

На правах рукописи

НИКИФОРОВА Светлана Александровна

**ИНТЕГРАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ АЭРОБИКОЙ КАК СРЕДСТВО
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной
и адаптивной физической культуры**



А В Т О Р Е Ф Е Р А Т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Тюмень – 2008

Работа выполнена в государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Южно-Уральский государственный университет»

Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор
Быков Виктор Степанович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Трещева Ольга Львовна,

кандидат педагогических наук, доцент
Мелихова Татьяна Михайловна

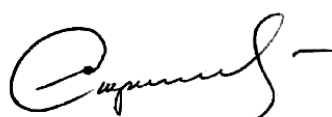
Ведущая организация – ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»

Защита диссертации состоится 14 марта 2008 г. в 10 часов на заседании диссертационного совета Д 212.274.01 при государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Тюменский государственный университет» по адресу: 625003, г. Тюмень, ул. Семакова, 10.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-библиотечном центре Тюменского государственного университета.

Автореферат разослан 13 февраля 2008 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета



Строкова Т.А.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы на социально педагогическом уровне. В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с ухудшением здоровья специалистов–выпускников высшей школы, ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки и последующим снижением функциональных резервов организма, работоспособности, репродуктивных функций девушек и, как следствие, рождением ослабленного потомства. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить здоровьесберегающие ориентации и навыки здорового стиля жизни в молодом возрасте, зависит благополучие человека на всем протяжении его жизнедеятельности (Н.М.Амосов, А.Г.Комков, Н.А.Фомин).

Отличительными особенностями современной студенческой молодежи являются дополнительная занятость трудовой деятельностью и невысокая добровольная физкультурно-оздоровительная активность в досуговой деятельности. Внешняя статусная псевдопривлекательность факторов риска здоровья: курения, злоупотребления алкоголем, способствует нарушению режима учебы и отдыха и символизирует моду, деловитость, предприимчивость. Распространённость вредных привычек приводит к снижению уровня ответственности студентов за сохранение собственного здоровья и формирование навыков здорового стиля жизни. В то же время, несмотря на зачастую негативное отношение студентов к академическим занятиям физической культурой, в студенческой среде пользуется большой популярностью аэробика как динамичный, эстетически и эмоционально привлекательный вид физкультурной деятельности, способствующий оздоровлению организма, коррекции осанки и телосложения, а также формированию престижного для девушек имиджа.

Сегодня стало очевидно, что если не добиться заинтересованности к физической культуре, предусматривающей обращение к личности студента, то и дальше проблема неудовлетворительного состояния здоровья будет постоянно возникать. В связи с этим возникла необходимость физического самовоспитания студентов ориентированных на здоровый стиль жизни.

На **научно-теоретическом уровне** актуальность исследования объясняется тем, что идеи здорового стиля жизни шли вразрез с установившимся ранее в России тоталитарным строем, ориентированным на крайние формы мобилизации и эксплуатации человека. Они превратились в обособленные, почти невостребованные обществом, научные течения, несмотря на стремление ряда ученых (Б.Г.Ананьев, В.А.Сухомлинский) последовательно опираться на природу человека и синтез знаний о нем. Со второй половины 80-х годов в России на-

чался интенсивный процесс возрождения здорового стиля и образа жизни как особого направления исследований (Е.А.Климов, М.Я.Виленский, А.Г.Щедрина). Физкультурно-спортивный стиль жизни был рассмотрен в работах В.Н.Потапова, И.В.Манжелей. Существующие до сих пор подходы к формированию здорового образа жизни касались преимущественно внешних факторов его обеспечения, которые проявлялись из-за воздействия преподавателя и рассматривались как некая эталонная модель, представляющая собой систему общих требований, инструкций, руководств. Вместе с тем, внутренние факторы: потребности, мотивация, знания, умения, навыки, способствующие самостоятельной двигательной активности, связанные с формированием у студенческой молодежи здорового стиля жизни, в научных исследованиях рассматривались недостаточно полно.

Актуальность исследования на **научно-методическом уровне** связана с тем, что в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» в вузе практически не решается вопрос формирования у студентов навыков здорового стиля жизни, построения индивидуального здоровьесберегающего образовательного маршрута; остается недостаточным уровень методической и практической подготовки студентов по самоорганизации здорового стиля жизни.

Таким образом, современная ситуация характеризуется рядом **противоречий**:

- между осознанием обществом необходимости поддержания здоровья на основе развития физической культуры и состоянием социально-педагогических условий для формирования здорового стиля жизни студентов в высшем учебном заведении;

- между объемом социального опыта в сфере физкультурно-спортивной деятельности, связанного с оздоровлением личности, и уровнем теоретического осмысления проблемы самоорганизации здорового стиля жизни студенческой молодежи средствами физической культуры;

- между необходимостью значительного повышения физкультурно-оздоровительной активности студенческой молодежи и состояния научно-методического обеспечения, направленного на формирование должного уровня умений, навыков и привычек здорового стиля жизни студентов, особенно с позиций гендерного подхода.

Актуальность, противоречия и практическая востребованность в специалистах, обладающих навыками здорового стиля жизни предопределили выбор темы диссертационного исследования: **«Интегративные занятия аэробикой как средство формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи».**

Здоровый стиль жизни мы рассматриваем как устойчивую стабильную основу поведения личности, направленную на сохранение, поддержание и созидание его физического, психического, нравствен-

ного здоровья средствами физической культуры и массового спорта.

Стиль жизни – воплощение образа жизни на уровне личности, одна из конкретных его форм, посредством которой образ жизни доводится до реального воплощения в действительность через индивидуальность личности (М.Я.Виленский).

Под интегративными занятиями по аэробике мы понимаем форму организации занятий, ориентированных на одновременное решение комплекса задач (оздоровительных, образовательных, развивающих) и обеспечение различных сторон подготовки студенток через совмещение теоретической и практической (методической, физической, технической) части содержания программного материала, способствующих усилению субъектной физкультурно-оздоровительной активности студенческой молодежи.

Основная идея наших преобразований заключается в том, что здоровый стиль жизни мы рассматриваем не столько как эталонную модель, задаваемую извне (преподавателем, социумом), а как продукт самостоятельного поиска, индивидуального смыслотворчества, личностной эволюции студенток через специально организованные интегративные занятия аэробикой, обеспечивающие формирование осознанной и значимой мотивации и личностного опыта физического самовоспитания.

Объект исследования – процесс физического воспитания студенток высших учебных заведений.

Предмет исследования – потенциал интегративных занятий аэробикой в формировании здорового стиля жизни студенток вуза.

Цель исследования – выявить, определить и экспериментально опробовать программу и методику формирования здорового стиля жизни студенток высших учебных заведений.

Гипотеза исследования: интегративные занятия аэробикой выступают как средство формирования здорового стиля жизни студенток при условии если:

- в основу формирования здорового стиля жизни будет положена идея индивидуальной ценности здоровья как цели и средства достижения жизненных успехов, карьерного роста, социального статуса и семейного благополучия;

- студентам будет предоставлено право свободы выбора видов физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом гендерных особенностей для актуализации значимых мотивов занятий по дисциплине «Физическая культура»;

- воспитательно-образовательную направленность потенциала интегративных занятий аэробикой можно будет реализовать за счет одновременного использования теоретической, методической, физической и технической подготовки, а также использования самостоятельной работы по физическому воспитанию за рамками учебного процесса.

В соответствии с целью и выдвинутой гипотезой поставлены следующие **задачи исследования**:

1. Проанализировать состояние проблемы здорового стиля жизни студенческой молодежи в теории и практике физического воспитания для выявления оптимальных условий его формирования.

2. Определить педагогические возможности интегративных занятий аэробикой как средства формирования здорового стиля жизни студентов, обеспечивающих его самоорганизацию и гармоничное физическое самовоспитание.

3. Экспериментально обосновать эффективность программы и методики формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи с учетом гендерных особенностей.

Методологической основой и теоретической базой исследования явились:

а) на общефилософском уровне – положения философии о диалектическом единстве человека, общества и природы (П.Ф.Лесгафт, И.А.Бердяев, В.С.Ильин, Ф.Ланге, Б.Г.Ананьев, П.Ф.Каптерев, др.);

б) на социально-психологическом уровне – идеи самоорганизации и самовоспитания личности (К.А.Абдульханова-Славская, А.Г.Асмолов, И.С.Кон, Л.И.Рувинский, Д.И.Фельдштейн);

в) на общепедагогическом уровне – педагогические представления о сущности образовательного процесса (К.Д.Ушинский, Л.С.Выготский, В.И.Загвязинский, И.Я.Лернер, М.Н.Скаткин и др.);

г) на физкультурно-педагогическом уровне:

- основные положения и принципы современного физического воспитания, включая физическое воспитание и самовоспитание студенческой молодежи (В.М.Выдрин, Н.И.Пономарев, П.А.Виноградов, В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева, В.И.Столяров, Е.А.Короткова, И.В.Манжелей, Л.А.Раппопорт, О.Л.Трещева и др.);

- современные концепции оздоровительной физической культуры, здорового образа и стиля жизни (Н.М.Амосов, К.Купер, И.И.Брехман, А.Г.Щедрина, Л.А.Семенов, А.Г.Сухарев, М.Я.Виленский, Г.К.Зайцев, А.С.Вульфович и др.).

Методы исследования:

- теоретические: анализ источников по философии, социологии, теории образования и психолого-педагогическим основам воспитания и развития личности студента средствами физической культуры, включая диссертационные работы по проблемам, пограничным с проблемами исследования; моделирование, сравнение;

- комплекс эмпирических методов исследования: опытно-экспериментальная работа, наблюдение, опросы, анкетирование, тестирование, функциональные пробы;

- статистические методы исследования и обработки полученных результатов.

Организация и этапы исследования.

Диссертационное исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания Южно-Уральского государственного университета. В проведении опытно-экспериментальной работы участвовали студентки дневной формы обучения ЮУрГУ. Общее количество студенток, задействованных в исследованиях и опытно-экспериментальной работе, составило 728 человек, отнесенных к основной медицинской группе.

Избранная методологическая основа, поставленные задачи определили ход опытно-экспериментальной работы, которая осуществлялась в четыре этапа.

На первом этапе (1998-2001 гг. – поисково-теоретическом) на основе многолетнего опыта работы автора по физическому воспитанию и обучению студентов вуза, а также опыта осуществления самостоятельных педагогических исследований формировались рациональные подходы к проблеме. Изучались: отечественная и зарубежная литература по проблемам индивидуализации и личностной ориентации в образовании; по развитию индивидуальности средствами физического воспитания; по самовоспитанию и психолого-педагогическому обоснованию физического воспитания учащейся молодежи. Определены: проблема, тема, объект, предмет, цель исследования и рабочая гипотеза.

На втором этапе (2001-2003 гг. – констатирующем) продолжалось обоснование рабочей гипотезы исследования; были сформулированы задачи и составлена программа интегративных занятий по аэробике, проводились наблюдение, опрос, анкетирование, исследование физических качеств и морфофункциональных показателей студенток в процессе традиционных занятий.

На третьем этапе (2004-2006 гг. – преобразующем) осуществлялась опытно-экспериментальная проверка эффективности и корректировалось содержание программы интегративных занятий по аэробике, осуществлялась статистическая обработка полученных результатов.

На четвертом этапе (2006-2007 гг. – заключительно-обобщающем) проводился анализ опытно-экспериментальной работы по формированию здорового стиля жизни студенток; проводились оформление и представление научно-исследовательской работы, внедрение её результатов в практику высших учебных заведений.

Научная новизна исследования:

- на основе аксиологического и гендерного подходов обосновано, что здоровый стиль жизни студентов рассматривается как устойчивая стабильная основа поведения личности, направленная на сохранение, поддержание и созидание его физического, психического, нравственного здоровья средствами физической культуры и массового спорта;

- выявлены критерии здорового стиля жизни такие как: постоянные позитивные изменения в уровне физической и функциональной подготовленности; уровень знаний в области физического самовоспитания, навыков самоконтроля и самокоррекции; рациональное распределение бюджета свободного времени; ценностное отношение к средствам оздоровления и ориентации студенток в образовательной деятельности на «процесс–субъек-тивный идеал»;

- разработано содержание интегративных занятий по аэробике со студентками вузов, ориентированных на одновременное решение комплекса задач (оздоровительных, образовательных, развивающих) и обеспечение различных сторон подготовки студенток через совмещение теоретической и практической (методической, физической, технической) части содержания программного материала;

- выявлена эффективность разработанной программы интегративных занятий по аэробике, состоящей из теоретического раздела включающего информацию по педагогике, анатомии, физиологии и др., и практического раздела включающего в содержание занятий овладение разновидностями аэробики (степ-аэробика, пилатес, каланетика и др.), стимулирующих актуализацию самоорганизации физкультурно-оздоровительной деятельности студенток, а также проявление творческих способностей.

Теоретическая значимость исследования:

- уточнено определение понятия «здоровый стиль жизни студенческой молодёжи», которое рассматривается как устойчивая основа поведения личности, направленная на самосохранение, поддержание и созидание физического, психического состояния как результат самостоятельного поиска, индивидуального смыслотворчества и личностной эволюции средствами физической культуры и массового спорта.

- введено понятие «интегративные занятия по аэробике», которое включает в себя сочетание теоретической и практической подготовки, взаимопомощь при освоении практических умений, выполнение учебно-исследовательских заданий, самоподготовку, презентацию индивидуальных комплексов упражнений, защиту реферативных работ;

Практическая значимость исследования состоит в разработке программы формирования здорового стиля жизни студенческой молодёжи, которая включает:

- комплекс дидактических материалов (методические и учебные пособия, индивидуальные тетради по физической самоподготовке и самоконтролю) для студенток, занимающихся аэробикой, который может успешно применяться в практике вузов по дисциплине «Физическая культура»;

- учебно-исследовательских заданий в образовательной физкультурно-оздоровительной деятельности;

- комплексов индивидуальных заданий с использованием тренажеров, утяжелителей, гантелей; заданий по самооценке уровня физической и функциональной подготовленности, которые нашли своё отражение в методических пособиях и рекомендациях студентам и специалистам физической культуры.

Результаты исследования внедрены на муниципальном и региональном уровнях в рамках реализации образовательного проекта «Концептуальные основы развития системы социального воспитания в г. Челябинске».

Апробация и внедрение результатов. Результаты исследования апробировались в ходе международных, всероссийских, региональных, межвузовских конференций: Челябинск (2004, 2005, 2006), Екатеринбург (2004, 2005, 2006), Тюмень (2004, 2005, 2006), Омск (2004, 2005, 2006), Оренбург (2005, 2006), Москва (2006), Казань (2007) и внедрены в учебный процесс вузов Челябинской области.

Достоверность выводов исследования обеспечена совокупностью исходных методологических и теоретических положений; использованием системного, культурологического и личностно-деятельностного подходов к решению поставленной проблемы; длительным характером проведения исследований; применением совокупности методов, адекватных проблеме, объекту, предмету и задачам исследования; репрезентативностью выборки; материалами анализа статистических данных по результатам опытно-экспериментальной работы.

Личный вклад автора заключается в разработке программы интегративных занятий по аэробике, методического обеспечения и внедрения их в учебный процесс вузов.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Вопреки общепринятому подходу, формирование здорового стиля жизни студенческой молодежи мы рассматриваем не как достижение заданной извне (преподавателем, социумом) эталонной модели образа жизнедеятельности, а как продукт самостоятельного поиска, индивидуального смыслотворчества, личностной эволюции через специально организованные интегративные занятия аэробикой, обеспечивающие формирование осознанной и значимой мотивации и субъективного опыта физического самовоспитания.

2. В отличие от распространенных в массовой практике унифицированных и директивных средств и методов физического воспитания считаем объективным требованием обязательный учет в образовательном процессе гендерных отличий и ценностных ориентаций студентов на фоне постепенного перехода от субъект–объектных к субъект–субъектным отношениям, стимулирующим личностно–значимую добровольную физкультурно-оздоровительную активность, создающую основу для ведения здорового стиля жизни.

3. Организация интегративных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура», ориентированных на одновременное решение комплекса задач (оздоровительных, образовательных, развивающих) через совмещение теоретической и практической (методической, физической, технической) частей содержания программного материала, при условии предоставления права свободы выбора форм двигательной активности и усиления их познавательной направленности, позволяет повысить эффективность формирования здорового стиля жизни студентов и их физического воспитания в целом.

4. Сформированность здорового стиля жизни студенток обусловлена позитивными изменениями: в уровне физической и функциональной подготовленности; знаний в области самоконтроля и самокоррекции; в распределении бюджета свободного времени; в ценностном отношении и использовании средств оздоровления; в ориентации студенток в образовательной деятельности на «процесс-субъективный идеал», а не на «отметку-зачет».

Структура диссертации состоит из введения, трёх глав, заключения, библиографического списка, включающего 242 названия, 5 приложений. Диссертация проиллюстрирована 8 таблицами и 6 рисунками.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении раскрываются актуальность темы исследования, степень её разработанности, определяются объект, предмет, цель, гипотеза и задачи исследования. Излагаются теоретико-методологические основы, методы, научная новизна, теоретическая и практическая значимость, формулируются основные положения, выносимые на защиту.

В 1-й главе – **«Роль и значение физической культуры в формировании здорового стиля жизнедеятельности студенческой молодёжи»** рассматриваются философские и социально-культурные основания организации физического воспитания студентов.

Анализ научной литературы определяет особенность феномена физической культуры, соединяющей в единое целое социальное и биологическое в человеке. Процесс телесного развития любого человека выражается в совершенствовании форм и функций организма, реализации его физических возможностей. Воздействие природных факторов на развитие физического потенциала человека имеет объективный характер, его специфика состоит в том, что оно может усиливаться или ослабевать в зависимости от активности человека, который может сознательно воздействовать на ход этого объективного процесса, опираясь на познание его законов и сущности (В.К.Бальсевич). В данном контексте активность личности является

определяющей. Причем личность рассматривается нами через способность совершать выбор, выстраивать жизненный путь и координировать поведение, в том числе в отношении индивидуального и общественного здоровья. Следует отметить, что именно физическое воспитание как сфера педагогической деятельности призвано передавать последующим поколениям ценности физической культуры и здоровьесберегающей, здоровьесоздающей деятельности.

Отличительными особенностями физического воспитания являются не только целенаправленное формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность, но и формирование свойств и качеств личности, обеспечивающих самовоспитание и самоорганизацию физкультурно-оздоровительной деятельности и здорового стиля жизни.

В связи с тем, что в современной теории физической культуры все чаще ставится вопрос не о «физическом», а о «физкультурном» воспитании человека, необходимо отметить, что в слове «физическое» традиционно акцент делается на двигательно-биологическом аспекте, а в термине «физкультурное» присутствует понятие «культура», то есть воспитание через культуру, посредством освоения ценностного потенциала и её развивающих возможностей, нравственных норм, способов деятельности. В соответствии с разработанной В.К.Бальсевичем и Л.И.Лубышевой классификацией, потенциал физической культуры составляют ценности когнитивного, двигательного, технологического, интенционального и мобилизационного характера, для освоения которых создаются оптимальные условия в рамках личностно-ориентированного физического воспитания.

Личностно-ориентированное физическое воспитание основывается на идеях гуманистического направления в теориях личности, рассматривающих её развитие как реализацию потребности человека в самоактуализации (А.Маслоу, К. Роджерс и др.). В основе данной модели физического воспитания лежат гуманистические подходы, подчёркивающие уникальность, субъектную активность личности, а также значимость благоприятных взаимоотношений субъектов образовательного процесса для самоопределения, личностного роста, построения индивидуального маршрута здоровьесберегающей деятельности и здорового стиля жизни.

Анализ литературных источников показал, что понятия «образ» и «стиль» жизни неоднозначны. Согласно М.Я.Виленскому, С.О.Авчинниковой, А.В.Моложавенко, И.В.Манжелей, «образ жизни» отражает способ жизнедеятельности социальной общности, а «стиль жизни» - способ самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности. Таким образом, разграничение понятий «здоровый стиль жизни» и «здоровый образ жизни» позволяет согласовать «ва-

риативность» и «норму», «индивидуальность» и «заданность», определить ту грань, что разделяет разумное, оправданное, целесообразное для одного и при этом является нецелесообразным для другого. В контексте вышеизложенного М.Я.Виленский определяет здоровый стиль жизни как личностное новообразование, продукт духовных и физических усилий человека, целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации личности в ней, что согласуется с авторским определением данного понятия, изложенным выше. Согласно В.С.Мерлину, именно мотивы самосохранения и самосовершенствования индивидуальности являются «пружиной», иницирующей процессы саморазвития, а значит и построения личностью здорового стиля жизни.

Анализ литературы показал, что здоровый стиль жизни только тогда отвечает своему определению, когда имеются условия для удовлетворения не только дефицитарных потребностей, но и потребности в самоактуализации. Из этого следует, что здоровый стиль жизни есть продукт самостоятельного поиска, индивидуального смыслотворчества и личностной эволюции.

Идея интеграции в образовании получила свое обоснование и развитие в трудах классиков педагогической науки – Я.А.Каменского, К.Д.Ушинского в виде требования систематичности и последовательности обучения и использования для этих целей внутрипредметных и межпредметных связей. Интеграция представляется не просто как суммирование, сложение или сближение наук, а как процесс их интерференции, позволяющий открывать новые качественные пласты Мироздания. Интегрированный учебный предмет объединяет в себе обобщённое предметное содержание обучения, средства его усвоения, средства развития и воспитания обучаемых (В.А.Игнатова, Н.К.Чапаев).

Во 2-й главе – **«Обоснование программно-методического обеспечения формирования здорового стиля жизни студенток вуза»** представлена авторская программа формирования здорового стиля жизни студенток на интегративных занятиях аэробикой, рассмотрены содержание и методика повышения познавательной деятельности в процессе учебно-воспитательной работы.

В педагогическом плане важнейшее значение имеет адекватность содержания и условий физической подготовки индивидуальному состоянию девушек, гармонизация и оптимизация физической тренировки, свобода выбора форм двигательной активности, самообразование студенток в сфере физической культуры.

Руководством по планированию учебных и внеучебных занятий явилась «Программа по физическому воспитанию для вузов» (2000), включающая в себя два взаимосвязанных содержательных компонен-

та: обязательный или базовый, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, региональные условия, и традиции развития культуры. На этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию элективных и факультативных курсов, в том числе и авторских.

Программа интегративных занятий по аэробике для студентов 2 и 3 курсов состоит из теоретического раздела, практического раздела, зачетов и экзамена.

Теоретический раздел включает в содержание каждого занятия 8-10 минут информации по теории и методике физического воспитания, анатомии, физиологии, рациональному питанию, использованию средств восстановления, самоконтроля и самоорганизации и др.

Практическая раздел включает в содержание занятий овладение умениями и навыками разновидностей аэробики (степ-аэробика, пилатес, каланетика и др.), выполнение учебно-исследовательских заданий, презентацию фрагмента учебного занятия, обучение навыкам самоконтроля морфофункционального состояния, презентацию индивидуальных программ физического самосовершенствования;

Зачетные требования включают теоретический опрос, контрольные нормативы и практические задания, защиту реферативной работы, экзамен.

Необходимым условием организации учебного процесса по аэробике со студентками университета являлось обеспечение учета индивидуальных особенностей (морфофункциональных) и способностей (физических качеств, двигательных навыков), приоритетности познавательных интересов, самоконтроля, самоопределения и саморазвития.

Содержание интегративных занятий аэробикой предполагало выполнение поэтапных действий. В нашем исследовании этапы обозначены условно и, не имея конкретных временных рамок, «перетекают» друг в друга. Переход от одного этапа формирования здорового стиля жизни личности к другому обусловливается изменениями соотношения управленческих воздействий преподавателя и субъектной активности студента – постепенного перехода от субъект-объектных отношений к субъект-субъектным, а также и степенью осознания ценности здоровья и здорового стиля жизни для достижения социального и профессионального успеха молодых людей: оценочную рефлексию, принятие, самоопределение, самоуправление, самовыражение.

Информационно-инструктивный этап.

Деятельность преподавателя. Информирование студенток о роли физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ознакомление студенток с особенностями выбранного вида физкультурно-оздоровительной деятельности, спосо-

бами формирования престижного для имиджа девушек вида двигательной деятельности, соблюдением техники безопасности, гигиенических норм и требований. Мотивация студенток к занятиям аэробикой и ее разновидностями: степ-аэробикой, калланетикой, пилатес и др. Информирование студенток о возможности использования на занятиях аэробикой упражнений с силовой направленностью, о влиянии занятий аэробикой на ведущие системы организма и развитие физических качеств. В деятельности преобладают объяснение, показ, контроль.

Деятельность преподавателя и студента. Оценка индивидуального уровня физического развития и подготовленности (физической, функциональной, технической), выявление имеющихся особенностей развития организма занимающихся, анализ результатов медицинского осмотра.

Деятельность студента. Выполнение заданий и требований преподавателя, работа с индивидуальной картой морфофункционального состояния своего организма.

Рекомендательный этап.

Деятельность преподавателя. Формирование у занимающихся целостного представления об организме, особенностях влияния занятий аэробикой на женский организм (осанку, пластику, гармоничность развития, репродуктивные способности), ориентация на идею ценности здоровья как цели и средства достижения жизненных успехов. Информирование об общих положениях и правилах физкультурно-оздоровительной тренировки (систематичность, доступность, всесторонность, активность и др.), о значении рационального питания, режиме учебы, отдыха и двигательной деятельности. Проведение практических занятий аэробикой с различной интенсивностью (регулирование нагрузки на занятия, изменение ЧСС, меры предупреждения травм) с учетом индивидуальных особенностей организма студенток. Составление индивидуальных программ физического совершенствования. В деятельности преобладают объяснение, показ, организация взаимоконтроля, контроль.

Деятельность преподавателя и студента. Совместный анализ индивидуального морфофункционального состояния организма, определение «сильных-слабых» сторон подготовленности, «проблемных зон» телосложения каждой студентки.

Деятельность студента. Работа под руководством преподавателя. Определение генотипа, массоростовых индексов (индекс Кетле, ИМТ, Брока), противоречия «желаемое-действительное», целеполагание («процесс-субъективный идеал»).

Частично-преобразующий этап.

Деятельность преподавателя. Сочетание различных видов аэробики и силовых тренажеров с целью коррекции телосложения, объяснение и выполнение специальных упражнений для различных мышечных групп. Методы, средства и формы восстановления работоспособности студентов. Основные формы работы – аспектный кон-

троль, коррекция, помощь в осуществлении самоконтроля.

Деятельность преподавателя и студента. Учет изменения ЧСС в процессе занятий, определение степени воздействия комплекса упражнений на занимающихся по внешним признакам утомления. Коррекция индивидуальных программ физического самосовершенствования.

Деятельность студента. Самостоятельная подготовка и проведение частей (фрагментов) занятий по аэробике, подбор музыкального сопровождения. Самостоятельное планирование рационального режима дня, распределение бюджета свободного времени, рациона питания в зависимости от времени года, двигательной активности, самочувствия, социально-бытовых условий.

Этап самостоятельной творческой деятельности.

Деятельность преподавателя. Повышает уровень своей профессиональной подготовки и качество учебных занятий, использует на занятиях новые комплексы упражнений и музыкальное сопровождение, объединяет в одно целое аэробный и силовой тренинг, использует велоэргометры и эллиптические тренажеры, тем самым повышает мотивацию к физкультурно-оздоровительным занятиям и интерес к физическому самосовершенству студенток, продолжает формирование ценностных ориентаций. Преобладающая форма работы – коррекция.

Деятельность преподавателя и студента. Анализируют использование средств закаливания, восстановление после физических нагрузок различной направленности, эффективность воздействия индивидуальных комплексов упражнений на физическую и функциональную подготовленность и телосложение, мер профилактики заболеваний и травматизма, самокоррекции психических состояний.

Деятельность студента. Самостоятельно разрабатывает индивидуальную программу физического самосовершенствования. Готовит и проводит презентацию основной части занятия со студентами младших курсов. Систематически поддерживает свою физическую и функциональную подготовленность, проводит коррекцию осанки и телосложения. На основе полученных знаний, умений и навыков решает проблемы, связанные с распределением бюджета свободного времени, обобщает данные самоконтроля, применяет теоретические знания с целью физической самоподготовки, овладевает способами поиска новых знаний, саморазвития, усваивает связи между научными знаниями, умениями, навыками на основе самообразования, физического самовоспитания.

В результате реализации программы интегративных занятий аэробикой студенты овладевают определенным объемом знаний, учатся решать проблемы распределения бюджета свободного времени, рационального питания, индивидуальной физической подготовки, учатся обобщать результаты самоконтроля морфофункционального состояния, применять теоретические знания на практике, овладевать методами поиска новых знаний, вводить новые знания, умения и на-

выки в область физического самовоспитания.

В 3-й главе – «**Результаты опытно-экспериментальной работы и их обсуждение**» приводятся данные опроса студенток университета, представляются результаты исследования физической, морфофункциональной подготовленности девушек, занимающихся аэробикой, анализируются результаты опытно-экспериментальной работы.

Основополагающим принципом совершенствования занятий аэробикой в вузе являлось единство мировоззренческого, интеллектуального и двигательного (физического) компонентов в формировании индивидуальности как автономного и неповторимого человеческого существа, субъекта сознания и деятельности. В основе этого принципа лежат идеи всестороннего развития личности в процессе ее преобразующей деятельности, идеи тесной взаимосвязи и взаимозависимости духовной, чувственной, потребностно-эмоциональной, интеллектуальной и физической сфер человека, образующих предпосылки и возможности для осуществления индивидуально неповторимого способа жизнедеятельности.

На констатирующем этапе со студентками вуза были проведены следующие исследования:

— изучались ценностные ориентации по опроснику Рокича. Наиболее значимыми ценностями у студенток 1-3 курсов являются: здоровье, любовь, наличие верных друзей, счастливая семейная жизнь, материальная обеспеченность, интересная работа, хорошее образование;

— изучались наиболее значимые факторы, по мнению студенток, отрицательно влияющие на организм человека. Таковыми явились: экологическая обстановка, стрессовые ситуации и перегруженность учебной программы, низкое качество медицинской помощи, наследственность, курение, употребление алкоголя, наркотиков. Результаты опроса показали, что локус контроля у респондентов в основном направлен на внешние факторы, т.е. ответственность за сохранение здоровья студентки на себя не принимают, чаще всего они не задумываются о сохранении и поддержании здоровья, хотя и ставят его по значимости на первое место, при этом в нашем исследовании установлено, что 34,0% студенток 1-3 курсов вуза курят;

— диагностировалось физическое развитие в процессе традиционной постановки физического воспитания, что позволило заключить – у студенток происходит увеличение показателей массы тела на 3,5% и состава тела (жировой массы) на 8,0%. Вместе с тем, показатели физической подготовленности у студенток при традиционной системе физического воспитания снижаются: силовая выносливость мышц-сгибателей туловища на 11,5%, сила мышц рук на 11,2 %, жизненная ёмкость лёгких на 5,9 % , кистевая динамометрия 6,9%.

Констатирующее исследование показало, что студентки практически не используют средства самооздоровления: самомассаж –

92,0%; закаливание – 94,0%; специальные дыхательные упражнения – 94,0%; сбалансированное питание – 89,0%; психорегуляцию – 87,0% опрошенных студентов. Более того, многие студентки недостаточно осведомлены о средствах восстановления и самооздоровления и не считают нужным использовать их в своей жизнедеятельности.

Многие студенты отрицательно относятся к предмету «Физическая культура» и не видят в нём никакой пользы для себя. В связи с этим встала задача сделать данный предмет ценностно-значимым для каждого студента в целях формирования у них здорового стиля жизни. Полученные в предварительных исследованиях показатели свидетельствуют о том, что традиционная система физического воспитания в вузе не обеспечивает социальную мобильность, адаптивность личности в современных условиях жизни и не формирует здоровый стиль жизни. Для этого необходимо было изменить содержание предмета и превратить его в целостную научно обоснованную организационно-педагогическую систему.

Результаты констатирующего этапа послужили основой для разработки программы интегративных занятий аэробикой со студентками вуза.

На начало опытно-экспериментальной работы нами сформированы две группы студенток: контрольная (КГ-1, и КГ-2, n=76) и опытная (ОГ-1 и ОГ-2, n=74).

Объем часов учебных занятий по аэробике в течение года у студенток контрольных и опытных групп был одинаковым и составлял 136 часов.

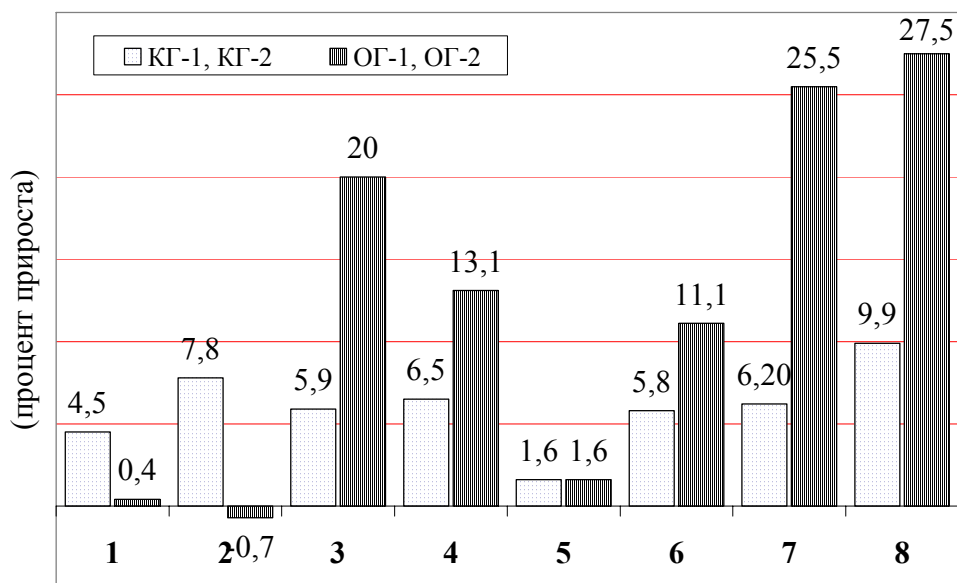
В контрольных группах занятия по аэробике проводились без включения студенток в личностно-значимую физкультурно-оздоровительную деятельность, не использовались разновидности аэробики, учебно-исследовательские задания, не разрабатывались индивидуальные комплексы упражнений и индивидуальные программы.

Образовательный процесс в опытных группах проводился по разработанной программе интегративных занятий. Организация и методика работы предполагали овладение умениями и навыками из различных направлений аэробики в зависимости от индивидуального уровня морфофункционального развития и подготовленности занимающихся, самочувствия, социально-бытовых условий проживания. В процессе опытно-экспериментальной работы проводилась ориентация студенток в образовательной деятельности не на «отметку-зачет», а на «процесс–субъективный идеал», составлялись индивидуальные программы, включающие комплексы упражнений на основные группы мышц, средства оздоровления, самодиагностики и самокоррекции. Особенностью в ходе проведения опытно-экспериментальной работы являлось проведение занятий с постепенным переходом отношений преподавателя и студента от субъект–объектных к субъект–субъектным.

Результаты исследования показали, что студенты, занимающие-

ся по специально разработанной программе, наиболее рационально использовали бюджет свободного времени. Например, на просмотр телепередач и работу с компьютером тратят 14,0% бюджета в сравнении с 27,0 % у студентов, неориентированных на физическое самовоспитание. На занятия физкультурно-оздоровительной направленности разница затрат времени у студенток контрольной и опытных групп ещё более существенна 8,0% и 27,0% соответственно.

После проведения опытно-экспериментальной работы (гистограмма 1) произошло улучшение показателей морфофункционального



Гистограмма 1. Изменения показателей морфофункционального состояния и подготовленности студенток (%)

Условные обозначения: 1. Масса тела; 2. Состав тела (% жира); 3. Сгибание-разгибание туловища за одну минуту; 4. Сгибание-разгибание туловища за две минуты; 5. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа; 6. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ); 7. Гипоксическая проба (Штанге); 8. Гипоксическая проба (Генчи)

развития, физических качеств студенток: показатели силовой выносливости мышц туловища увеличились (в частности, сгибание-разгибание туловища за 1 и 2 мин до 20,0% и 13,1% соответственно), гипоксические пробы Штанге и Генчи увеличились до 25,5 и 27,5% соответственно, показатель ЖЕЛ увеличился на 13,1%.

В процессе реализации программы произошло значительное увеличение количества студенток, систематически использующих средства самооздоровления: самомассаж – на 7,5%, закаливающие процедуры – на 18,7%, психокоррекцию и аутотренинг – на 18,8%, сбалансированное питание – на 32,4%.

Результаты исследования, приведенные в таблице 1, позволяют констатировать, что в опытных группах произошли более выраженные изменения отношений студенток к физкультурно-

оздоровительной и спортивной деятельности.

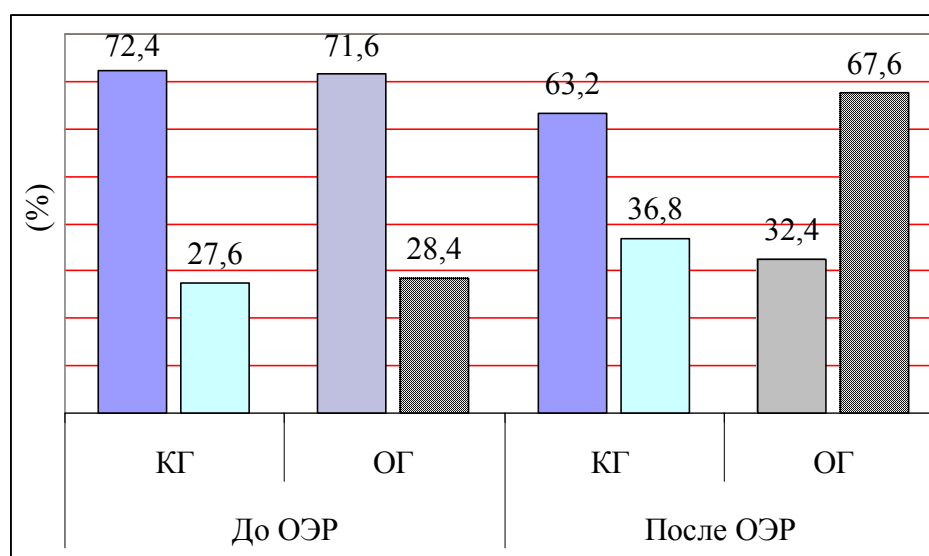
Таблица 1

Изменения отношений студенток к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности /чел. (в %)/

Отношения	КГ 1+КГ 2 (n=76)		ОГ 1 + ОГ 2 (n=74)	
	Начало ОЭР	Окончание ОЭР	Начало ОЭР	Окончание ОЭР
Активно занимающийся	18 (23,7)	27 (35,5)	17 (23,0)	42 (56,7)
Болельщик-союзник	21 (27,7)	30 (39,5)	20 (27,0)	22 (29,7)
Потенциальный союзник	25 (32,9)	11 (14,5)	22 (29,7)	7 (9,5)
Пассивный наблюдатель	12 (15,7)	8 (10,5)	15 (20,3)	3 (4,1)
Откровенный противник	0	0	0	0

Примечание: ОЭР – опытно экспериментальная работа.

Исследование ориентации студенток в образовательной деятельности на «отметку-зачет» и «процесс-субъективный идеал» представлено на гистограмме 2.



Гистограмма 2. Ориентации студенток на «отметку-зачет» и «процесс-субъективный идеал» до и после опытно-экспериментальной работы (ОЭР, в %)

У студенток опытной группы были отмечены снижение показателя на «отметку-зачет» с 71,6% до 32,4% и повышение показателя на «процесс-субъективный идеал» с 27,4% до 67,6%. У студенток контрольной группы значительных изменений ориентации на «отметку-зачет» и «процесс-субъективный идеал» не выявлено.

Таким образом, применение разработанной программы интегративных занятий аэробикой оказало выраженное положительное влияние на формирование здорового стиля жизни студенток и позволило сделать следующие **выводы**:

1. В результате анализа научно-практической литературы по исследуемой проблеме формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи выявлен глубокий интерес к этому вопросу со стороны ученых, акцентирующих особое внимание на том, что здоровьесбережение нации в настоящее время является социальным заказом в сфере образования. Однако вопросы здоровьесбережения в большинстве работ рассматриваются с позиции здорового образа жизни. Понятие «здорового стиля жизни» встречается в исследованиях чрезвычайно редко. Вследствие этого в представленном диссертационном исследовании уточнено определение понятия «здорового стиля жизни студенческой молодежи» и введено понятие «интегративные занятия по аэробике».

2. Оптимальными условиями формирования здорового стиля жизни студенческой молодёжи являются: учёт гендерных особенностей при предоставлении права свободы выбора видов физкультурно-оздоровительной деятельности; введение интегративных занятий по аэробике в процесс организованного физического воспитания в вузе; реализация идеи индивидуальной ценности здоровья как цели и средства достижения жизненных успехов, карьерного роста, социального статуса и семейного благополучия.

3. Критериями здорового стиля жизни студенток определены: постоянные позитивные изменения в уровне физической и функциональной подготовленности; уровень знаний в области физического самовоспитания, навыков самоконтроля и самокоррекции; рациональное распределение бюджета свободного времени; ценностное отношение к средствам оздоровления и ориентации студенток в образовательной деятельности на «процесс–субъективный идеал».

4. Внедренная программа интегративных занятий по аэробике является эффективным средством формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи, стимулирует личностно–значимую добровольную физкультурно-оздоровительную активность и решает образовательные запросы студенческой молодёжи, предъявляющие повышенные требования к качеству образования, открытости и доступности образовательных услуг в сфере «Физической культуры».

Дальнейшим этапом работы может стать проведение аналогичных исследований в студенческой группе юношей, занимающихся атлетическими видами двигательной деятельности.

Основные результаты исследования изложены в следующих публикациях

Статьи, опубликованные в рецензируемых изданиях:

1. Никифорова С.А. Технология формирования потребности в сохранении здоровья и физическом совершенствовании среди студенческой молодежи / С.А.Никифорова, В.С.Быков, В.Ю.Кокин, О.В.Киекпаева // Вестник ОГПУ. – Оренбург, 2005. – № 11. – С. 103-106 (авторских – 1 с).

2. Никифорова С.А. Гуманистический подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / С.А.Никифорова, В.С.Быков // Вестник УГТУ-УПИ. – Екатеринбург, 2005. – № 16, (68). – С. 126-130 (авторских – 2 с).

3. Никифорова С.А. Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи / С.А.Никифорова, В.С.Быков, С.В.Михайлова // Теория и практика физической культуры, 2006. – №8. – С.13-16 (авторских – 2 с).

4. Никифорова С.А. Методические особенности самостоятельной физкультурно-педагогической подготовки студенток, занимающихся аэробикой // Вестник ЮУрГУ. – Челябинск, 2006. – № 3 (58). – С. 131-133.

Другие печатные издания:

5. Никифорова С.А. Влияние занятий шейпингом на морфометрическую структуру студентов / С.А.Никифорова Л.А.Романова // Сборник научных трудов ЮУрГУ. – Челябинск, 2002. – 70 с (авторских – 35 с).

6. Никифорова С.А. Фитнес-тренировка. Специализация «Шейпинг» / С.А.Никифорова, Л.А.Романова // Учебное пособие для студентов. – Челябинск, изд-во УралГАФК, 2003. – 148 с. (авторских 73 с).

7. Никифорова С.А. Гуманизация физического воспитания в вузе ЮУрГУ / С.А.Никифорова, В.С.Быков // Формирование здорового образа жизни: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 60-летию Тюменской области. – Тюмень, изд-во Вектор Бук, 2004. – С.32-34 (авторских 1 с).

8. Никифорова С.А. Формирование готовности студентов вуза к физическому самовоспитанию // Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки: Материалы региональной научно-практической конференции. – Челябинск, изд-во ЮУрГУ, 2004. – С.86-89.

9. Никифорова С.А. Технология самообразования студентов /С.А.Никифорова, В.С.Быков // Физическая культура и личность: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Оренбург, 2004. – С. 109-112 (авторских 2 с).

10. Никифорова С.А. Изучение структуры заболеваемости студентов и коррекция состояния здоровья средствами физической культуры / С.А.Никифорова, В.С.Быков, О.В.Киекпаева // Физическое воспитание и спортивная тренировка // Сборник научных трудов. – Омск, 2004. – С. 122-124 (авторских – 1 с).

11. Никифорова С.А. Организационно-педагогические особенности физического самовоспитания студенческой молодежи: Материалы международной конференции. – Челябинск, изд-во ЧГАКиС, 2005. – С.126-128.

12. Никифорова С.А. Мотивация студенческой молодежи на использование средств сохранения здоровья / С.А.Никифорова, Е.В.Дьячкова, В.С.Быков // Актуальные проблемы формирования культуры и самореализации подрастающего поколения 21 века: Материалы научно-практической конференции. – Челябинск, 2005. – С. 108-111 (авторских 1 с).

13. Никифорова С.А. Совершенствование физкультурной работы среди студенток университета, занимающихся оздоровительной аэробикой / С.А.Никифорова, В.С.Быков // Воспитательные приоритеты образования на современном этапе его реформирования: Всероссийская научно-практическая конференция педагогических работников. – Тюмень, изд-во ТюмТГУ, 2006. – С. 35-39 (авторских 2 с).

14. Никифорова С.А. Повышение эффективности образования студентов в сфере физической культуры // Физическая культура и спортивная тренировка: Материалы региональной научно-практической конференции. – Омск, изд-во СибАДИ, 2006. – С. 12-14.

15. Никифорова С.А. Упражнения силовой направленности на занятиях по физическому воспитанию студенток // Учебное пособие. – Челябинск, изд-во ЮУрГУ, 2006. – 84 с.

16. Никифорова С.А. Обоснование содержания программы по физическому воспитанию студенток, занимающихся аэробикой // IX научно-методическая конференция «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»: Материалы международной конференции. – В 2 ч., Ч. 1. – М., 2006. – С. 46-49.

17. Никифорова С.А. Формирование здорового стиля жизни студенток в процессе занятий аэробикой // Проблемы и перспективы физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань, изд-во ООО «Стар», 2007. – С. 65-67.

Подписано в печать 08.02.2008. Тираж 120 экз.
Объем 1,5 уч. изд. л. Формат 60x84/16. Заказ 636.

Издательство «Тираж» 450000, г. Челябинск, Красная, 4, офис 5.
e-mail: tirag@acko.ru