наш взгляд, наиболее актуально направление, во главу угла которого было бы поставлено формирование физической культуры, отдельно взятой личности занимающегося, укрепление его здоровья, воспитание потребности к ведению здорового образа жизни.

Низкий уровень физических и функциональных возможностей организма студентов замедляет их адаптацию к условиям учебной и производственной деятельности. Современная профессиональная деятельность выпускников вузов требует от них не только глубоких теоретических знаний, но и специальной психофизической подготовленности. Реализация на практике вышеприведенных задач, от которых во многом зависит конечный результат подготовки специалистов, требует значительной перестройки работы кафедр физического воспитания. Внедрение технологии преподавания физической культуры с учетом решения задач профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП), требует разработки «модели выпускника», или наличия профиограммы по конкретной группе специальностей. Реализация же профессиональной направленности процесса должна осуществляться во всех формах физического воспитания и в первую очередь на учебно-тренировочных занятиях [18].

Задачи ППФП, являются такими же значимыми, как и другие, предусмотренные программой: формирование физических и психических качеств, обуславливающих успешность предстоящей производственной деятельности, профилактика профессиональных заболеваний, повышение уровня специальных знаний и др. В общей технологии преподавания физической культуры решению этих задач должно быть уделено

соответствующее место. Важно включить их во все планирующие документы, начиная с учебного плана и до конспекта занятий.

Для управления процессом становления профессионального мастерства будущих специалистов важное значение имеет систематический контроль за динамикой ключевых профессионально важных психофизических качеств.

Актуальность внедрения инноваций в сфере физической культуры обусловлена серьезными проблемами в состоянии здоровья молодежи. Спрос на инновации в данном направлении наблюдается во всех сферах физической культуры, особенно в вопросах совершенствования методов работы, в подборе оригинальных средств и путей их внедрения в практику.

За последние годы рядом специалистов предлагаются различные инновационные направления и нетрадиционные системы в сфере физической культуры и в способах решения проблем становления и укрепления здоровья россиян [8,11,20]. Данные направления предполагают значительные изменения в определении системных знаний и путей формирования ведущих умений и навыков, необходимых в современных условиях жизнедеятельности. Так, например, ряд специалистов [10] предлагают новое направление «Антропозитика здоровья», ориентирующего человека на овладение методологическим подходом и программированием сложного процесса построения технологий оздоровления в сфере обитания индивида, на гармонизацию жизнедеятельности человека со средой обитания и оптимизацию применяемых современных технологий цивилизации.

По мнению авторов, существующая система оздоровления, отражаемая конкретными показателями в метрах, секундах, килограммах и т.п., способствовала возникновению технологий совершенствования различных систем организма с искусственным их объединением в показатели дееспособности человека. При данном подходе далеко не всегда человек рассматривается как сущность, основу жизнедеятельности которой составляют не показатели функционирования его систем, а психические процессы, побуждающие человека к жизнедеятельности, вызывающие душевные переживания, определенные эмоции и тем самым - изменения в функционировании систем организма. Авторы считают, что подобная разобщенность между воспитанием морально-нравственной сферы существования и материалистической стороной жизнедеятельности приводит к разновекторности формирования личности человека. Исследования показывают, что в итоге мы получаем результат, который негативно сказывается на здоровье и долголетию каждого человека. В этой связи отсутствие концептуальной основы формирования здоровья и соответствующей ей методологического обеспечения не позволяет в практической работе эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

На наш взгляд, учитывая вышесказанное, на современном этапе требуется критически подойти ко многим задачам, поставленным в программах по физическому воспитанию учащейся молодежи. Это в свою очередь повлечет за собой значительное изменение в разработке содержания всего учебно -

воспитательного процесса и новых технологий решения большинства основных задач.

Для разработки новых технологий оздоровления исходя из концепции, что здоровье – это состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями жизнедеятельности, необходимо не только раскрыть связь адаптационных резервов человека с его способом жизни, но и предположить пути их согласования.

В качестве примера внедрения данного подхода можно использовать различные варианты оздоровительных фитнес–технологий. В основу данных технологий заложено несколько принципов.

Первый принцип – реализация схем оздоровления человека возможно только при условии осознания индивидом себя составной частью окружающего.

Второй принцип – здоровым человек может себя ощущать только в гармонии с изменяющейся средой обитания и на основе познания её закономерностей.

Третий принцип – формирование здоровья человека возможно только при условии познания механизмов гармонизации, сохранения и восстановления процессов природы и жизнедеятельности.

Для решения современных задач по оздоровлению человека предлагаются различные пути и направления:

1. Ознакомление с современными философско-мировозренческими основами здоровья человека.
2. Разработка концептуальных подходов для построения современной системы оздоровления.
3. Разработка методологии формирования здорового образа жизни.
4. Разработка современной технологии построения здорового стиля жизни.
5. Совершенствование педагогических основ психологического воспитания, образования и подготовки человека к современным условиям его жизнедеятельности.

Данный подход потребует пересмотра содержания занятий, использования активных методов обучения, использования нетрадиционных форм занятий.

За последние годы предпринимаются попытки решения поставленных проблем.

Определенных успехов удалось достичь ученым из Самарского Государственного аэрокосмического университета им. академика С.П. Королева – В.С. Пономареву и А.В. Соловьеву (17). В своей работе они использовали информационные технологии обучения (ИТО) для самостоятельного освоения студентами теоретического и методического разделов программы. Концептуальная модель, разработанная авторами система, предполагает комплексный подход к поддержке учебного процесса на всех этапах освоения знаний, умений и навыков, предусмотренных в программе. В состав типового комплекса авторы предлагают включить учебные пособия (в печатном или компьютерном виде), аудио и видеокассеты, электронные,

мультимедийные учебники для осмысления, закрепления и контроля знаний. Созданный электронный учебник содержит необходимый теоретический и методический материал по основным темам программы: «Основы физического воспитания», «Контроль и самоконтроль физического развития», «Оздоровительный бег», «Атлетическая гимнастика», «Сотвори себя сам» и др. Каждый электронный учебник содержит не только теоретический и методологический материал, но и набор контрольных вопросов для освоения и закрепления полученных знаний.

Важно отметить, что электронный учебник имеет большой объем разнообразных иллюстраций и содержит более 80 видеоклипов с упражнениями для коррекции массы тела, выработки правильной осанки, развития физических качеств, стимуляции роста, увеличения жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ). Разработаны оздоровительные системы «калланетика», «оздоровительный фитнес» и др. Видеокассеты сопровождаются комментариями, «голосом за кадром», комментирующим демонстрацию упражнений. Контрольные вопросы имеют варианты ответов, один из которых правильный. Предусмотрены комментарии, разъясняющие типовые ошибки, а так же ссылки на соответствующие разделы теоретического материала.

Важно отметить, что разработанные учебные комплексы предназначены для самостоятельного освоения студентами теоретического и методико – практического разделов учебной программы по физической культуре. Работа с электронными учебниками ориентирована на преимущественное использование домашних компьютеров.

Освоение теоретического и методического разделов учитывается при аттестации студентов, как текущей, так и итоговой. Данная методика, основанная на новых информационных технологиях, способствует резкому повышению интереса не только к изучению теоретического и методических аспектов физической культуры, но и в целом к этой дисциплине.

Кроме этого, применение информационных технологий обучения позволяет реализовать требования программы по теоретическим и методическим разделам и сохранить аудиторные часы для занятий физическими упражнениями.

Экспериментальная проверка учебного комплекса с использованием информационных технологий обучения выявила значительные преимущества данного инновационного подхода по сравнению с традиционными методами и средствами обучения.

Таким образом, в настоящее время никого не следует убеждать. Что информационные технологии обучения обладают более высокой дидактической эффективностью по сравнению с традиционными методами и средствами, используемыми в процессе физического воспитания студентов. При этом отмечается высокий уровень интереса обучающихся, обусловленный поначалу новизной технологической стороны, используемых электронных средств, а в дальнейшем ростом интереса к содержанию теоретических и методических аспектов физической культуры.

Для повышения же эффективности освоения материала, связанного с двигательной деятельностью, исключительно важно использовать в электронных средствах обучения мультимедийные формы представления информации, сочетающие учебные тексты с графическим, анимационным, видео - и аудиоиллюстрациями.

4. Специфичность использования инновационных технологий в процессе физического воспитания студентов

Использование инновационных технологий, в том числе и компьютерных, позволит значительно повысить эффективность физического воспитания студентов. Данные технологии открывают принципиально новые возможности как в учебной деятельности, так и в других формах физического воспитания. Компьютерные технологии обладают значительным потенциалом при осуществлении самоконтроля и самокоррекции в процессе адаптации студентов к новым условиям жизнедеятельности.

Применение компьютерных технологий в сфере физической культуры позволит решить целый ряд важнейших и сложных задач:

1. Разработать индивидуальные оздоровительные программы с учетом психосоматических особенностей личности.
2. Проследить динамику состояния здоровья и физической работоспособности в течение определенного периода обучения.
3. Сформировать систему коррекционных и реабилитационных мероприятий по сохранению здоровья и созданию оптимальных условий для осуществления поставленных целей.
4. Подготовить для внедрения в учебный процесс необходимые дидактические материалы по физической культуре.
5. Создать интернет-сайты для обмена практической информацией и прогрессивными разработками и т.д.

При разработке программ можно использовать доступные показатели и тесты, такие, например, как: антропометрические характеристики (рост, вес, и др.), функциональные показатели (артериальное давление и др.), а также тесты для оценки уровня развития физических качеств (силы, выносливости, гибкости и др.)

Анализируя вышеизложенное, не следует забывать, что программные продукты являются эффективным вспомогательным средством в педагогическом процессе, которое помогает педагогу и обучающемуся достичь поставленных целей.

Студенческая молодежь – наиболее динамичная часть нашего общества. Ей присуща мобильность и постоянная тяга к новому, повышенная восприимчивость и обостренное стремление к самовыражению.

В настоящее время отмечается определенное смещение и размежевания интересов современной молодежи. Одна из групп ориентирована на созидание самосовершенствования и на формирование активной жизненной позиции,

другая – на потребление и пассивно-созерцательное отношение к жизни, что характеризует отсутствие высоких жизненных целей.

Стремление человека к максимальному проявлению своих способностей обусловлено системой ценностей и их иерархией на различных этапах развития личности. Нас в первую очередь интересуют ценности здоровья, активности и творчества, ценности этические, ценности межличностных взаимоотношений, самоактуализации, ценности развлечений и т.д.

Известно, что ценности – это сложный социально-психологический феномен, характеризующий направленность и содержание активности личности. Именно ценности являются основой реализации возможностей личности в сфере процессов самоактуализации. Как отмечают психологи, ценности регулируют направленность, степень усилий субъекта, определяют в значительной степени его мотивы и цели. Установив иерархию ценностей на различных этапах становления личности и разработав индивидуальную систему своих ценностных ориентаций, следует перейти к решению жизненных проблем.

На каждом из этапов развития предпочитаемые ценности влияют на мотивацию действий и выбор целей, что в значительной мере облегчает выбор путей их достижения. Глубинной основой разграничения фактических и декларируемых ценностей является характер понятия «потребность», по отношению к которой определяется значимость для людей тех или иных физических и духовных объектов. Отметим, что словом «потребности» в научной литературе обозначают объективные нужды людей в определенных условиях, обеспечивающих их жизнь и развитие. Кроме этого, подразумеваются отношение личности к действительности и собственным обязанностям, в конечном итоге – образ ее жизни и деятельности.

Рассматривая линию ценностных ориентаций личности, выявили, что ее в значительной мере определяют такие явления как интересы и мечты человека, его мироощущение. И в этой связи методологически оправданным следует считать вопрос о разграничении фактических и декларируемых ценностей, так как только фактическая ценность способна выполнять важнейшую ценностную функцию – функцию ориентира для принятия человеком решения о том, или ином поведении.

Важно остановиться на взглядах специалистов на вопрос о ценностных ориентациях человека и о тех механизмах его активности, в которых эти ориентации закреплены.

Известно, что ориентация человека на определенные ценности может возникнуть только в результате их предварительного признания. Однако этого мало. Об ориентации на ту или иную ценность можно говорить только тогда, когда субъект так или иначе «запроектировал» в своем сознании (или подсознании) овладение ею.

Рассмотрение формирования ценностных ориентаций следует начать с изучения вопроса об источниках активности людей, свидетельствующих об их объективных нуждах. Человек для своего развития нуждается в разнообразных явлениях и в выработке более прогрессивных форм общественной жизни, и в

освоении новых технологий, и в участии в новых формах жизнедеятельности и т.д.

Это, в общем, и определяет направление активности людей, некоторую суммарную составляющую их индивидуальных устремлений.

Реализация объективных требований жизни в действиях людей происходит не автоматически, а в процессе осуществления личностью собственной «программы жизнедеятельности». В таких программах «потребности потребления» всегда являются лишь оборотной стороной «потребностей созидания» [12].

По мнению автора, «программа для человека», которая задается при воспитании, формирует поведение этого человека в семье и обществе. Такие программы жизнедеятельности, закрепившиеся в человеке, постоянно дополняются экстренно образуемыми временными программами, учитывающими специфику тех ситуаций, в которых приходится реализовывать основные программы. Для формирования в нашем мозгу дополнительных программ жизнедеятельности необходимы потребностные состояния, толчком для развертывания которых выступают познавательные, эмоциональные и волевые процессы.

Практическая реализация поставленных проблем предполагает изучение иерархии ценностей – как необходимого условия развития личности студента - и их самоактуализации. Отечественные психологи Л.И. Божович и С.Г. Якобсон [3] считают ценности базовыми элементами морального сознания личности, выступающими внутренними мотивами и регуляторами поведения, а здоровья, совершенство, успешность – относят к важным регуляторам активности человека. При этом, сама активность определяется, направляется и обеспечивается всем комплексом личностных характеристик, их развитием и взаимодействием. Принимая во внимание, что человек – это высшая системная целостность его сложнейших и противоречивых качеств, процесс развития его личности подразделяют на несколько этапов, включая этапы самопреобразования и самоактуализации.

Всем известно, что здоровье представляет наивысшую ценность для каждого человека и в целом для общества, следует максимально использовать все возможности для его улучшения, в том числе, большой потенциал физической культуры.

При разработке содержания процесса физического воспитания следует учитывать особенности развития личности студентов, их интересы и постоянное стремление к обновлению. Это положение предусматривает постоянный поиск преподавателями новых средств и новых подходов для реализации актуальных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Важно отметить, что эффективность решения этих задач во многом зависит от активности студентов, от их осознанного отношения к нововведениям.

Сегодня как никогда важно при разработке и внедрении инновационных программ использовать междисциплинарный подход при решении актуальных проблем физического воспитания студентов.

Не секрет, что внедрение совершенных инновационных подходов к организации всей инфраструктуры физической культуры студенческой молодежи. Это и образование, и опыт педагогов, это индивидуальная работа с каждым студентом как с незаурядной личностью.

На протяжении ряда лет нами велась работа по анализу и разработке путей внедрения инновационных направлений в практику физического воспитания студенческой молодежи. Рассмотрим некоторые из них, на наш взгляд актуальные на данном этапе.

В настоящее время в основе многих оздоровительных программ лежит материалистическая направленность, отражаемая рядом конкретных показателей: частота сердечных сокращений, артериальное давление, вес тела, жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, уровень физического состояния, ожирение и др.

Данный подход приводит к разработке технологии совершенствования систем организма с искусственным их объединением в показатели дееспособности человека: количество ударов в минуту, миллиметры ртутного столба, сантиметры, килограммы и т.д.

При этом далеко не всегда человек рассматривается как индивид, основу жизнедеятельности которого составляют не показатели функционирования его систем, а психические процессы, побуждающие человека к жизнедеятельности, вызывающие переживания и эмоции и тем самым - изменения в функционировании систем организма.

Возникающая разобщенность между воспитанием морально-нравственной сферы развития личности и материалистической стороной удовлетворения системообразующих факторов жизнедеятельности приводит к разновекторности формирования личности. Как показывают исследования, результат получается неутешительный как в аспектах собственного здоровья, так и в сферах личностного становления [10].

В этой связи отсутствие современной концептуальной основы универсальной образовательной парадигмы формирования здоровья и методологического подхода в понимании и построении системы оздоровления затрудняет решение вопросов становления оптимального образовательного пространства, включающего подбор и расширение необходимых учебных дисциплин, и их межпредметных взаимодействий.

Для разработки новых и совершенствования имеющихся технологий оздоровления, исходя из концепции, что здоровые – это состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями меняющейся среды жизнедеятельности, необходимо, прежде всего раскрывать связь адаптационных резервов человека с его способом жизни. В этой связи, логичным следует считать утверждение, что психика как основа приспособительных механизмов является базисом для формирования индивидуальных программ оздоровления.

Одним из значимых направлений по реальному внедрению новых оздоровительных технологий за последние годы следует отметить на основе постоянно совершенствующиеся технологии фитнеса.

В основу оздоровительной фитнес-технологии как универсальной и комплексной системы физического воспитания, специалисты предлагают положить ряд ведущих принципов.

Во-первых, разработка конкретной схемы оздоровления человека возможно при условии осознания индивидуумом ее необходимости.

Во-вторых, формирование здоровья человека возможно при условии познания механизмов восстановления, сохранения и гармонизации процессов природы.

В-третьих, человек может себя ощущать здоровым только в гармонии с изменяющейся средой обитания и на основе познания ее закономерностей.

Учитывая вышеизложенное, при построении алгоритма оздоровления следует выделить следующие направления:

1. Изучение философско-мировоззренческих основ здоровья человека и его основных систем.
2. Ознакомление с наиболее популярными концепциями в построении систем оздоровления человека.
3. Освоение методологии формирования здорового образа жизни.
4. Овладение технологиями формирования ведущих составляющих факторов здорового образа жизни.
5. Разработка педагогических основ использования возможностей физического культуры и спорта в психофизическом воспитании личности и подготовке ее к разнообразным условиям жизнедеятельности.

В настоящее время в студенческой среде назрела необходимость активно пропагандировать не просто понятие «жизнедеятельность», а искусство жизнедеятельности, одной из основных составляющих которого является культура здорового образа жизни, а также культура физического и психического здоровья.

Каким же образом с помощью специалистов по физической культуре можно сформировать установку на ведение здорового стиля жизни. Естественно, что для этого предусматривается индивидуальная работа со студентами, и для каждого из них и совместно с ними можно разработать «персональный проект физического оздоровления». Ряд авторов данное направление формулирует как разработку программы «личной физической культуры» [14, 15, 23].

Учет особенностей развития личности студентов играет большую роль при разработке инновационных программ самовоспитания, самопреобразования, самокоррекции и самосовершенствования.

Сложившиеся подходы к содержанию физического воспитания, к воспитанию культуры здоровья, к формированию потребностей, к ведению здорового образа жизни требуют пересмотра.

По мнению ряда специалистов, содержание физического воспитания молодежи необходимо перевести на интенсивный путь развития, суть которого - в опоре на принципы деятельного подхода. Эти принципы определяют направленность учебно-воспитательного процесса на развитие личности, ее самоопределение в процессе творческого овладения различными способами

физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также ориентируют на формирование привычек активного образа жизни [19, 20, 21].

По мнению отечественных и зарубежных специалистов, способность человека продвигаться в направлении саморазвития в большей степени связана не с врожденными диспозициями или факторами среды, а с уникальными и императивными отношениями, которые складываются между индивидуумом и миром [11, 16]. Процесс развития личности человека подразделяется на несколько этапов, включая этапы самопреобразования и самоактуализации личности.

Полноценному раскрытию сил и способностей личности содействует только автономный путь ее развития с действенной позицией, включающей осознанность и активность. Механизмом же личностного роста, механизмом саморазвития следует считать систему ценностных ориентаций, которая выполняет одновременно функции определения цели и функции регуляции поведения, связывая в единое целое личность и социальную среду.

На сегодняшний день сложилось общепринятое представление о внутреннем мире человека как его душевном и интеллектуальном состоянии, являющемся отражением личной жизни субъекта и его деятельности.

Как отмечает Р.М. Загайнов [13], внутренний феномен личности играет самую активную роль в жизни человека и в его деятельности. Именно в своем внутреннем мире человек находит те духовные силы, которые позволяют ему максимально мобилизоваться на преодоление себя.

Для реализации личностных качеств человека в различных областях деятельности в условиях возрастающей конкуренции одним из значимых факторов является хорошее здоровье, его укрепление с ранних лет и сохранение на долгие годы. Для этого у каждого занимающегося как можно раньше необходимо сформировать внутреннюю потребность к занятиям физической культурой. Низкий уровень такой потребности ведет к снижению двигательной активности и, как следствие, к ухудшению здоровья молодежи. Данное положение можно проиллюстрировать рядом показателей. К примеру, состояние здоровья студентов ряда вузов свидетельствует о том, что более 15 % учащихся отнесены к подготовительной медицинской группе и около 9 % - к специальной. Важно отметить, что тенденция на старших курсах идет к ухудшению. В этой связи, возникает необходимость поиска новых путей организации и внедрения в сфере физической культуры во всех ее формах, а не только в учебном процессе. На наш взгляд, одним из главных направлений следует считать формирование сознательно- активного отношения занимающихся к своему собственному здоровью и к разнообразным и наиболее эффективным, доступным и интересным путям его совершенствования.

Решая проблему формирования сознательного и активного отношения студентов к занятиям физической культурой, следует особое внимание обратить не только на совершенствование методики проведения разнообразных занятий, но и на формирование потребности к самосовершенствованию и самовоспитанию в процессе самостоятельных занятий.

При реализации важнейшего принципа физической культуры в процессе самостоятельных занятий, у студентов возникает ряд серьезных трудностей. Одна из них недостаток специальных теоретических и методических знаний. Даже имея высокий общеобразовательный уровень, по данным Бушмы Т.В. [4] студенты не в состоянии правильно распорядиться своим психофизическим потенциалом с целью поддержания оптимальной работоспособности и укрепления здоровья.

В сложившейся социально-экономической ситуации актуальным, на наш взгляд, следует считать активное привлечение студентов к изучению и реальному освоению ценностей физической культуры и спорта. Особое внимание при этом обратить на образовательный потенциал данной дисциплины, и на методы его (трансформации) освоения студентами.

Ряд ведущих специалистов [7, 21, 28] для реализации этих целей предлагают оригинальные подходы, опробованные в ходе педагогических исследованиях экспериментов. Приведем некоторые из них: лекции с проблемным изложением, лекции-визуализации, создание мультимедийных учебников, разработка аудиопрограмм для самостоятельной работы и др.

5. Инновационные аспекты реализации профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов вузов

Одним из важных современных направлений в реализации задач ППФП следует считать формирование у студентов мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями с целью подготовки их к предстоящей трудовой деятельности.

Учитывая, что психика студентов поддается педагогическим воздействиям, опытный преподаватель имеет возможности коррекции в формировании мотивации в соответствии с четко поставленными целями и задачами на различных этапах становления профессионального мастерства. Кроме этого, следует активно использовать потенциал физической культуры в воспитании личностных качеств. Большие резервы возможностей физической культуры и спорта крайне мало используются студентами в своем самовоспитании и самосовершенствовании. Во многом это вина не только студентов, но и преподавателей.

Актуальность постановки вопроса об изменении традиционных подходов к процессу физического воспитания студентов с проф-направленностью поддерживается многими специалистами. Предлагаются совершенно разные идеи и концепции. Рассмотрим те из них, которые реально могут быть внедрены в практику.

В ряде вузов накоплен уникальный опыт по внедрению инновационных методик повышения уровня теоретических и методических знаний студентов. Это и создание электронного учебника, основанного на новых информационных технологиях, способствующих повышению интереса студентов как к содержанию теоретических и методических аспектов физической культуры, так и повышению потребности к практическим занятиям

в вузе, и что очень важно - возрастанию потребности к самосовершенствованию, к самостоятельным занятиям физическими упражнениями [4, 6].

Начинают разрабатываться и внедряться электронные учебно-методические комплексы, что дает возможность студентам иметь доступ ко всем учебным материалам по разным дисциплинам в электронном виде, в том числе по сети Интернет. В ряде вузов используется технологии создания интеллектуальных тьюторов, позволяющих усваивать учебный материал в режиме диалога с компьютером. Не забыты и традиционные формы активизации учебного процесса, такие как научно-исследовательская работа преподавателей и студентов, деловые игры «круглые столы», тематические олимпиады и др.

Подготовка будущих специалистов к профессиональной деятельности требует совершенствования работы по всем направлениям вуза, включая и физическую культуру.

Современная профессиональная деятельность выпускника вуза требует глубоких знаний, владения навыками компьютерных технологий, высокого уровня психофизической подготовленности. В этой связи, основными задачами ППФП студентов следует считать развитие ключевых профессионально важных физических, психических и личностных качеств, подготовку организма к успешной профессиональной деятельности.

В настоящее время для точного определения уровня ППФГ (профессионально-прикладной физической готовности) используют автоматизированные программно-аппаратные комплексы и универсальные компьютерные комплексы. Данные методики позволяют объективно оценить функциональное состояние организма, текущий уровень развития психофизических качеств, важных для овладения профессиональными мастерством. Эти данные могут быть использованы специалистами физической культуры для целенаправленного подбора физических упражнений в целях развития и коррекции профессионально-значимых качеств. Динамика показателей может быть использована для комплексного контроля эффективности физического воспитания студентов. Известно, что человек для своего развития нуждается в разнообразных явлениях для выработки более прогрессивных форм общественной жизни. В настоящее время особого внимания уделяется участию в новых формах жизнедеятельности человека.

Данные явления определяют новые направления активности студентов, некоторую суммарную составляющую их индивидуальных устремлений. Реализация новых объективных требований жизни осуществляется уже в соответствии с собственной индивидуальной «программой жизнедеятельности». Практическая реализация встречающихся проблем, предполагает изучение иерархии ценностей. Ценности, как необходимого условия развития личности студентов и их самоактуализации.

В настоящее время наше общество переживает затяжной период радикальных социальных изменений. Социальная нестабильность связана с изменением всех существующих форм организации жизни, претерпевающих кризис традиционных ценностей. А ценности отдельной личности как

отмечает К.Д. Шауранская и Т.Г. Суханова [28] определяется конкретизацией ценностей общества, а вид этой конкретизации зависит как от позиции личности в социальной системе, так и от уровня ее развития. А соблюдение морально – нравственных норм и правил, регулирующих взаимоотношения людей и их социальное поведение является неременным условием жизни в каждом обществе.

Отечественные психологи [14, 28] считают, что ценности являются базовыми элементами морального сознания личности, выступая внутренними мотивами и регуляторами поведения.

Активность же реализуется в результате личностного выбора тех идей и ценностей, которые придают смысл жизни. По их мнению, высшие ценности являются важным внутренним регулятором активности человека в направлении развертывания его сущностных сил. При этом сама активность определяется, направляется и обеспечивается всем комплексом личностных характеристик, их развитием и взаимодействием.

К важным регуляторам активности студентов относят здоровье, физическое совершенство, успешность в разных сферах деятельности, в первую очередь - в профессиональной.

В программе учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрены три раздела: теоретический, практический и контрольный. В вузах основное внимание уделяется практическому разделу, а двум оставшимся разделам - незаслуженно мало внимания. Данный подход является одной из причин низкой эффективности не только учебного процесса, но и качества самостоятельных занятий.

Требует серьезного совершенствования контрольный раздел, осуществляемый, как правило, в форме тестов только по физической подготовленности студентов. При аттестации студентов, на наш взгляд, следует выявлять уровень их теоретической и методической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

Рядом специалистов выявлено, что для формирования личной заинтересованности студентов в повышении двигательной активности и физическом самосовершенствовании следует изменить режим и наглядность тестирования физической подготовленности, традиционно проводимый 2-3 раза в год. Установлено, что тестирование каждые 2 месяца занятий способствует выработке сознательного и активного отношения к занятиям физической культурой. Следует отметить и то, что данный подход становится стимулом к самосовершенствованию, способствует формированию морально-волевых и нравственных качеств личности, таких например, как чувство собственного достоинства, уверенность в своих силах [21, 26, 27].

Известно, что в высшие учебные заведения поступают абитуриенты с различными нарушениями здоровья, низкой физической подготовленностью и, как правило, с негативным отношением к дисциплине «физическая культура». Значительная часть студентов имеют весьма поверхностное представление о ценностях физической культуры, о значимости двигательной активности для укрепления здоровья, а определенная часть студентов полностью освобождены

от занятий. На наш взгляд, для повышения заинтересованности каждого студента в занятиях физической культурой, в личном самосовершенствовании, в улучшении здоровья, следует значительно перестроить сложившиеся традиционные подходы к оценке успеваемости студентов, начиная с первых этапов обучения.

Анализируя традиционные методы контроля и оценки динамики сдвигов в состоянии здоровья, в уровне физического развития и физической подготовленности, следует отметить, что они осуществляются по результатам контрольных испытаний в начале и конце учебного семестра, а также по результатам текущих оценок по физической и технической подготовленности занимающихся. Считаем, что данный подход становится не стимулом к самосовершенствованию, а оценкой итогов работы в семестре по очень узкому кругу показателей: изменения уровня развития, техническая подготовленность по изучаемому виду спорта.

На наш взгляд, следует значительно расширить перечень оцениваемых показателей, а также изменить режим тестирования, определяя динамику не два раза за семестр, а через каждые два месяца занятий. Такой подход позволит выявить сдвиги не только вышеперечисленных показателей здоровья (физического и психического), а также определить изменения измеряемых параметров. Учитывая важность теоретического раздела программы по физической культуре студентов, считаем важным, ввести в критерии оценки, оценку по теории и методике физической культуры, а также оценку по овладению методическими навыками. На наш взгляд, в данный раздел следует включить теоретические сведения по ЗОЖ, а также и непосредственную оценку по его ведению. Считаем, что наши предложения будут способствовать выработке сознательного и активного отношения студентов к дисциплине «физическая культура»

Анализ результатов контроля уровня знаний по теоретическим аспектам программы студентов вузов в настоящее время проводится в основном традиционным способом – в форме устного опроса или письменного задания преподавателя. Реже осуществляется контроль за уровнем теоретической подготовленности с использованием тестирования.

Полученные авторами данные, свидетельствуют об эффективности аппаратных методик в процессе обучения и в процессе контроля за динамикой уровня знаний студентов.

Библиографический список

1. Аустин Л. Мотивационная работа. Ярославль: Добро, 2002
2. Басов А.В. Образ жизни и наше здоровье. Ярославль: ЯПИ, 2001
3. Божович Л.Н., Якобсон С.Г. Проблемы формирования личности. Институт практической психологии, 1995
4. Бушма Т.В. Решение учебно-познавательных задач на методико-практических занятиях. СПб: Центр СПб ГМУ, 2004

5. Бушма Т.В. Самостоятельная работа студентов, направленная на освоение теоретического раздела учебной программы по “физической культуре”. СПб: Олимп-СПб, 2007
6. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре. СПб: СПб ГТУ, 2000
7. Волков В.Ю., Волкова Л.М. Тестирование знаний в области физической культуры студентов. СПб: СПб ГТУ, 2007
8. Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Пути повышения эффективности формирования физической культуры студентов в образовательном процессе вуза. СПб: СПбГТУ, 2007
9. Виленский М.Я. Физическая культура личности, как ценность образования. М: СПб РГПУ им. А.И. Герцена, 2000
10. Гетман В.А., Новицкий Ю.В. Антропозитика как система формирования человека. СПб: Олимп-СПб, 2007
11. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2004
12. Дружинин В.Н. Варианты жизни. СПб: Иматон, 2000
13. Загайнов П.М. проблемы правовой регламентации в спорте. СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000
14. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью. М: Теория и практика физической культуры № 6, 1997
15. Лубышева Л.И., Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования физической культуры студенческой молодежи. М: Фон, 1997
16. Порез Ф. М: вопросы психологии № 3, 1993
17. Теория и методика физической культуры: учебное пособие/под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999
18. Пустовой А.П., Скачков Н.Г., Царева М.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебно-методическое пособие. СПб: СПбГТУРП, 2008
19. Пономарев В.С., Соловьев А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры. Самара: СГАУ, 2001
20. Современные образовательные направления в физической культуре. СПб: Мат. ВНИК: СПБ РГПУ им. А.И. Герцена, 2000
21. Совершенствование учебно-образовательного процесса по физическому воспитанию в вузах. - СПб: Олимп-СПб, 2007
22. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М: Прогресс, 2003
23. Столяров В.И, Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физического воспитания (Инновационный подход). М: Теория и практика физической культуры № 5, 1998
24. Теория и практика образования в области физической культуры. СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2001
25. Физическая культура, оздоровительные технологии и экологическое образование студентов в XXI веке. - Воронеж: ВГУ, 2000

26. Физическая культура студентов: мат. 53-й межвуз. науч. метод. конф. СПб, 2004
27. Физическая культура студентов: мат. 56-й межвуз. науч. метод. конф. СПб: Олимп-СПб, 2007
28. Шаурская К.Д., Суханова Т.Т. К вопросу о ценностных ориентациях личности. М: Наука, 1995
29. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в XXI столетии. М: Просвещение, 2003

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Термины, понятия, современная трактовка	-
2. Современные взгляды на здоровье, здоровый образ жизни в свете внедрения инновационных технологий	7
3. Общая характеристика инновационных направлений в сфере физической культуры	12
4. Специфичность использования инновационных технологий в процессе физического воспитания студентов	19
5. Инновационные аспекты реализации профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов	25
Библиографический список	28

Учебное издание

Анатолий Петрович Пустовой
Николай Григорьевич Скачков
Лидия Ивановна Романова

ИННОВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Учебно-методическое пособие

Редактор и корректор В.А. Басова

Технический редактор Л.Я. Титова

Темплан 2010 г., поз. 96

Подп. к печати 29.10.10. Формат 60x84/16. Бумага тип № 1.

Печать офсетная. Объем 2,0 печ.л. 2,0 уч.-изд.л. Тираж 50 экз.

Изд. № 96. Цена «С». Заказ

Ризограф ГОУВПО Санкт-Петербургского государственного
технологического университета растительных полимеров, 198095, СПб.,
ул. Ивана Черных 4.