

## СФОРМИРОВАННОСТЬ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Захарина Е. А.

Классический частный университет г. Запорожье

**Аннотация.** В статье проведен анализ сформированности валеологических умений студентов высших учебных заведений, рассматриваются вопросы образованности в сфере физической культуры, ориентации на включение студентов в самостоятельную творческую деятельность. Наиболее важным критерием эффективности разработанной программы, является критерий, позволяющий оценить способности студента самостоятельно составить программу физкультурно-оздоровительных занятий, подобрать упражнения с учетом интересов и возможностей занимающихся, дозировать нагрузку адекватно уровню физического здоровья.

**Ключевые слова:** валеологические умения, валеологическая деятельность, студенты, здоровый образ жизни, самооценка.

**Анотація.** Захаріна Є. А. Сформованість валеологічних умінь студентів вищих навчальних закладів. У статті проведено аналіз сформованості валеологічних вмінь студентів вищих навчальних закладів, розглядаються питання досвідченості в галузі фізичної культури, орієнтації на включення студентів в самостійну творчу діяльність. Найбільш важливим критерієм ефективності розробленої програми, є критерій, що дозволяє оцінити здібності студента самостійно скласти програму фізкультурно-оздоровчих занять, підбирати вправи з урахуванням інтересів і можливостей тих, що займаються, дозувати навантаження адекватно рівню фізичного здоров'я.

**Ключові слова:** валеологічні вміння, валеологічна діяльність, студенти, здоровий спосіб життя.

**Abstract.** Zakharina E. Formation level of valeological skills of students of higher educational establishments. This article shows the analysis of the formation level of the higher educational establishment students' skills, and the problem of educational level in physical training sphere, the focus on student engaging into independent creative activity. The most essential criterion of efficiency of the devised program, is a criterion allowing to estimate the capabilities of student independently to make the program of athletic-health pursuits, pick up exercises taking into account interests and possibilities of those taking up the program regulating loads concerning their physical health level.

**Key words:** valeological skills, valeological activity, students, healthy way of life, self-esteem.

**Постановка проблемы.** Одна из важнейших проблем построения технологии физического воспитания в вузе – сформировать заинтересованное отношение студента к предмету, пробудить интерес к возможности строительства здорового тела, формированию собственного здоровья в самом широком смысле этого слова [1; 4; 6]. Только при условии осознания обучающимся реальной возможности такого воздействия на собственный организм становится возможным эффективное решение частных двигательных задач, составляющих содержание любого учебного занятия [9]. Более того, трансформация абстрактно создаваемого содержания предмета «физическое воспитание» в сознательно контролируемое двигательное действие может произойти лишь на основе актуализации этого осознания для конкретного обучаемого.

Это становится особенно актуальным в связи с присоединением к Болонской декларации и переходом на кредитно-модульную систему обучения, где ставится под сомнение необходимость занятий по физическому воспитанию в учебном расписании современной высшей школы, а также необходимость приоритетного внимания в процессе учебной работы прежде всего к формированию образованности в области физической культуры.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Необходимо констатировать, что на протяжении продолжительного времени в основе попыток решения проблем физического воспитания в вы-

сшем учебном заведении положена неверная ориентация в практике, которая заключалась в том, что исправить неудовлетворительное состояние дел в физическом воспитании возможно простым увеличением двигательной активности на учебных занятиях по физическому воспитанию. Тем не менее, это ориентировало на внедрение экстенсивных технологий, где главным являлся вопрос увеличения общего объема двигательной активности и интенсивности нагрузок, повышение моторной плотности занятий. При этом явно недостаточно внимания отводилось обеспечению необходимого уровня физкультурной образованности, формированию интеллектуального компонента физической культуры личности [5]. Такой подход не привел к какому-либо положительному результату и тем самым уже давно полностью себя дискредитировал, однако продолжает реализовываться на практике повсеместно. Привлечение к ценностям физической культуры осуществляется через откровенное двигательное натаскивание, принуждение и попытки формирования на этой основе привычки к систематическим занятиям, что мы наблюдаем за период обучения в учебном заведении.

Вместе с тем, усиление образовательной направленности не означает стремления к ее теоретизации, ее противопоставлению задачам физической подготовки и укрепления здоровья. Оно направлено лишь на установление необходимого оптимального уровня соотношения интеллектуального и двигатель-



ного компонентів образования в сфері фізическої культури.

Одним из направлений современной системы образования является ориентация на включение студентов в самостоятельную творческую деятельность [3; 6].

По мнению многих специалистов [2; 7; 9 и др.], именно низкий уровень образованности в сфері фізическої культури определяет пассивное отношение многих людей к физическому самосовершенствованию, следованию правилам здорового образа жизни, реальному включению в физкультурно-спортивную деятельность.

Важным результатом реализации содержания образования в сфері фізическої культури студентов высших учебных заведений согласно требованиям кредитно-модульной системы должно стать умение студентов осуществлять мониторинг собственного здоровья и уровня физического состояния, проследить его динамику под влиянием физических упражнений и на этой основе вносить коррективы в их использование, разрабатывать физкультурно-оздоровительные программы.

Исследование выполнено в соответствии с темой 3.1.2. «Научно-методические основы совершенствования преподавания дисциплины «Теория и методика физического воспитания» Сводного плана научно-исследовательской работы в сфері фізическої культури и спорта на 2006–2010 гг.

**Цель исследования** – проанализировать уровень сформированности валеологических умений студентов высших учебных заведений.

**Методы и организация исследования:** анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов; анкетирование; статистические методы исследования.

В исследованиях приняли участие студенты Классического частного университета в количестве 60 человек (по 30 студентов в экспериментальной и контрольной группах).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Выявление уровня сформированности валеологических умений студентов было проведено с помощью самооценки [1]. Вопросы анкеты имели закрытый характер: двенадцать вопросов анкеты требовали выбора одного из трех ответов и имели свою оценку: да могу, это мне уже приходилось делать – 2 балла; думаю, что смогу – 1 балл; не могу – 0 баллов. Вопросы были составлены в соответствии с обязательным минимумом содержания среднего общего образования по предмету «Физическая культура» [8], куда входят социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры. Для выявления общего уровня сформированности умений была применена следующая методика: каждый вопрос оценивался отдельно и имел свой максимальный балл, суммарная оценка определялась как выраженное в процентах отношение суммы набранных студентом баллов к максимальной сумме баллов за все вопросы в целом: первоначальный уровень – до 34 %; недостаточный – 35–68 %; достаточный – выше 69 %.

Студентам, имеющим первоначальный уровень сформированности умений, характерно незнание многих вопросов, связанных с ведением здорового образа жизни, и, как следствие, неумение применять их на практике. Студенты, имеющие недостаточный уровень сформированности валеологических умений, чаще всего надеются, что смогут применить на практике свои умения вести здоровый образ жизни, однако валеологическая практика у них пока отсутствует. Студенты, обладающие достаточным уровнем сформированности валеологических умений, как правило, ведут активную валеологическую деятельность, проявляя в ней свои умения организации здорового образа жизни.

Результаты самооценки валеологических умений студентов, полученные в ходе их анкетирования на начальном этапе экспериментального исследования, обобщены в табл. 1.

Таблица 1

Самооценка валеологических умений студентов контрольной и экспериментальной групп на начальном этапе экспериментального исследования, %

Вопрос №	Оценка умений					
	Да могу, это мне уже приходилось делать		Думаю, что смогу		Не могу	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	16, 7	13, 3	63, 3	70, 0	20, 0	16, 7
2	6, 67	6, 67	30, 0	33, 3	63, 3	60, 0
3	6, 67	6, 67	43, 3	43, 3	50, 0	50, 0
4	16, 7	13, 3	43, 3	66, 7	40, 0	20, 0
5	0	0	23, 3	30, 0	76, 7	70, 0
6	0	0	40, 0	40, 0	60, 0	60, 0
7	0	0	43, 3	50, 0	56, 7	50, 0
8	3, 33	3, 3	80, 0	83, 3	16, 7	13, 4
9	1, 0	6, 7	80, 0	90, 0	10, 0	3, 3
10	23, 3	36, 7	76, 7	56, 6	0	6, 7
11	3, 33	3, 3	60, 0	76, 7	36, 7	20, 0
12	0	0	30, 0	23, 3	70, 0	76, 7



В процессе обучения студент должен получить разносторонние знания: о физической культуре общества и человека, понятии физическая культура личности; ценностных ориентациях индивидуальной физкультурной деятельности, которая заключается во всесторонности развития личности, физической подготовленности к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, формировании здорового образа жизни.

Однако, отвечая на вопрос «Можете ли Вы провести беседу о значении физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни?», только 3,33 % студентов-первокурсников контрольной и столько же экспериментальной группы дали положительный ответ, причем им это уже приходилось делать; 20 % студентов контрольной группы и 36,7 % экспериментальной не могут этого делать, остальные думают, что смогут это сделать, но еще, ни разу не пробовали.

Среди вопросов о методике построения и проведения занятий особо следует выделить следующие: способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями; способы регулирования массы тела; основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Данные проведенного опроса первокурсников показали, что только незначительная часть студентов (13,3 % – в контрольной и 16,7 % – в экспериментальной группе) может составить комплекс упражнений утренней гимнастики, так как им уже приходилось это делать. Большинство респондентов обеих групп считают, что они смогут составить комплекс упражнений утренней гимнастики, однако пятая часть студентов никогда не сталкивалась с подобной задачей.

Самыми сложными оказались умения, связанные с организацией оптимального двигательного режима, умения самостоятельно составлять программу физкультурно-оздоровительных занятий, а также применение знаний о специфике воздействия определенных видов физических упражнений на организм.

Опрос показал, что студенты не могут разработать для себя и рекомендовать другим оптимальный двигательный режим, 40 % студентов контрольной и экспериментальной групп думают, что смогут, хотя им и не приходилось этого делать, 60 % опрошенных обеих групп ответили, что не могут.

Большинство студентов не могут рассказать о специфике воздействия определенных видов физических упражнений на организм человека; надеются, что смогут, 50 % студентов контрольной группы и 43,3 % – экспериментальной.

На первом месте по количеству отрицательных ответов стоит умение самостоятельно составить программу физкультурно-оздоровительных занятий. Так, и в контрольной, и в экспериментальной группах не обнаружено студентов, обладающих этим умением. И только менее трети студентов надеются, что смогут это сделать, хотя ранее никогда с этим не сталкивались. Подавляющее большинство студентов не имеет никакого представления о составлении индивидуальных программ физкультурно-оздорови-

тельных занятий.

На втором месте по количеству отрицательных ответов находится умение рекомендовать средства против травматизма при занятиях спортом. Уверенно положительный ответ дали на этот вопрос только по одному студенту контрольной и экспериментальной групп, остальные (83,3 % студентов контрольной группы и 80 % – экспериментальной) думают, что смогут.

Только десятая часть студентов может оказать первую медицинскую помощь, так как им приходилось это делать (6,7 % опрошенных студентов контрольной группы и 10 % – экспериментальной), чуть больше 80 % студентов в обеих группах надеются, что смогут, когда это будет необходимо, и только незначительная часть студентов не может этого делать.

Таким образом, мы можем констатировать, что большинство студентов-первокурсников недостаточно освоили содержание образовательного предмета «Физическая культура», кроме этого, они мало принимают участие в валеологической деятельности.

После проведенного педагогического эксперимента с применением традиционной и разработанной программ по физическому воспитанию нами получены следующие данные (табл. 2).

Как в контрольной, так и экспериментальной группе, улучшились валеологические умения студентов в процессе занятий. В обеих группах не осталось студентов с первоначальным уровнем умений. Значительно увеличилось количество студентов, которые повысили уровень теоретических умений и которые чаще всего надеются, что смогут применить их и вести здоровый образ жизни, однако, по-прежнему, у большинства валеологическая практика отсутствует.

Как в контрольной, так и в экспериментальной группе, значительно повысилось количество студентов, которые могут составить комплекс упражнений утренней гимнастики (90 % – студентов контрольной группы и 70 % – экспериментальной), так как в программы входит достаточно большое количество разнообразных упражнений, позволяющих качественно сформировать и значительно расширить двигательную базу студентов.

Однако уточнение данного вопроса позволило констатировать, что только треть студентов в дальнейшем применяет данные умения. Незначительно увеличилось количество студентов, которые могут методически правильно провести учебно-тренировочные занятия по какому-либо виду спорта, у большинства отсутствует опыт проведения данных занятий. И в данном случае это можно рассматривать как резерв, который возможно задействовать при привлечении студентов к внеакадемическим занятиям спортивной направленности.

У студентов экспериментальной группы существенно повысилось количество студентов, способных разработать для себя и других оптимальный двигательный режим (33,3 %), в то время как у студентов контрольной группы такие практические умения не сформированы вовсе, и только половина респондентов считает, что смогла бы. У студентов контрольной группы по-прежнему сложности вызывают вопросы, связанные со спецификой воздействия определен-

Таблиця 2

Самооценка валеологических умений студентов контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента, %

1

Вопрос №	Оценка умений					
	Да могу, это мне уже приходилось делать		Думаю, что смогу		Не могу	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	70,0	90,0	30,0	10,0	0	0
2	10,0	0	90,0	66,7	0	33,3
3	3,3	93,3	66,7	6,7	0	0
4	46,7	50,0	53,3	50,0	0	0
5	6,7	0	93,9	50,0	0	50,0
6	33,3	0	66,7	53,3	0	46,7
7	46,7	0	53,3	56,7	0	43,3
8	13,3	10,0	86,7	83,3	0	13,4
9	13,3	6,7	86,7	93,3	0	0
10	43,3	33,3	56,7	66,7	0	0
11	33,3	23,3	66,7	76,7	0	0
12	13,3	0	86,7	30,0	0	70,0

ных видов физических упражнений на организм человека. Только 56,7 % опрошенных студентов контрольной группы думают, что теоретически смогут рассказать об этом в общих чертах, что в дальнейшем также привело к сложностям с составлением индивидуальной программы занятий и подбором упражнений для лиц с избыточной массой тела и отдельными проблемами в состоянии здоровья. В то время как у практически половины студентов экспериментальной группы (46,7 %) таких затруднений не возникало, и они знают и применяют данные умения на практике.

Большинство студентов, как контрольной, так и экспериментальной групп, знают приемы оказания первой медицинской помощи и в состоянии порекомендовать средства, направленные на профилактику травматизма при занятиях физическими упражнениями. Однако у них отсутствует практический опыт применения данных знаний. Также студенты обеих групп недостаточно привлекались для проведения бесед о значении физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни (23,3 % контрольной и 33,3 % – экспериментальной группы), где, по нашему мнению, также есть резерв в повышении валеологических умений студентов.

В результате эксперимента выявлено, что у трети студентов экспериментальной группы сформированы достаточные валеологические умения. Также повысилось число студентов, которые значительно расширили свои умения, однако по отдельным аспектам еще не в состоянии применить полученные знания на практике. В результате эксперимента в экспериментальной группе была выявлена также интересная закономерность, которая позволяет утверждать, что повысилась уверенность студентов в своих силах. Об этом свидетельствует 100 % отсутствие отрицательных ответов по каждому вопросу у студентов экспериментальной группы. У студентов экспериментальной группы отмечается также положительная динамика относительно большинства

умений, связанных с самостоятельной организацией физкультурно-оздоровительных занятий, что позволит им в дальнейшем избежать трудностей с построением индивидуальной программы занятий. В экспериментальной группе значительно увеличилось количество студентов, обладающих умениями рекомендовать обоснованный режим питания и двигательной активности, и многие из них применяли данные подходы на практике (46,7 % и 33,3 % соответственно). Наиболее важным критерием эффективности разработанной программы, по нашему мнению, является тот, который позволяет оценить умение самостоятельно составить программу физкультурно-оздоровительных занятий, подбирать упражнения с учетом интересов и возможностей занимающихся, дозировать нагрузку адекватно уровню физического здоровья. По этому умению мы наблюдаем наибольшее расхождение ответов студентов контрольной и экспериментальной групп. У студентов контрольной группы такие практические умения отсутствуют, и только треть предполагает, что справится с этим. Низкая сформированность данного умения в дальнейшем значительно снизит количество студентов, которые будут заниматься самостоятельно.

**Выводы:**

1. Большинство студентов-первокурсников недостаточно освоили содержание образовательного предмета «Физическая культура», кроме этого, они мало принимают участие в валеологической деятельности.
2. Студенты обеих групп недостаточно привлекались для проведения бесед о значении физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни, где, по нашему мнению, также есть резерв в повышении валеологических умений студентов.
3. Одним из наиболее значимых результатов применения экспериментальной программы по физическому воспитанию явилось повышение его качества, позволяющее говорить о достижении более высокого уровня образованности эксперименталь-



ной массы студентов в области физической культуры. Обеспечение именно такого эффекта является главной и наиболее ценной функцией образования в сфере физической культуры, в наибольшей мере соответствующей цели и задачам всей системы образования в современном обществе.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования будут направлены на изучение взаимосвязи между уровнем валеологических умений и показателями физического здоровья студенческой молодежи.

### Литература

1. Антонова Т. В. Педагогические условия валеологического саморазвития студента в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. / Т. В. Антонова. – Чебоксары, 2005. – 20 с.
2. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.
3. Виленский М. Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 9. – С. 9.

4. Канишевський С. М. Науко-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канишевський – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.

5. Лотоненко А. В. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодежи / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 26.

6. Лубышева Л. И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 38–46.

7. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // К. : Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.

8. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. від 04.01.2006 № 4.

9. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.