УДК 796.07.331

Шкурпит М.Н., Старлычанова М.Н., Дьяконова Н.А.

Формирование культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания

В статье представлены результаты эксперимента по формированию модели воспитания культуры здоровья. Данные исследования позволяют строить эффективную работу на занятиях физической культурой в вузах.

Ключевые слова: студенты, государственное и муниципальное управление, культура здоровья, модель, эксперимент, результаты.

Профессиональная деятельность сотрудников государственного и муниципального управления проходит в условиях высокой нервно-психической напряженности и характеризуется воздействием широкого спектра стресс-факторов. Это обусловлено самой спецификой и особенностями государственной службы, предполагающими высокую коммуникативную нагрузку, соблюдение жестких авторитарно-бюрократических профессионально-ролевых требований, большого числа ограничений, связанных с замещением государственной должности, следование жестким нормам трудовой дисциплины, необходимость принятия решений с высокой долей ответственности в сжатые сроки и др. [1] Полноценная, активная, творческая профессиональная деятельность зависит от многих факторов, в том числе от степени сформированности культуры здоровья.

В связи с этим сохранение профессионального здоровья является приоритетной задачей работающего специалиста. Для того чтобы предотвратить профессиональные заболевания, работнику необходимо применять в повседневной жизни средства и методы физической культуры. Но как показывают исследования, у большинства работников данной области не сформирована культура здоровья, о чем говорит несоблюдение ими стандартов здорового образа жизни.

Исследования в области формирования культуры здоровья неоднократно проводились, вместе с тем формирование культуры здоровья будущих специалистов государственного и муниципального управления в процессе физического воспитания ранее не изучалось. При этом неэффективность теоретических и организационных подходов к проблеме подтверждается низким уровнем знаний работников данной отрасли в области сохранения здоровья и ростом числа профессиональных заболеваний [2].

В результате возникает противоречие между необходимостью формирования культуры здоровья в процессе физического воспитания студентов государственного и муниципального управления с одной стороны и не достаточной разработанностью теоретических, организационных позиций ее формирования - с другой. Поиск путей решения сложившегося противоречия составил проблему исследования: каким образом организовать эффективный процесс формирования культуры здоровья будущих специалистов государственного и муниципального управления.

Цель исследования разработать и апробировать на практике эффективную модель процесса формирования культуры здоровья и высокого уровня профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Были поставлены следующие задачи исследования:

1. Определить характерологические особенности взаимосвязи понятий «культура здоровья», «физическая культура личности», и «профессионально-прикладная физическая культура личности специалиста государственного и муниципального управления».

2. Определить уровень сформированности структурных компонентов профессионально-прикладной физической культуры личности работников государственного и муниципального управления, обосновать критерии оценки уровня культуры здоровья будущих специалистов.

3. Разработать и экспериментально обосновать модель формирования культуры здоровья будущих специалистов государственного и муниципального управления в процессе физического воспитания.

Культура здоровья включает в себя физическое здоровье, психологическое здоровье, нравственное здоровье, профессиональное здоровье, здоровый образ жизни и др.

Культура здоровья содержит физическую культуру личности - многокомпонентное личностное образование, характеризующееся высоким уровнем понимания ценностей физической культуры, образованностью и активной деятельностью в сфере физической культуры, позволяющей обеспечивать хорошее здоровье, высокий уровень физической подготовленности и работоспособности[3].

Физическая культура личности содержит профессионально-прикладную физическую культуру - интегративное личностное качество, определяющее сознательное отношение к использованию средств и методов физического воспитания в профессиональной деятельности и для решения профессионально значимых задач.

Структурными компонентами культуры здоровья являются когнитивный, мотивационно-ценностный и деятельностный, каждый из них содержит в себе одноименный компонент физической культуры личности и профессионально-прикладной физической культуры [4].

Установленные взаимосвязи культуры здоровья, физической культуры личности и профессионально-прикладной физической культуры позволяют заключить, что формирование культуры здоровья специалистов государственного и муниципального управления может быть осуществлено при формировании профессионально-прикладной физической культуры личности в процессе физического воспитания и его составного компонента профессионально-прикладной физической подготовки [5].

Для определения программно-методических позиций формирования культуры здоровья в процессе физического воспитания было проведено исследование профессионально-прикладной физической культуры личности у квалифицированных специалистов государственного и муниципального управления.

Выявлено следующее:

• 72% специалистов признают ценность занятий физической культурой для собственного здоровья, однако лишь 15% из них применяют физические упражнения в свободное от работы время;

• специалистам государственного и муниципального управления характерны достоверно большие показатели профессионально-прикладной физической подготовленности в теппинг-тесте ($P<0,05$) и тесте на устойчивость внимания, чем у студентов третьего курса. По остальным показателям профессионально-прикладной физической подготовленности достоверных различий выявлено не было;

• уровень знаний специалистов государственного и муниципального управления в области профессионально-прикладной физической культуры является недостаточным для самостоятельного применения средств физической культуры в целях сохранения здоровья и поддержания высокого уровня работоспособности.

Полученные результаты позволяют заключить, что в программе физического воспитания необходимо оптимизировать процесс формирования когнитивного компонента профессионально-прикладной физической культуры личности.

Для оптимизации процесса формирования знаний была разработана экспериментальная программа по физическому воспитанию. В ней были сохранены все разделы примерной программы ГОС ВПО, а вот их содержание было наполнено знаниевой составляющей.

Для достижения планируемого системного эффекта - формирования культуры здоровья был построен механизм реализации экспериментальной программы и создана модель формирования культуры здоровья будущих специалистов государственного и муниципального управления.

Ключевой позицией построения, данной модели явился приоритет когнитивного компонента как базового компонента культуры здоровья, на основе которого формируется мотивационно-ценностный и деятельностный компонент. В структуре экспериментальной модели, было выделено четыре самостоятельных модулей (теоретический, практический, самостоятельной работы и контрольный) объединенных единой базовой функцией – формированием когнитивного компонента культуры здоровья. Кроме того, были выделены специфические функции каждого модуля.

Предполагалось, что реализация базовой и специфических функций экспериментальной модели позволит в процессе физического воспитания достичь высокого уровня знаний, изменить ценностные ориентации, повысить уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повысить уровень развития жизненно важных и профессиональных двигательных навыков. Полученные результаты приведут к ожидаемому системному эффекту формированию культуры здоровья.

Внедрение экспериментальной программы по физическому воспитанию проходило в 2010-2013 учебном году на базе Южно-Российского института филиала РАНХ и ГС. Были выделены контрольная и экспериментальная группы по 30 человек каждая. Физическое воспитание в контрольной группе проходило в соответствии с существующей программой, а в экспериментальной группе по экспериментальной программе.

Критериями эффективности программы явились:

1. Уровень знаний в области культуры здоровья.
2. Отношение к физической культуре и спорту.
3. Потребности в занятиях физической культурой и спортом.
4. Активность при занятиях физической культурой и спортом.
5. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом.
6. Уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

Применение экспериментальной программы позволило студентам экспериментальной группы достичь более высокого уровня знаний в области культуры здоровья по отношению к своим сверстникам из контрольной группы. Количество студентов экспериментальной группы, с высоким уровнем знаний увеличилось с 16,4% до 38,9%, тогда как контрольной группы только 17,2% до 21,2%.

Изучение отношения к физической культуре и спорту позволяет установить, что число студентов с устойчиво-положительным отношением к физической культуре в экспериментальной группе увеличилось с 20% до 50 %, в контрольной группе значительных изменений не произошло.

Число студентов имеющих ситуационно положительное отношение к физической культуре в экспериментальной группе увеличилось с 36,6% до 46,6 %, а в контрольной же группе значительных изменений не произошло.

Количество студентов, с нейтральным отношением к физической культуре, в экспериментальной группе сократилось с 26,6% до 3,4%, а в контрольной увеличилось с 26,6% до 36,7 %.

В группу с негативным отношением к физической культуре попали только студенты контрольной группы (10%). В экспериментальной группе негативного отношения к физической культуре выявлено не было.

На момент окончания эксперимента, а экспериментальной группе возросла активность студентов по всем видам занятий физической культурой и спортом. Показатели индекса активности в экспериментальной группе ($3,15 \pm 0,5$) на момент окончания эксперимента достоверно выше ($P<0,05$), чем в контрольной ($1,08 \pm 0,9$). Наибольшую активность студенты экспериментальной группы проявляют, выполняя утреннюю гимнастику и организуя самостоятельные тренировочные занятия. Втрое место занимают спортивные игры, а третье различные виды аэробики и занятия в тренажерном зале.

Применение экспериментальной методики привело к позитивным изменениям в мотивационной сфере. Для студентов экспериментальной группы более важным становится стремление развивать качества необходимые в будущей профессии, данный мотив переместился в системе мотивов с 9 ранга на 5, а также желание улучшить самочувствие, активность и настроение этот мотив переместился с 6 ранга на 4. В контрольной группе значительных изменение в системе мотивации не произошло.

Индекс потребности студентов в занятиях физическим воспитанием на заключительном этапе эксперимента в экспериментальной группе ($4,23 \pm 0,55$) становится достоверно выше ($P<0,05$), чем в контрольной ($2,53 \pm 0,62$). Возросла потребность студентов экспериментальной группы в выполнении всех видов занятий физическими упражнениями, среди которых первое место занимают потребности в выполнении утренней гимнастики, и организации самостоятельных тренировочных занятиях. В экспериментальной группе значительных изменений в системе потребностей не произошло, по-прежнему первое место студенты отводят массажу.

Для оценки влияния экспериментальной модели на физическую подготовленность студентов были составлены две батареи тестов. В первую вошли тесты для оценки общей физической подготовленности, а во вторую вошли тесты для оценки профессионально-прикладной физической подготовленности.

По окончании первого курса различий между показателями физической подготовленности в выделенных группах выявлено не было. Однако в конце второго курса было установлено достоверное увеличение в экспериментальной группе ($P<0,05$) показателей прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега и сгибания разгибания рук из виса на перекладине.

К концу третьего курса в экспериментальной группе было установлено достоверное увеличение показателей общей физической подготовленности по всем тестам за исключением бега на 100 метров и наклона туловища вперед из положения стоя.

Изучение профессионально-прикладной физической подготовленности использовались тестовые задания, для определения уровня развития профессионально необходимых физических качеств. Перед началом эксперимента показатели профессионально-прикладной физической подготовки в контрольной и экспериментальной группе не имели достоверных различий ($P >0,05$).

В конце первого курса, достоверных различий между показателями профессионально-прикладной физической подготовленности выявлено не было. К концу второго курса обнаружены достоверное ($P<0,05$) увеличение в экспериментальной группе результатов теста оценивающем координационные способности по сочетанию движений, в тесте, оценивающем переключение с одного движения на другое и в тесте характеризующем движе-

ние по прямой линии. К окончанию третьего курса достоверное увеличение профессионально-прикладной физической подготовленности обнаруживается по всем тестам.

Полученные результаты позволяют заключить, что организация процесса физического воспитания на базе модели процесса формирования культуры здоровья, позволяют достичь ожидаемого системного эффекта – Формирования культуры здоровья, системы ценностей и мотивов организации здорового образа жизни, личностной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры личности.

Литература

1. Schmidbauer W. Die hilflosen Helfer / W. Schmidbauer. – Reinbeck: Rowolt, 1977.
2. Беляев А.П. Тенденции развития профессионального образования // Педагогика. 2003. № 6. С. 21-27.
3. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе. Хрестоматия по возрастной психологии / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М., 1994.
4. Шкурпит М.Н. Формирование культуры здоровья учащихся профессионального училища строительного профиля по специальности «Машинист крана» в процессе физического воспитания: Автореф. дис. канд. пед. наук. Майкоп, 2013. С. 10-12.
5. Бегидова С.Н. Теоретические основы профессионально-творческого развития личности специалистов физической культуры и спорта. Майкоп, 2001.