

УДК 796.011.3

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ВУЗЕ**

В.В. Пономарев^{1,2,3}, д-р пед. наук, профессор
О.В. Лимаренко³, канд. пед. наук, доцент
С.Н. Шишкин², ст. преподаватель
Л.А. Бартновская¹, канд. пед. наук, доцент

¹*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, Россия*

²*Сибирская пожарно-спасательная академия, г. Железногорск
(Красноярский край), Россия*

³*Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия*

В данной статье представлен теоретический материал проектирования оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы вуза. В настоящее время не учитываются особенности физического воспитания студенток педагогических вузов, имеющих отклонение в состоянии здоровья. Сформированные теоретические навыки и практические умения студенток педагогического вуза позволяют им проектировать полученные знания в учебный процесс школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Опыт, полученный будущими педагогами в вузе, позволяет корректно поддерживать и корректировать общее состояние здоровья детей с различными заболеваниями в школьной образовательной системе.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, студентки вуза, оздоровительно-прикладная технология, проектирование, физическое воспитание.

**DESIGNING OF HEALTH-APPLIED TECHNOLOGY IN PHYSICAL
EDUCATION OF STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP IN THE
UNIVERSITY**

V.V. Ponomarev^{1,2,3}, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
O.V. Limarenko³, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
S.N. Shishkin², Senior Lecturer
L.A. Bartnovskaya¹, Ph.D., Associate Professor

¹*Krasnoyarsk State Pedagogical University. V.P. Astafyeva, Russia*

²*Siberian Fire and Rescue Academy, Zheleznogorsk (Krasnoyarsk Territory), Russia*

³*Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia*

Annotation. This article presents the theoretical material for the design of recreational and applied technology in the physical education of female students of a special medical group of the university. Currently, the peculiarities of physical education of students of pedagogical universities with deviations in health status are not taken into account. Formed theoretical skills and practical skills of students of a pedagogical university allow them to project their knowledge into the educational process of students with deviations in their health status. The experience gained by future teachers in the university allows us to correctly maintain and adjust the general health of children with various diseases in the school educational system.

Keywords: special medical group, university students, recreational applied technology, design, physical education.

Как показал анализ научно-методической литературы по теме работы, оздоровительно-прикладная направленность в физическом воспитании студенток СМГ должно

строиться на общих образовательных принципах (доступности, систематичности, ответственности, ценностной ориентации; постоянного, объективного контроля и оценки результатов). Реализация этих принципов возможна лишь в условиях, отвечающих компонентам: потребностно-мотивационному (удовлетворение потребности в систематизированных знаниях и физических упражнениях, формирование интересов, мотивов, норм и правил здорового образа жизни); ценностно-рефлексивному (социальный феномен физического и духовного становления личности, непреходящая ценность, процесс познавательной и физкультурно-оздоровительной деятельности, направленный на осмысление, развитие физических сил и здоровья); деятельностно-преобразующему (активизация целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, своим здоровьем, образом жизни; выработка санитарно-гигиенических навыков и привычек здорового образа жизни).

Оздоровительно-прикладная направленность в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы педагогического вуза рассматривается нами как природосообразное образование, имеющее потенциал оздоровления; комплексная многоаспектная социально-педагогическая деятельность образовательного учреждения по сохранению и укреплению всеми учащимися физического здоровья; оздоровительно-прикладная направленность в физическом воспитании студенток СМГ, предусматривает комплекс целевых установок и системных механизмов, формирующих мотивированную потребность в индивидуальной оздоровительно-прикладной деятельности.

На основе исследований состояния здоровья студентов как субъектов образования в современных вузах страны выделены основные (негативные) факторы, влияющие на их здоровье и сделан вывод о необходимости разработки и реализации комплекса мер по организации оздоровительно-прикладной направленности в физическом воспитании студенток СМГ педагогического вуза предусматривающее:

- обогащение студенток СМГ вуза научными знаниями, формирующими их специальную теоретическую и практическую подготовленность в области оздоровительно-прикладной деятельности, непрерывное приобретение ими умений и навыков здорового образа жизни, использование педагогами разнообразных педагогических подходов в формировании оздоровительно-прикладной культуры;

- осуществление контроля и оценки физического состояния студенток СМГ, применение педагогической диагностики и самодиагностики состояния здоровья и физической подготовленности с целью получения достоверной информации, осуществления анализа, оценки, прогноза физического развития студенток, а также разработки и осуществления мер, способствующих сохранению и укреплению их физического здоровья;

- ценностное осмысление студентками психофизических основ ЗОЖ, сознательное отношение к самоорганизации активного образа жизни, активное и творческое использование форм, методов и средств физической культуры как компоненты педагогического обеспечения и как важного элемента самоорганизации оздоровительно-прикладной деятельности студенток СМГ педагогического вуза, формирование мотивированной потребности в индивидуальной практике оздоровительно-прикладной деятельности.

Анализ состояния здоровья студенток специальной медицинской группы педагогического вуза позволил выделить основные заболевания, обозначить рекомендуемые физические упражнения, разработать особую диагностическую процедуру; проанализировать существующие подходы к комплектованию специальной медицинской группы, выделить основные (нозологический подход, подход с учетом возраста и состояния здоровья, физического развития, функциональной и физической подготовленности) и установить, что характер заболевания и особенности физической подготовленности студенток СМГ определяют формы, методы и средства физического воспитания. Основным выводом параграфа: необходимо разработать специализированное педагогическое обеспечение оздоровительно-прикладной деятельности студенток специальной медицинской группы педагогического вуза.

Теоретический анализ понятий «организация» в контексте оздоровительно-прикладной направленности в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы педагогического вуза позволил конкретизировать педагогический смысл

организации данного образования и представить его как целенаправленный процесс, предусматривающий осуществление педагогических действий по реализации организационно-педагогических условий, методов, приемов, средств, форм здоровьесохранения, способствующий ориентированию их на актуализацию оздоровительно-прикладной деятельности студенток СМГ, проведению педагогического мониторинга физического состояния студенток данного контингента.

Педагогическое обеспечение оздоровительно-прикладной направленности в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы педагогического вуза представляет собой совокупность (комплекс) специально разработанных форм, методов, средств и приемов, которые имеют теоретический и практический характер, применяются на занятиях по физической культуре и делают возможным, действительным, реально осуществимым оздоровительно-прикладное физическое воспитание. В качестве основных педагогических условий организации оздоровительно-прикладной направленности в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы педагогического вуза выявлены и обоснованы: ориентирование студенток в педагогически организованный процесс по сохранению их здоровья посредством оздоровительно-прикладной деятельности; проведение педагогического мониторинга в сочетании с самодиагностикой физического состояния студенток.

Теоретические разделы технологии ориентированы на овладение студентками СМГ системой научных знаний об индивидуальном здоровье, формирование потребности в здоровье и мотивационных установок на его сохранение; осознание ими важности сохранения здоровья на каждом жизненном этапе; овладение методиками и средствами физкультурно-оздоровительной деятельности, диагностики и самодиагностики своего физического состояния, приобретение личного опыта оздоровительно-прикладной деятельности. Педагогическое обеспечение – условия, методы, средства, приемы – в совокупности направлены на формирование оздоровительно-прикладных понятий, оценок, суждений, убеждений, здоровьесценностного мировоззрения, сохранение и укрепление здоровья студенток СМГ. Мониторинг позволяет получать информацию о физическом состоянии студенток СМГ, осуществлять оценку, анализ, прогноз и принятие мер реагирования. Включает педагогический оперативный, текущий и итоговый контроль, а также самоконтроль студентками своего физического состояния с выделением объективных и субъективных показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности.

В содержании программы определены: оздоровительно-прикладные принципы (индивидуальный подход, сотрудничество, связь теории с практикой, последовательность, систематичность, ответственность, ценностная ориентированность, оценка результатов); основной метод включения студентов в создание и реализацию индивидуальной программы (проектная деятельность); структура программы, состоящая из двух блоков («Здоровьесохраняющие мероприятия» и «Дневник самонаблюдений»), содержания и формы представления; критерии эффективности и результативности реализации данной программы: объективные (показатели физического развития, физической и функциональной подготовленности) и субъективные (результат рефлексивной деятельности студенток СМГ).

Педагогическое содействие осуществляется в процессе разработки студентками совместно с педагогом индивидуальной программы оздоровительно-прикладной направленности, реализации плана оздоровительно-прикладных мероприятий и ведения дневника самонаблюдений с фиксированием объективных и субъективных показателей физического и эмоционального состояний. Особая роль отведена рефлексивному компоненту дневника самонаблюдений, способствующего осознанию студентом себя субъектом собственной оздоровительно-прикладной деятельности и мотивирующего на совершенствование физических кондиций. Педагогическое содействие предусматривает проведение бесед; обсуждение индивидуального режима дня студенток СМГ, плана физкультурно-оздоровительной деятельности во внеучебное время и рекомендаций по ведению здорового образа жизни; помощь по созданию дневника самонаблюдения, подбору методик самоконтроля за своим физическим состоянием, организации творческой оздоровитель-

но-прикладной деятельности; консультативные мероприятия. Деятельность педагога заключается в оказании помощи студенткам в проектировании программы, определении структуры, оформлении, обсуждении ее содержания, оценке и корректировке.

Мотивированная потребность понимается как совокупность факторов, формирующих активное состояние, побуждающее личность совершать необходимые действия. Выявлено, что процесс формирования мотивационных механизмов деятельности связан с основными сферами личности: когнитивно-познавательной, потребностно-мотивационной и действенно-практической. Когнитивно-познавательная сфера личности создает основу для формирования у студенток идей, твердых взглядов и убеждений, принципов поведения и деятельности; потребностно-мотивационная сфера связана с ее ценностными ориентирами, которые выступают как движущие силы в деятельности и поведении студенток СМГ, организации индивидуальной жизнедеятельности, актуализируют потребности, становятся основой мотивации оздоровительно-прикладной деятельности; действенно-практическая сфера способствует реализации мотивированной потребности в оздоровительно-прикладной деятельности. Определена схема реализации мотивационных механизмов в педагогической деятельности: знания – ценностное отношение – деятельность. Выделен комплекс педагогических методов формирования мотивированной потребности студенток СМГ в индивидуальной оздоровительно-прикладной деятельности: методы формирования сознания личности, способствующие стимулированию активной познавательной и оздоровительно-прикладной деятельности, созданию ориентировочной основы для творческих исканий и самостоятельных решений (рассказ, объяснение, индивидуальное консультирование, беседа, лекция, диспут); методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности (соревнование, игра, дискуссия); методы организации оздоровительно-прикладной деятельности. Подобран комплекс психологических и педагогических методик для проверки сформированности мотивированной потребности студентов в оздоровительно-прикладной деятельности: стандартизированные методики диагностики мотивационной сферы личности (рисуночные проективные методики, методика диагностики степени удовлетворения основных потребностей, методика «Ценностные ориентации» М. Рокича, опросник потребности в достижении, автор Ю.М. Орлов); педагогическое наблюдение, опрос в форме анкетирования, педагогическое тестирование, самонаблюдения студентками своего физического состояния, их самоотчеты в дневниках, экспертные оценки. Также разработана собственная методика, позволяющая определить уровень (высокий, средний, низкий) сформированности мотивированной потребности в оздоровительно-прикладной деятельности, посредством критериальных признаков по выделенным показателям (когнитивно-познавательному, потребностно-мотивационному, действенно-практическому).

Педагогический мониторинг рассматривается нами как форма контрольно-регулирующей деятельности преподавателя и студенток СМГ, предусматривающая четкий алгоритм последовательно выполняемых, взаимосвязанных действий, позволяющих отслеживать динамику показателей физического состояния студенток СМГ. Он включает компоненты, формы, средства. Последовательное осуществление мониторинга позволяет обеспечить интеграцию диагностического, информационного, деятельностного блоков и выделить основные параметры отслеживания физического состояния студенток СМГ и его динамику. Педагогический мониторинг физического состояния студенток специальной медицинской группы педагогического вуза представлен в виде технологической цепочки, включающей целеполагание, диагностику, проектирование, организацию оздоровительно-прикладной деятельности и анализ конечных результатов. В качестве информационно-методических средств мониторинга обозначены индивидуальная программа студенток по оздоровительно-прикладной деятельности, протоколы оценки физического состояния студенток, анкеты, экспресс-опросы, наблюдение, тестирование, беседы, интервьюирование, самооценка, самонаблюдение, самодиагностика, анализ результатов деятельности. Определен контрольно-измерительный инструментальный – масса и длина тела, динамометрия кистей, физические качества, частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких.

На педагогическом уровне осуществляется организация мониторинга, сбор данных, интерпретация полученных фактов и коррекция оздоровительно-прикладной деятельности студенток СМГ. Педагогический мониторинг позволяет педагогу осуществлять регулярное наблюдение за реализацией студентками оздоровительно-прикладных мероприятий; получать информацию о физическом состоянии студенток; осуществлять оценку, анализ, корректировку и прогноз функционального состояния, физического развития и подготовленности; создавать базу данных; разрабатывать индивидуальные рекомендации студенткам.

Выводы:

1. Исследованы теоретические предпосылки организации оздоровительно-прикладной направленности физического воспитания студенток специальной медицинской группы педагогического вуза. Акцентировано внимание на негативные и позитивные факторы, влияющие на здоровье студенток, обозначена необходимость разработки, и реализации комплекса мер по организации оздоровительно-прикладной направленности процесса физического воспитания студенток с ослабленным здоровьем.

2. Оздоровительно-прикладная технология в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы педагогического вуза – это комплексный педагогический процесс, направленный на образовательную и оздоровительно-профилактическую деятельность по формированию у студенток специальной медицинской группы теоретических знаний и практических умений поддержания и укрепления общего состояния здоровья, профилактики индивидуальных хронических заболеваний физическими упражнениями оздоровительно-прикладной направленности с последующей проекцией сформированных практических и теоретических знаний, в будущую профессиональную и социальную деятельность.

3. Разработанная и реализованная оздоровительно-прикладная технология способствовала формированию у студенток системы научных знаний об индивидуальном здоровье, овладению методами и средствами физкультурно-оздоровительной деятельности; осознанию важности сохранения здоровья; формированию мотивированной потребности в укреплении здоровья; приобретению личного опыта оздоровительно-прикладной деятельности; осуществлению регулярного самонаблюдения за своим физическим состоянием; анализу и корректировке собственного физического развития, физической и функциональной подготовленности; выявлению общей динамики физического состояния.

4. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы показал эффективность совместной (педагога и студенток) оздоровительно-прикладной деятельности через положительную динамику прироста показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студенток экспериментальной группы педагогического вуза. Прирост показателей физического состояния студенток экспериментальной группы оказался достоверно выше ($P < 0,05$), чем в контрольной группе.

5. Реализация оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы педагогического вуза обеспечила позитивные изменения всех показателей сформированности компонентов мотивированной потребности в их индивидуальном здоровьесохранении. На конец опытно-экспериментальной работы в сравнении с ее началом имеются достоверные различия в показателях: когнитивно-познавательный – 26,7 против 53,3 %; потребностно-мотивационный 33,3 против 53,3 %, действенно-практический 33,3 против 60,0 %.

Таким образом, значимые позитивные изменения подтверждают эффективность проведенной опытно-экспериментальной работы по организации и обогащению содержания физического воспитания студенток специальной медицинской группы педагогического вуза на основе оздоровительно-прикладной технологии. Положительные результаты, полученные в ходе диссертационного исследования, позволяют считать подтвержденной выдвинутую рабочую гипотезу, задачи исследования выполненными.

Список литературы:

1. Амельченко, И.А. Проблемы формирования здоровья студенток, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении [Текст] / И.А. Амельченко,

С.И. Крамской, Е.В. Архипов // Восток-Россия-Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы: матер. междунар. симп. – Красноярск, 2008. – Ч. 1. – С. 242-244.

2. Андриевский, А.А. Совершенствование физического воспитания студенток с ослабленным здоровьем в условиях Крайнего Севера: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Андриевский. – Красноярск, 2009. – 23 с.

3. Пономарев, В.В. Оздоровительная технология в системе физического воспитания студентов [Текст] / В.В. Пономарев. – Краснояр. гос. ун-т. Красноярск. Вестник, 2006 (3/1). – С. 225-230.