

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Кан Нэлли Борисовна

старший преподаватель

Ахтемзянова Наталья Миниясовна

канд. пед. наук, старший преподаватель

БУ ВО «Сургутский государственный университет»

г. Сургут, ХМАО – Югра

МОТИВАЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОК НЕСПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Аннотация: в данной статье авторами ставится необходимость в обосновании формирования здорового образа жизни студенток. Представлено содержание элективного курса по оздоровительной аэробике, внедренного в практику Сургутского государственного университета.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, здоровый образ жизни, элективный курс.

В настоящее время профессиональное обучение характеризуется динамичностью, высокой интенсивностью и возросшим объемом информации, что предъявляет высокие требования к студенткам, в том числе и воспитанию у них ответственного отношения к своему здоровью.

Важно дать будущему специалисту научные представления о способах и методах укрепления своего здоровья. И потому формирование к самоорганизации здорового образа жизни студенток выступает в настоящее время как образовательная ценность.

Исследования по проблеме формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры отражены в работах многих ученых:

Л.С. Выготский, А. Смит, Р.И. Айзман, Э.Н. Вайнер, В.К. Зайцев, Н.М. Амосов, И.И. Брехман и др.

Одной из главных задач педагогической науки применительно к требованиям профессиональной деятельности является обеспечение уверенного будущего каждому специалисту за счет ценностного отношения к здоровью и овладению им основ здорового образа жизни.

Личность не может существовать без определенной самоорганизации, но ее наличие возможно тогда, когда на личность оказывается целенаправленное, правильное педагогическое воздействие [4].

Когда говорится о самоорганизации, имеется в виду постановка цели, планирование работы и распределение времени, овладение необходимыми действиями, реализация программы самоконтроля. Студентки, не владеющие методами самоорганизации, не только не смогут стать конкурентноспособными, но не смогут так же и полноценно учиться (Е.Ю. Пономарева, 2007).

По мнению С.Г. Добротворской, базовые механизмы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни представлены как: обучение здоровому образу жизни, воспитание здорового образа жизни, самооздоровление (самосовершенствование).

Формирование готовности студенток к здоровому образу жизни предполагает стимулирование процессов духовного и физического самосовершенствования личности, но процесс духовного должен стоять на первом месте. Физическое самосовершенствование должно стать материальной базой для духовного [3].

Анализ научной литературы показал недостаточность разработок в области инновационных технологий и методов подготовки студенток к самоорганизации здорового образа жизни средствами физической культуры, в частности оздоровительной аэробики. Может быть, именно поэтому в вузах преобладает низкий уровень культуры здоровья молодежи.

Итак, прослеживается противоречие между нарастающей потребностью общества в компетентных специалистах, ориентированных на воспитание, сохра-

нение, укрепление здоровья студенческой молодежи, и их неумением организовать свою деятельность по формированию здорового образа жизни, т.е. отсутствие системы формирования готовности студенток к самоорганизации.

Для решения данной проблемы была разработана программа элективного курса по оздоровительной аэробике, которая является составляющей целостного учебного процесса дисциплины «Физическая культура», предназначенная для студенток 2–3 курсов всех направлений и профилей подготовки.

Цель элективного курса по оздоровительной аэробике как составляющей дисциплины «Физическая культура» является приобретение теоретических и практических знаний в сфере физической культуры и спорта, повышение компетентности студентов в вопросах направленного использования средств оздоровительной аэробики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Требования к знаниям и умениям обучающегося по окончании освоения элективного курса:

1. Знать историю развития аэробики, влияние физических упражнений на организм, технику безопасности на занятиях, основы хореографии аэробики, основные закономерности проведения оздоровительных занятий; особенности подготовки, организации и проведения оздоровительных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий по аэробике.

2. Уметь выполнять базовые шаги аэробики, составлять и самостоятельно проводить учебные занятия оздоровительной направленности, осуществлять самоконтроль за самочувствием, физическим и психическим состоянием.

3. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Программа предусматривает подготовку студенток в рамках аудиторных занятий и в форме самостоятельной работы.

Аудиторная работа проводится в традиционных формах: методико-практические и практические занятия.

Внеаудиторная самостоятельная работа необходима для работы с литературой и материалами в интернет ресурсах, подготовка к фитнес фестивалю (флеш-

мобы, мастер-классы), подготовка к проведению занятия по оздоровительной аэробике.

Для повышения интереса к занятиям по оздоровительной аэробике проводится студенческий фитнес фестиваль в 3 и 5 семестрах.

Основной целью которого, является: популяризация оздоровительной аэробики среди студенческой молодежи, а также пропаганда здорового образа жизни.

Одно из зачетных требований в 4 и 6 семестрах проведение занятия по оздоровительной аэробике.

Так же во время учебного процесса студенткам необходимо сдать тесты по ОФП, СФП, а также пройти теоретическое тестирование.

Для более успешной реализации данной программы были разработаны методико-практические занятия, учебно-методическое пособие по оздоровительной аэробике, а также создано сообщество в социальных сетях, для получения оперативной информации (организация и проведение фитнес фестиваля, вопросы для теоретического тестирования, проведение занятия – видео разных направлений, а также для связи с преподавателями).

Таким образом, предполагается, что разработанная программа по оздоровительной аэробике для студенток 2–3 курсов всех направлений и профилей подготовки, позволит повысить компетентность студенток в вопросах направленного использования средств оздоровительной аэробики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Список литература

1. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. пособие / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

2. Ахтемзянова Н.М. Оздоровительная аэробика: учеб.-метод. пособие / Н.М. Ахтемзянова, Н.В. Пешкова, Н.Б. Кан, О.В. Булгакова, Н.В. Ташманова. – Сургут: Изд-во «Спектр лайф», 2011. – 40 с.

3. Добротворская С.Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни: Дис. ... д-ра. пед. наук / С.Г. Добротворская; 13.00.01. – Казань, 2003. – 413 с.

4. Лукашевич Н.П. Теория и практика самоменеджмента: Учебное пособие / Н.П Лукашевич. – Киев: Изд-во МАУП, 2002. – 360 с.