

УДК 796

Кириллова Н.Е.

Владимирский государственный университет

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

N. Kirillova

Vladimir State University

EFFICIENCY OF APPLYING INNOVATIVE HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGIES AT UNIVERSITY

Аннотация. В статье представлена экспериментальная проверка эффективности инновационных спортивно-оздоровительных технологий в системе здоровья формирующего образования в вузе. Проведен анализ основных направлений и средств, используемых в современной системе высшего образования. Предложены новые направления совершенствования учебных программ по физическому воспитанию, что дает возможность оптимизировать процесс морфофункционального развития организма, нивелировать негативное влияние учебных нагрузок и других отрицательно воздействующих факторов среды.

Ключевые слова: формирование здорового образа жизни, инновационные спортивно-оздоровительные технологии, физическое и психическое здоровье студента.

Abstract. The article presents experimental monitoring of innovative sport-and-fitness health-improving technologies efficiency at the universities within the system of health caring education. The study has been conducted on the main tendencies and means which are usable in modern higher education system. New directions of physical education programs improvement have been suggested, thus providing the possibility to optimize the process of morpho-functional body development, to smooth over negative impact of educational load and other negative environmental impacts.

Key words: building healthy life-style, innovative sport-and-fitness health-improving technologies, physical and psychological health of students.

Здоровье людей является важнейшим показателем благополучия общества. Оно предопределяет перспективы развития генофонда нации, состояние трудовых ресурсов страны и морально-нравственные устои в обществе. В этой связи актуальной становится проблема сохранения здоровья подрастающего поколения. По данным различных исследователей, круг факторов, отрицательно влияющих на здоровье учащейся молодежи, в настоящее время расширяется [1; 4; 7]. Растёт количество стрессовых ситуаций, распространение алкоголизма, наркомании, игромании и ряда других социальных болезней, меняется качество жизни (несоблюдение режима питания, сна, низкая физическая активность) у современного студенчества. В связи с этим ряд авторов, занимающихся проблемой здоровья студентов, отмечают увеличение среди них числа лиц с социальной дезадаптацией, низким уровнем физического развития и ослабленным здоровьем [1; 4; 6]. Преодоление сложившейся ситуации многие ученые и общественные деятели видят в актуализации здорового образа жизни, приобщении подрастающего поколения к занятиям спортом, наполнении досуга, а также в изучении мотивационных потребностей личности к формированию здорового образа жизни [2; 3; 5]. Актуальным является повышение эффективности физической культуры и спорта в студенческой среде посредством обновления соответствующих педагогических форм и методов. Все это указывает на необходимость принятия специальных мер по разработке инновационных здоровьесберегающих технологий и их научно-методического обоснования для преподавания дисциплины «Физическая культура» в учебном процессе вуза. Изучив в связи с этим многолетние научные исследования в области формирования навыков здорового образа жизни студенческой молодежи, мы столкнулись с огромным количеством технологий, которые в той или иной степени обладают здоровьесформирующим

эффектом. Согласно теме нашего исследования, мы обратили внимание на оригинальные инновационные здоровьесформирующие технологии и условно классифицировали их по сущностным признакам: 1) технологии, направленные на решение дидактических задач и попутно обеспечивающие сохранение и совершенствование здоровья индивида; 2) технологии, направленные на становление здоровья индивида и попутно обеспечивающие решение дидактических и воспитательных задач; 3) технологии, направленные на решение оценочно-результативных задач здоровьесформирующей деятельности и попутно обеспечивающие решение дидактических и воспитательных задач. В первую группу входят такие технологии, которые условно можно назвать технологиями обучающего взаимодействия субъекта и субъекта, субъекта и объекта. Во вторую группу вошли все собственно оздоровительные технологии, в процессе которых осуществляется познавательная деятельность и развитие двигательных умений и навыков. В третью – конкретные социологические, социально-психологические, педагогические, медицинские и другие технологии исследования с целью диагностики инновационного эффекта и потенциала внедряемых программ. Нельзя не указать, что одна и та же здоровьесформирующая технология соответствует трем признакам классификации, но используется для решения определенных задач, что и является ее специфическим отличием. Методолого-теоретическими основаниями нашей работы явились методики и теории ведущих ученых: Р.М. Баевского, Н.А. Агаджаняна, В.К. Бальсевич, И.М. Быховской, Л.И. Лубышевой, В.В. Игнатовой, А.В. Лотоненко, С.Г. Добротворской.

Цель нашей работы – экспериментальная проверка эффективности инновационных здоровьесформирующих технологий в условиях занятий физической культурой в вузе. Задачей нашей работы явилось сравнительное изучение динамики основных показателей физического развития и мотивационно-ценностных ориентаций студентов высших учебных заведений в условиях инновационного обучения физической культуре в сравнении с аналогичными показателями у студентов, занимающихся по стандартной государственной программе.

На первом этапе нашей работы было опрошено 720 студентов первого курса Владимирского государственного университета и выяснено, что интерес и желание заниматься на занятиях по физическому воспитанию вызывают технологии фитнеса – у 53,5 % студентов, аэробики – у 23,2 % учащихся, занятия восточными единоборствами и боевыми искусствами – у 11,3 % респондентов, 5 % респондентов отметили дартс, йогу и бадминтон, 11% опрошенных не высказали конкретного желания заниматься какими-либо физическими упражнениями. На вопрос: «Имеют ли выбранные физические упражнения прикладное значение?» 67,4 % опрошенных ответили, что полученные во время занятий знания, умения и навыки могли бы быть необходимы в дальнейшей жизни и в будущей профессии. Таким образом, мы определили наиболее популярные среди молодежи физические упражнения и назвали их «фитнес-технологии». На вопрос: «Вы курите?» 48,2 % юношей ответили «да». На вопрос «Интересуетесь ли спортивной литературой?» положительный ответ дали 34,3 % опрошенных студентов. С целью определения показателей физического развития студентов было проведено тестирование. Данные, полученные в ходе тестирования физической подготовленности студентов, свидетельствуют, что в упражнении на выносливость (бег 3000 м) 17,7 % юношей не получили оценку «удовлетворительно». Оценку «удовлетворительно» в упражнении – подтягивание на перекладине не получили 37,7 % юношей, в беге на 100 м – 19,6 %.

На втором этапе исследования, исходя из результатов анкетного опроса, на базе ВлГУ на первом курсе были сформированы группы студентов-юношей по 20 человек, которые имели основную медицинскую группу и занимались физической культурой два раза в неделю по два академических часа. Под наблюдением находились студенты, занимающиеся единоборствами (борьба на поясах и айкидо) (группа № 1), силовыми упражнениями (пауэрлифтинг и бодибилдинг) (группа № 2) и аэробными упражнениями (группа № 3). Студентам указанных групп также предлагались методы диалогового и проблемного обучения: организация «мастерских ценностных ориентаций», диспутов,

тренинговых программ, ролевых игр. Активизировались ценностно-смысловые аспекты формирования здоровья и здорового образа жизни с помощью компьютерных технологий. Также наблюдались студенты, которые занимались физической культурой в рамках стандартной государственной программы (группа № 4).

На следующем этапе работы мы провели мониторинг физического развития студентов наблюдаемых групп по антропометрическим показателям и индексам. Анализируя полученные результаты, мы установили, что уже в конце первого года занятий показатели массы тела, окружности грудной клетки у групп студентов № 2 существенно превосходили испытуемых других групп. Сравнивая результаты антропометрических показателей, мы установили, что у студентов, занимающихся в группе № 2, в четвертом семестре значительно возросли, в сравнении с другими группами студентов, показатели массы тела, окружности грудной клетки в фазе спокойного дыхания и вдоха. При сравнении исходного показателя массы тела у испытуемых группы № 2 с показателями третьего года обучения разница в показателях составила 10,7 кг. ($p < 0,05$), окружности грудной клетки – 11,35 см ($p < 0,05$), а показатель экскурсии грудной клетки снизился относительно исходных результатов. В результате к концу третьего года наблюдений средняя его величина находилась в границах $6,88 \pm 0,47$ см, но не выходила за пределы нормы. Величина экскурсии грудной клетки в норме у молодых людей колеблется в пределах 6-9 см. Показатели экскурсии грудной клетки представителей групп № 1, № 3 и № 4 были в пределах 7,9 – 8,9 см и за три года занятий не имели достоверно значимых изменений ($p > 0,05$).

Полученные результаты антропометрических показателей позволили нам рассчитать индексы пропорциональности между окружностью грудной клетки и ростом и крепость телосложения по индексу Пинье. Расчет индексов мы проводили по соответствующим формулам, используя общепризнанные методы. Результаты вычисления выявили особенности изменений в исследуемых группах. Наиболее ярко выраженные изменения по всем показателям к окончанию третьего курса обучения в вузе были зафиксированы в группе № 2. Срав-

нив показатели индекса пропорциональности развития окружности грудной клетки к росту, мы отметили, что на первом курсе обучения индекс имел значение $52,4 \pm 0,38$ %, характерное для нормальной грудной клеткой, а к третьему году обучения индекс имел значение $59,9 \pm 0,29$ %, характерное для широкогрудых мужчин, а рост показателя относительно исходной величины составил 13,25 ($p < 0,05$). Необходимо отметить, что у студентов группы № 4 на третьем курсе обучения также появились отличия в оценке индекса пропорциональности. На первом курсе индекс пропорциональности имел значение $51,4 \pm 1,2$ % (узкая грудная клетка), а к третьему году обучения индекс имел значение $53,2 \pm 1,4$ %, характерное для нормальной грудной клетки. Индекс пропорциональности окружности грудной клетки к росту в группах № 1 и № 3 на всех этапах исследования характеризовал нормальную грудную клетку.

Крепость телосложения мы определяли по индексу Пинье. Сравнивая показатели индекса Пинье во всех исследуемых группах студентов, мы установили, что достоверно значимые изменения появились к окончанию второго курса обучения. Исходные показатели индекса Пинье в исследуемых группах характеризовались следующим образом: в группах № 1 и № 2 – как хорошее телосложение, в группе № 3 как слабое телосложение, в группе № 4 как среднее телосложение. На первом курсе обучения не отмечено изменений в его характеристиках. На втором курсе обучения в вузе у студентов группы № 2 значительно изменились показатели индекса Пинье в сравнении с началом и окончанием первого года обучения. Сравнивая показатели индекса четвертого семестра с первым, мы заметили, что разница в показателях в группе составила 21,95 единиц ($p < 0,01$). На втором году обучения оценка индекса в этой группе студентов соответствовала характеристике крепкого телосложения. В группах № 3 и № 4 динамика изменений показателя крепости телосложения была менее выражена. Так, в группе № 3 при сравнении четвертого семестра с первым разница в показателях составила 9,15 единиц ($p < 0,001$), в группе № 4 при сравнении четвертого семестра с первым – 7,6 единиц ($p < 0,05$). В группе № 4 отмечены изменения в оценке показателей крепости телосложения к концу

второго года обучения, которые в итоге были охарактеризованы как хорошее телосложение. В группе студентов № 3 изменений в оценке показателей индекса Пинье к окончанию второго курса не произошло. Показатели индекса Пинье на третьем курсе обучения в вузе имели положительную динамику относительно исходных результатов во всех наблюдаемых группах студентов. Самая значительная динамика показателей индекса была зафиксирована в группе № 2. К окончанию третьего курса обучения показатели индекса Пинье в названной группе студентов значительно выходили за пределы норм (менее 20), характеризующих крепкое телосложение, и имели значение $8,05 \pm 1,36$. К окончанию третьего курса обучения в вузе у студентов группы № 3 показатель среднего значения индекса Пинье сменил характеристику и находился в пределах нормы, характеризующей среднее телосложение ($25,1 \pm 0,32$). В группе № 4 существенных изменений в оценке индекса Пинье на третьем курсе обучения не произошло. Показатель среднего значения индекса находился в пределах норм, характеризующих хорошее телосложение. Изменение показателей индекса Пинье в течение трех лет занятий физической культурой в группе № 1 находилось в пределах от $15,3 \pm 2,5$ до $16,5 \pm 2,8$ единиц, что характеризует хорошее телосложение. Одним из критериев, характеризующих физическое развитие организма, является показатель мышечной силы рук. Результаты наших исследований показали, что они возросли за 3 года в среднем у представителей группы № 1 – правой руки на 4,2 кг ($p < 0,05$) и 4,4 кг ($p < 0,05$) левой руки, группы № 2, соответственно, на 4,6 кг ($p < 0,05$) и 4,3 кг ($p < 0,05$), группы № 4 на 2,5 кг ($p > 0,05$) и 2,1 кг ($p > 0,05$), показатели мышечной силы рук в группе № 3 практически сохранили исходные значения: $39,6 \pm 1,6$ кг против $40 \pm 1,5$ кг ($p > 0,05$) правой руки и $37,2 \pm 1,6$ кг против $36,00 \pm 1$ кг ($p > 0,05$) левой руки.

На заключительном этапе работы мы изучили увлеченность студентов физической культурой и выяснили, что процент посещаемости занятий на третьем курсе обучения в экспериментальных группах составил $95,8 \pm 8,7$ % против $74,5 \pm 9,2$ % в группе № 4. Зачетные оценки в баллах в среднем у студентов экспериментальных групп были в пределах $4,27 \pm 0,7$ против

$3,8 \pm 0,7$ в группе № 4. Ответы на контрольные вопросы экспресс-анкеты показали, что интересоваться спортивной литературой стали 25 % студентов экспериментальных групп против 6 % студентов группы № 4. Самостоятельно физическими упражнениями занимаются 12 % студентов экспериментальных групп против 7 % группы № 4. Зависимость здоровья от образа жизни отметили 90 % студентов экспериментальных групп против 25 % студентов группы № 4. Анализ суждений студентов о девиантных формах поведения группы № 4 показывает, что группа студентов, терпимо относящаяся к курению, употреблению спиртных напитков, довольно многочисленна. Десятая часть рассматривает сигареты в качестве непереносимых атрибутов времяпрепровождения, а 7 % студентов не видят особого вреда в систематическом употреблении спиртных напитков. Часть опрошенных студентов группы № 4 считают, что юноша или девушка, которые принципиально отказываются от спиртных напитков, не находят понимания среди сверстников.

Таким образом, сопоставление показателей физического развития, мотивационно-ценностных ориентаций исследуемых групп студентов показало, что включение в учебный процесс инновационных спортивно-педагогических технологий положительно влияет на отношение студентов к принципам здорового образа жизни, повышает заинтересованность в выполнении физических упражнений, содействует расширению знаний о физической культуре личности. Занятия студентов вуза физической культурой по традиционной академической системе способствуют оптимизации функций нервно-мышечного аппарата, что приводит к росту антропометрических показателей. Регистрируемое при этом функциональное состояние организма студентов по тестам физической подготовки может служить своеобразным фоном или контролем при внедрении инновационных форм физического воспитания. Функциональное состояние организма студентов, в учебные программы которых включены инновационные виды физических упражнений, во многом зависит от их физиологических характеристик и данных форм занятий. Полученные в ходе исследования результаты позволяют совершенствовать учебные программы по физи-

ческому воспитанию, подбирать рациональный индивидуализированный оздоровительно-тренировочный режим, что дает возможность оптимизировать процесс морфофункционального развития организма человека, с большим успехом нивелировать негативное влияние учебных нагрузок и других отрицательно воздействующих факторов среды. В практическом плане данные наших исследований свидетельствуют о том, что наряду с академически установленными формами физического воспитания студентов вуза вполне допустимо применение исследуемых нами инновационных видов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. При этом применяемые критерии текущего контроля могут быть использованы в прогностических целях, а также в профессиональной деятельности специалистов физической культуры и спорта. Достаточно большой процент студентов с низким уровнем знаний основ здорового образа жизни подтверждает необходимость создания дополнительных программ и профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья и повышения валеологической грамотности студентов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Агаджанян Н.А., Батоцыренова Т.Е., Сушкова Л.Т. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт. Владимир, 2004. 136 с.
2. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С. 2-4.
3. Быховская И.М. Социально-гуманитарное знание в структуре профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта: «запрос – ответ» в динамике социокультурного пространства // Теория и практика физической культуры. 2008. № 5. С. 28-31.
4. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. 2008. № 5. С. 91-92.
5. Добротворская С.Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни. Дис. ... докт. пед. наук. Казань, 2003. 377 с.
6. Лубышева Л.И. Конкретно-социологические исследования стиля жизни как часть общероссийской системы мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи // Мониторинг физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп населения: материалы первой Всерос. науч.-практ. конф. Нальчик, 2003. С. 64-68.
7. Штих Е.А. Особенности формирования оценки физического здоровья студентов // Теория и практика физической культуры, 2008 № 8. С. 63-65.