

3) познакомить занимающихся с наиболее важными для здоровья и жизнедеятельности человека показателями функциональных возможностей организма (работоспособности, адаптации, восстановления);

4) на занятиях физическим воспитанием можно научить занимающихся проводить постоянный педагогический контроль и самоконтроль за психофизическим состоянием (количественная оценка здоровья), ведение дневника здоровья (в настоящее время индивидуальная электронная флэш-карта).

Приведенные факты позволяют утверждать, что физическое воспитание на современном этапе развития общества является главным компонентом полноценного здоровья и базой для профессионального образования подрастающего поколения. О таком подходе к воспитанию много веков назад говорил Аристотель: «Порывы, воля, а также желания присущи даже новорожденным детям, между тем как рассудительность и ум, естественно, появляются у них только с возрастом. Потому и забота о теле должна предшествовать заботе о душе, а затем после тела, нужно позаботиться о воспитании наклонностей, чтобы воспитание их послужило воспитанию ума, а воспитание тела – воспитанию души».

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНО-РЕКРЕАТИВНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Манжелей И.В., доктор педагогических наук, профессор,
директор Центра оздоровительной физической культуры
ФГБОУ ВО «Тюменский государственный университет»,
г.Тюмень, Россия

Аннотация. В статье представлены теоретико-методологические и прикладные основы спортивно-рекреативного подхода в физическом воспитании студентов. Описаны факторы спортивного стиля жизни и содержание спортивной среды образовательного учреждения.

Ключевые слова: спортивный стиль жизни, спортивная среда вуза, потребности и мотивы занятий спортом.

Abstract. The article presents the theoretical, methodological and applied bases sports-recreation approach in physical training of students. Described factors of sports life style and sports content among educational institutions.

Keywords: Sports lifestyle sports environment of the university, the needs and motives of sports.

Введение. Ухудшение экологии, изменение социально-экономических условий и идеологических установок, «информационный бум», влияние агрессивной внешней среды и, как следствие, постоянная ломка жизненных

стереотипов, привели к снижению физического, психического, социального и нравственного благополучия человека. В данном контексте особую роль в подготовке социально и профессионально компетентной, творчески активной и мобильной, способной к саморазвитию на любом этапе жизненного пути личности призвано сыграть физическое воспитание детей и молодежи.

Однако, формирование физической культуры личности как программно заданная цель вузовского физического воспитания, зачастую не имеет для молодых людей субъективных личностных смыслов в силу оторванности гносеологического плана сознания от онтологического, а мотивация здорового образа жизни становится действенной лишь по мере утраты здоровья. Кроме того, консервативные формы и директивные методы физического воспитания, негативно сказываются на отношении молодых людей к занятиям физической культурой, отнюдь не стимулируя их двигательной активности.

В тоже время, в молодежной субкультуре сегодня приобретает явную популярность спортивная культура и спортивный стиль жизни как здоровьесозидающий, динамичный, интерактивный, эмоционально и эстетически привлекательный, способ самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности средствами массового спорта, ориентированный на физическое и духовное самосовершенствование и организацию активного досуга [9].

Методологические и организационные основы формирования спортивной культуры и спортизированного физического воспитания детей и молодежи сегодня активно разрабатываются группой ученых во главе с В.К. Бальсевичем и Л.И. Лубышевой [1, 7,8].

Целью нашего исследования стала разработка теоретических и прикладных основ физического воспитания, создающего условия для формирования спортивного стиля жизни студенческой молодежи.

Методы исследования. В ходе работы были применены методы обобщения, идеализации и систематизации данных литературных источников, педагогическое моделирование и проектирование, а также опытно-поисковая работа, ведущаяся более 20 лет на базе вузов Тюменской области.

Результаты исследования. Рассмотрение философских, социально-психологических, педагогических аспектов образа жизни и саморазвития личности (К.А.Абульханова-Славская, Л.И.Анцыферова, С.О.Авчинникова, М.Я.Виленский, В.С.Мерлин, Л.М.Попов, Ю.В.Слюсарев, О.В.Хухлаева и др.), дает основания утверждать, что спортивный стиль жизни (ССЖ) складывается в рамках определенного образа жизни и зависит от субъективного жизненного выбора [3], характера проявления субъектности и особенностей социокультурной среды.

Системообразующим фактором ССЖ является наличие внутреннего источника активности человека, системонаполняющими факторами предстают способности личности к познанию и самопознанию, самоопределению и самоуправлению, а системообуславливающими являются социальные взаимодействия, детерминирующие самосовершенствование личности: во-

первых, это характер взаимодействия с ближайшим окружением, оказывающий различного рода влияния на психологические усилия личности; во-вторых, это особенности социокультурной и, в том числе, спортивной среды образовательного учреждения, от взаимодействия с которой зависят характеристики включения и функционирования механизмов самосовершенствования личности.

Интерес к педагогическому потенциалу среды на рубеже XIX–XX веков проявился в зарубежной социальной педагогике в связи с проблемами культурной среды, генерирующей образ жизни (А.Буземан, А. Вольф). В России К.Д.Ушинский, Н.И.Пирогов, Л.Н.Толстой, П.Ф.Лесгафт, С.Т.Шацкий ставили вопрос об исследовании воспитательных возможностей среды для развития личности. Сегодня проблемы среды активно разрабатывается за рубежом в рамках экологической психологии (Р.Баркер, Виллемс, Дж.Гибсон и др.), в нашей стране изучаются вопросы построения воспитательной и образовательной среды (О.С.Газман, В.М.Дрофа, Н.Б.Крылова, Ю.С.Мануйлов, И.Д.Фрумин, В.А.Ясвин и др.).

Опираясь на определение образовательной среды В.А.Ясвина [12], под спортивной средой образовательного учреждения (ССОУ) мы понимаем совокупность различных условий и возможностей, содержащихся в пространственно-предметном и социальном окружении для формирования спортивного стиля жизни личности. В структуре ССОУ, согласно экопсихологическому подходу О.Дункана, Л.Шноре [11], мы выделяем субъектов, пространственно-предметный, социальный и технологический компоненты.

Спортивно-рекреативный подход (СРП) мы рассматриваем как способ построения физического воспитания в вузе, при котором акценты в деятельности преподавателя смещаются с активного воздействия на личность студента в сферу построения спортивной среды образовательного учреждения как совокупности условий и возможностей, содержащихся в пространственно-предметном и социокультурном окружении, для саморазвития и самовыражения личности средствами массового спорта.

В методологическом плане спортивно-рекреативный подход (СРП) базируется на идеях экологической психологии, а именно, на теории возможностей Дж. Гибсона, отмечающей активное начало субъекта, осваивающего свою жизненную среду («экологический мир» по Гибсону) и на эко-бихевиоральных исследованиях Р.Баркера и Е.Виллемса, обосновавших существование «поведенческих сеттингов», опосредующих поведение человека в зависимости от физического и социального окружения; а также на теории и практике развивающего обучения В.В.Давыдова, Л.В.Занкова, В.В.Рубцова, исходной позицией которых является гипотеза Л.С.Выготского о динамическом соотношении процессов обучения и развития.

По мнению сторонников экологической психологии, пристальное внимание бихевиоризма к поведению человека, когнитивной психологии – к его ментальности, а гуманистической – к самости, свидетельствует об однобокости в рассмотрении проблемы обусловленности развития человека, поскольку,

изменив поведение человека и его индивидуальность, но оставив без изменения среду, которая вызвала проблему, мы добиваемся временных успехов, что не решает проблемы в корне [11].

Подтверждение тому находим у П.Ф.Лесгафта [5], считавшего среду определяющим фактором развития «индивидуальных и социальных» свойств человека, и у Л.С.Выготского, который подчеркивал, что если учитель бессилен в непосредственном воздействии на ученика, то он всемогущ при опосредованном влиянии на него через социальную среду. «Социальная среда есть истинный рычаг воспитательного процесса, вся роль учителя сводится к управлению этим рычагом. Как садовник был бы безумен, если хотел бы влиять на рост растения, прямо вытаскивая его руками из земли, так и педагог оказался бы противоречии с природой воспитания, если бы силился непосредственно воздействовать на ребенка» [4, С.218]

В праксиологическом плане СПФВ опирается на личностно-деятельностный (компетентностный) подход (И.А.Зимняя, Э.Ф.Зеер, С.Е.Кальней, А.В.Хуторской, В.А.Шишов и др.), идеи деятельностного опосредования мотивов и смысловых установок личности А.Г.Асмолова и деятельностного опосредования межличностных отношений А.В.Петровского.

«Для перестройки мотивов и смысловых установок личности, необходимо выйти за пределы этих смысловых образований и изменить порождающие их деятельности...Ключ к формированию, перестройке и коррекции личности лежит в организации и изменении личностно-значимой деятельности субъекта» [1, С.388-389]. Эта идея, по сути, была положена в основу опыта работы А.С.Макаренко и В.А.Сухомлинского.

Семантическим ядром спортивно-средового подхода в физическом воспитании является вариативная спортивно-рекреативная деятельность, которая с одной стороны функционирует в рамках поведенческих сеттингов согласно специфике физического окружения (спортплощадки, корты, мячи, сетки и др.) и регламентирована правилами видов спорта, регулирующими поведение ее участников, а с другой – предоставляет спектр возможностей для добровольного выбора субъектами видов спорта, места, режима занятий и социального окружения в зависимости от спортивных потребностей, являясь мощным здоровьесформирующим, кондиционно и духовно развивающим и консолидирующим средством, обеспечивающим социализацию и межкультурную коммуникацию студенческой молодежи.

Стратегической целью спортивно-рекреативного подхода в физическом воспитании является формирование общекультурных компетенций и спортивного стиля жизни студенческой молодежи.

Основные концептуальные положения СРП в физическом воспитании студентов базируется на идеях развивающего обучения, которые вслед за В.П.Лебедевой, В.А.Орловым, В.И.Пановым [6] и В.А.Ясвиным [12] сформулированы нами следующим образом:

Меняется философия физического воспитания в плане создания условий и предоставления возможностей для становления социально и

профессионально компетентной, активной и ответственной за свое здоровье, готовой к саморазвитию на любом этапе жизненного пути личности.

Освоение знаний, умений и развитие физических кондиций из цели физического воспитания превращается в средство формирования компетенций, обеспечивающих содержательно-инструментальную базу спортивного стиля жизни студентов.

Спортивная среда образовательного учреждения, создается педагогами и студентами, где каждый субъект осуществляет свою деятельность, творчески используя и преобразуя пространственно-предметные элементы, дифференцированные программы, технологии и методики в контексте благоприятных отношений.

Педагогическое воздействие на личность заменяется конструктивным взаимодействием, в котором педагог и студент, группы студентов выступают как партнеры спортивного со-действия, со-развития и со-бытия.

Критерием оценки профессионализма педагога становится не только владение информацией, но и умение организовывать спортивную среду, создающую условия и предоставляющую возможности для саморазвития и самовыражения личности средствами массового спорта.

В этой связи, воспитательный потенциал локальной спортивной среды вуза обусловлен содержанием пространственно-предметного компонента (современная архитектура и дизайн спортивных залов, площадок, столовой, здравпункта; наличие душевых и рекреаций на свежем воздухе; оснащенность качественным оборудованием и инвентарем; соответствие санитарно-гигиеническим условиям и насыщенность спортивными символами); содержанием социальных отношений в ней (развитые спортивные традиции, идеалы и ценности; открытые, доброжелательные взаимоотношения между педагогами и студентами; широкие спортивные и социальные контакты), а также содержанием технологического компонента (организация спортизированного физического воспитания на основе предоставления права выбора элективного курса по виду спорта через интеграцию учебной и внеучебной работы; внедрение инновационных технологий и методов ; высокий уровень информатизации и программно-методического обеспечения; эффективность использования образовательных ресурсов для решения комплекса задач; направленность на раскрытие личностного потенциала каждого субъекта) и, что особенно важно, характером связей и отношений между указанными выше компонентами [9,10].

Целевые ориентиры СРП прекрасно соотносятся с образовательным стандартом через формирование общекультурных компетенций и введение в рамках дисциплины «Физическая культура» элективных курсов по видам спорта.

Физическое воспитание, построенное на основе спортивно-рекреативного подхода, предполагает создание такой спортивной среды образовательного учреждения, которая была бы насыщена различными микросредами и стимулами, побуждающими студента к поиску собственных результатов

учебной и внеучебной деятельности, была благоприятна для проявления и самовыражения его индивидуальности средствами массового спорта.

Опыт показал, что реализацию спортивно-рекреативного подхода в практике физического воспитания целесообразно осуществлялась по следующим основным направлениям:

- совершенствование организационно-управленческих и самостоятельных структур физического воспитания в образовательном учреждении: создание спортивного клуба вуза и клубов по видам спорта, Центра спортивной подготовки, научной лаборатории, активизация деятельности кураторов по физическому воспитанию и спортивного актива;

- организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в рамках элективных курсов по видам спорта и насыщение среды вуза факультативами, секциями, мероприятиями; осуществление интеграции учебной и внеучебной работы, введение рейтинговой системы оценки учебных достижений и новых форм и методов организации занятий (мастер-классы, деловые игры, турниры, фестивали и др.), развитие совместной проектно-исследовательской деятельности преподавателей и студентов;

- повышение качества программно-методического обеспечения учебного процесса: разработка ИКТ, подготовка учебно-методических материалов и алгоритмов для их составления; разработка и внедрение паспортов здоровья, портфолио, кейс-технологий и компьютерной версии мониторинга физического состояния студентов;

- совершенствование внеучебной спортивно-массовой работы: составление комплексного плана работы с привлечением студенческого актива, организация секционных занятий по видам спорта (в том числе в рамках дополнительных образовательных услуг), развитие традиций проведения ежегодных спартакиад, месячников, конкурсов, дней здоровья, участие сборных команд в областных и республиканских соревнованиях, создание музея и стендов спортивной славы, укрепление связей с иными ведомствами (культуры, здравоохранения, правопорядка и др.) и учреждениями (школы, ДЮСШ, сузы, вузы);

- совершенствование взаимодействий со средствами массовой информации для развития спортивных традиций, популяризации спорта, стимулирования спортивной активности студентов. Создание музея спортивной славы и спортивной странички в локальной сети вуза и адресное выставление материалов, указывая фамилии участников и победителей.

- подготовка и переподготовка кадров: проведение семинаров-практикумов с педагогами по построению спортивной среды и тренингов конструктивного педагогического взаимодействия, обучение студенческого спортивного актива;

- укрепление материально-технической базы: строительство и реконструкция sportсооружений, совершенствование способов их функционирования, обновление оборудования и инвентаря.

Алгоритм деятельности педагога может быть следующий:

1. Согласовать с администрацией вуза изменение организационных форм физического воспитания. Добиться приоритета интересов раздела (дисциплины) «Физическая культура» при составлении учебных расписаний структурных подразделений.

2. Изучить специфику контингента студентов (юноши-девушки; основная и специальная медицинская группа), спортивные предпочтения студентов. Просчитать возможное количество элективных курсов и групп по видам спорта.

3. Изучить возможности материально-технической базы (желательно не менее 1 кв.м. на студента ОДО). На 1000±100 человек (5 групп-секций по 20 человек) необходимы:

а) спортивный зал площадью примерно 540 кв.м. (30х18 м), который можно делить на три зоны занятий;

б) зал для занятий специальной медицинской группы площадью примерно 108 кв.м. (18х6 м), оборудованный тренажерами, приспособленный для занятий ритмической гимнастикой, единоборствами и др.;

в) плоскостная спортивная площадка или стадион площадью примерно 540 кв.м. (30х18 м), которая летом используются как поле для мини-футбола, беговые дорожки и др., а зимой – как корт для игры в хоккей, место для катания на коньках; г) пешеходные и велосипедные тропы.

4. Составить учебное расписание и согласовать его со структурными подразделениями, определив циклы занятий элективных курсов по видам спорта (одновременно от 5 до 10 видов спорта мест и занятий) у потоков студентов различных направлений подготовки (желательно в режиме понедельник-четверг; вторник-пятница; среда-суббота), привязав занятия в течение дня к парам по курсам (1 пара – 1 курс различных направлений подготовки, исходя из пропускной способности спортсооружений).

5. Назначить кураторов по физическому воспитанию направлений подготовки и кураторов элективных курсов.

6. Упорядочить систему контроля за прикреплением студентов к группам (элективным курсам), за их промежуточной и итоговой аттестацией (компьютерная программа).

7. Составить учебно-методические комплексы по элективным курсам (видам спорта), желательно на основе модульно-рейтинговой оценки учебных достижений, позволяющей студентам набирать зачетные баллы за участие в спортивно-массовых мероприятиях.

8. Разработать и выставить с локальной сети электронное портфолио для студентов, компьютерную программу «Мониторинг физического состояния», «Информационно-аналитический комплекс ГТО» и др.

9. Составить систему и календарь спортивно-массовых мероприятий, перечень дополнительных спортивно-оздоровительных и образовательных услуг.

10. Осуществлять мониторинг спортивных потребностей, физического состояния студентов, а также условий и возможностей спортивной среды вуза.

Опыт внедрения спортивно-рекреативного подхода в практику физического воспитания студентов Тюменского государственного университета свидетельствует, что за последние десять лет значительно повысилась добровольная (дополнительно к академическим занятиям) спортивная активность молодых людей с 21,1 до 35,6% у юношей и с 15,8 до 30,5% – у девушек. Выявлено, что организация поточных занятий по элективным курсами (видам спорта) расширяет диапазон социальных контактов бакалавров и стимулирует их физкультурно-спортивную активность.

Выводы. Таким образом, сегодня повышение качества физического воспитания студентов возможно на основе построения и обогащения спортивной среды образовательного учреждения, предоставляющей условия и возможности для формирования спортивного стиля жизни молодых людей. В эпоху размытости нравственных ценностей и идеалов именно спортивная среда образовательного учреждения с ее многочисленными межличностными контактами и регламентированным соперничеством, в основу которых положены правила «Честной игры», может стать для студенческой молодежи, территорией здоровья и школой жизни, в которой сохранились идеалы морали и этики. Осваивая спортивную среду вуза, студенческая молодежь не только развивает психофизические кондиции и расширяет диапазон двигательного опыта, но и преодолевает барьеры непонимания, возникающие на самой различной, в том числе национальной почве, развивает способности к самоуправлению, работе в команде и лидерские качества, что чрезвычайно важно для личного и профессионального роста. Спортивный стиль жизни может стать своеобразной экологической нишей личности, позволяющей ей «быть самой собой», обеспечивая самосохранение, саморазвитие, самосовершенствование и самовыражение в мире природы и социума.

Литература

1. Асмолов, А.Г. Психология личности: Принципы общепедагогического анализа./ А.Г. Асмолов. – М.: «Смысл», ИЦ «Академия», 2002. – 416 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание; образовательный и социальный аспекты/ В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С.19-22.
3. Виленский М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 11. – С.2-7.
4. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова. – М. : Педагогика, 1991. – С. 215-224.

5. Лесгафт, П.Ф. Собрание педагогических сочинений: в 4-х. Т. / П.Ф. Лесгафт. – М.: «Физкультура и спорт», 1953. – Т.4. – 346 с.
6. Лебедева, В.П. Психодидактические аспекты развивающего образования / В.П. Лебедева, В.А.Орлов, В.И. Панов // Педагогика. – 1996 (а). – № 6. – С.25-30.
7. Лубышева, Л.И. Вузовская физкультура и студенческий спорт: новые цели и приоритеты развития / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 40.
8. Лубышева, Л.И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л.И. Лубышева, А.И. Закревская // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С.7-16.
9. Манжелей, И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: Монография / И.В. Манжелей. – Тюмень: Издательство ТюмГУ, 2005. – 208 с.
10. Манжелей, И. В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании / И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 8. – С. 7-11.
11. Смит, Н. Современные системы психологии / Н. Смит / Пер.с англ.; под общ.ред. А.А. Алексеева. – СПб., 2003. – С. 192-208, 325-330.
12. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин – М., 2001. – 365 с.

СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИЗИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Пешкова Н.В., к.п.н., доцент, зав. кафедрой физической культуры
Сургутского государственного университета

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации этапа спортивной ориентации студентов в процессе реализации спортизированного физического воспитания в вузе. Автор обосновывает необходимость создания специальных организационно-методических условий для более осмысленного выбора вида двигательной активности первокурсниками, поскольку это может влиять не только на их удовлетворенность физкультурно-спортивной деятельностью на последующих этапах обучения в вузе, но и дальнейшую включенность в процесс физического самосовершенствования в течение всей жизни.

Ключевые слова: спортивная ориентация, студенческая молодежь, спортизация, спорт, физическое воспитание

Annotation. The article deals with the organization of sports orientational stage in the process of implementing physical education of university students . The author proves the necessity of creating special organizational and methodological