

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Сибирский государственный технологический университет»

В.И. СТРУЧКОВ
В.В. ПОНОМАРЕВ

Формирование психофизического потенциала студенток вуза в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура»



Красноярск 2012

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Сибирский государственный технологический университет»

В.И. СТРУЧКОВ
В.В. ПОНОМАРЕВ

**Формирование психофизического потенциала
студенток вуза в процессе учебного курса
дисциплины «Физическая культура»**

Утверждено редакционно-издательским советом СибГТУ
в качестве монографии

Красноярск, 2012

УДК:796.011.3:615.851

Стручков, В.И. Формирование психофизического потенциала студенток вуза в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура»/ В.И. Стручков, В.В.Пономарев. – Красноярск: СибГТУ, 2012. – 158 с.

В монографии раскрыты теоретические и практические основы формирования психофизического потенциала студенток вуза в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура»

В данной работе представлен глубокий анализ педагогических, медицинских и социальных проблем состояния репродуктивного здоровья студенток вуза.

Корректно и последовательно обосновывается гипотеза о необходимости взаимосвязи укрепления и поддержания физического и репродуктивного здоровья девушек, как необходимое условие гармоничного физического воспитания молодежи. Разработаны и наполнены содержанием педагогические условия формирования психофизического потенциала студенток вуза в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура».

Монография предназначена для научных работников, преподавателей высшей школы, аспирантам, студентам и всем специалистам, интересующимся данной проблемой. Результаты работы можно использовать при разработке методических рекомендаций, пособий и программ, направленных на совершенствование процесса физического воспитания и репродуктивной культуры студенток в вузе.

Рецензенты: д-р.пед.наук, проф. Л.К. Сидоров (Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева);

д-р пед.наук, проф. В.С. Близневская
(Сибирский федеральный университет).

© Стручков В.И., Пономарев В.В., 2012
© ГОУ ВПО «Сибирский государственный
технологический университет», 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
ГЛАВА 1. Теоретическое обоснование необходимости формирования психофизического потенциала студенток вуза в процессе физического воспитания.....	11
1.1. Психофизическое состояние студенток вуза и его динамика в процессе учебного труда и повседневной жизнедеятельности.....	11
1.2. Социально-педагогический анализ результатов физического воспитания и состояния здоровья студенток вуза.....	32
1.3. Взаимосвязь физического воспитания с формирования психофизического потенциала студенток вуза.....	44
1.4. Педагогические условия формирования психофизического потенциала студенток вуза, в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура»	49
Заключение по первой главе.....	64
ГЛАВА 2. Обоснование содержания вариативной части программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток вуза, в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура».....	67
2.1. Теоретическое обоснование содержания вариативной части программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток вуза	67
2.2. Экспериментальная проверка эффективности программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток вуза	105
Заключение по второй главе.....	117
ВЫВОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	117
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	120
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	122
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	141

ВВЕДЕНИЕ

В концепции развития физической культуры и спорта в России до 2015 года определены конкретные направления и основные задачи деятельности государства по совершенствованию физического воспитания студентов в вузе, формированию устойчивого интереса и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, укреплении и поддержании психофизического потенциала состояния здоровья молодежи. Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности молодых людей, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил; формирование таких общечеловеческих ценностей, как укрепление здоровья, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство; профессионально-прикладную подготовленность, спортивную подготовленность и т.д. (Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич, 2008 и др.). Формирование положительного отношения студентов к физическому воспитанию является одной из актуальных социально-педагогических задач учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения массовой, оздоровительной и физкультурно-спортивной работы в высшей школе. Реализация этой задачи должна рассматриваться с двух позиций: как личностно-значимая и как общественно-необходимая. В условиях деятельности высшей школы принципиально важна работа по активизации позиции каждого студента в отношении своей физической подготовленности и развития и особенно по формированию психофизического потенциала студенток в вузе. В настоящее время физическое здоровье населения России находится в центре внимания государственных органов управления и общественных организаций в связи с негативными тенденциями его показателей и низким уровнем рождаемости. Отсутствие значимой положительной динамики естественного прироста населения во многом обусловлено ухудшением состояния здоровья, увеличением числа гинекологических заболеваний и низким уровнем психофизического

потенциала состояния здоровья женского населения (Т.Г. Захарова, 2003; Н.Г. Гончарова, 2002; Е.В. Уварова, 2001). Усугубляет отрицательную ситуацию утрата культурных ценностей в общественном сознании, формирование нового стиля сексуального поведения девушек, а также возрастающая гиподинамия, курение, употребление алкоголя, то есть факторы риска, отрицательно влияющие на физическое состояние и особенно на психофизический потенциал состояния здоровья студенток (В.И. Кулаков, 2006). В исследованиях, проведенных Т.А. Жуковой (2008), В.Г. Шилько (2008), доказывается положительное влияние системных занятий физической культурой на становление, развитие и сохранение психофизического потенциала состояния здоровья студенток в процессе обучения в вузе. В то же время современные стандарты образования не способствуют корректному физическому воспитанию на основе формирования психофизического потенциала состояния здоровья студенток во время обучения в вузе (Н.А. Красноперова, 2004). В процессе физического воспитания девушек в вузе часто игнорируются анатомо-физиологические особенности женского организма и его биологические функции материнства, гармонично не формируется психофизический потенциал состояния здоровья студенток, как необходимого условия для благоприятного рождения здорового ребенка.

В связи с этим возникает острая необходимость коррекции содержания учебных программ в направлении формирования психофизического потенциала студенток в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура». Анализ литературы по проблеме исследования позволил выявить следующие **противоречия**:

- между необходимостью повышения рождаемости крепкого и здорового поколения для государства и низким уровнем психофизического потенциала состояния здоровья девушек (женщин);
- необходимостью коррекции физического воспитания студенток в вузе и недостаточным научно-методическим обеспечением данной проблемы;

- необходимостью формирования и поддержания психофизического потенциала состояния здоровья студенток в вузе и неразработанностью организационно-методических основ для его формирования.

Все вышеуказанное определило проблему исследования, которая заключается в необходимости коррекции физического воспитания студенток в вузе на основе формирования и укрепления психофизического потенциала состояния здоровья, что и послужило основанием выбора **темы исследования**: «Формирование психофизического потенциала студенток вуза в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура»».

Теоретико-методологической основой исследования явились: концепция И.И. Брехмана о здоровье как основополагающем компоненте человеческой деятельности; теория физической культуры личности (М.Я. Виленский, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева и др.); теоретико-методические основы сохранения и коррекции репродуктивной функции девушек средствами физической культуры (Н.Л. Пирназарова, Е.В. Бондаренко, И.П. Куценко, И.Н. Шевелева, Ж.Б. Сафонова, А.Г. Щедрина и др.); общенаучные положения и принципы теории и методологии педагогических исследований (Л.П. Матвеев, В.М. Зациорский, В.И. Загвязинский, Б.А. Ашмарин и др.); проблема мотивации студенток к двигательной активности (Т.С. Лисицкая, И.В. Манжелей, Н.А. Анашкина, С.А. Кабанов, Л.И. Анциферова, Е.С. Медведева и др.); современные представления о физическом воспитании и состоянии здоровья студенческой молодежи (Г.Л. Апанасенко, А.А. Кокшаров, А.В. Жарова, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская, О.Н. Московченко, Ж.Б. Сафонова, О.Л. Трещева, Л.Г. Харитонова и др.); современные педагогические теории и технологии физического воспитания студентов (В.К. Бальсевич, А.П. Исаев, С.А. Кабанов, Э.М. Казин, Л.И. Лубышева, В.В. Пономарев, Л.С. Дворкин, В.Г. Шилько и др.).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОК ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1 Психофизическое состояние студенток вуза и его динамика в процессе учебного труда и повседневной жизнедеятельности

Формирование учебной деятельности тесно связаны как с состоянием здоровья, так и с их способностями адаптироваться к сложным условиям обучения. При этом следует иметь в виду, что способность организма отдельного человека к адаптации в новой среде обитания во многом зависит от индивидуальных резервных возможностей, которые он должен не только реально оценивать, бережно относиться к имеющимся у него «резервам жизнедеятельности», но при возможности и увеличивать эти резервы.

Обеспечить высокое качество профессиональной подготовки выпускников вузов и сохранение здоровья невозможно без их собственной активной деятельности, направленной на формирования психофизического потенциала в процессе учебного курса «Физическая культура». Степень активности студенток во многом зависит от ряда объективных и субъективных факторов, которые проявляются в процессе обучения и вызывают определенные реакции организма, но в любом случае процесс обучения связан с мобилизацией воли, духовных и физических сил.

К числу таких объективных факторов можно отнести пол, возраст, состояние здоровья и уровень функциональной подготовленности, среду жизнедеятельности и учебного труда студенток, общую учебную нагрузку, длительность и характер отдыха и др.

Состояние здоровья всегда оказывает положительное или отрицательное влияние на общий психофизический потенциал студенток вуза. Известно, что реакция ослабленного организма на любую физическую или умственную нагрузку всегда более острая, чем у лиц с хорошим состоянием здоровья.

Наблюдения показывают, что студентки с ослабленным здоровьем (специальная медицинская группа) чаще уходят в академический отпуск или вообще прекращают обучение в вузе. Это во многом связано со значительными эмоциональными стрессами, возникающими на фоне прогрессивно возрастающей учебной информации, что в свою очередь приводит к снижению психофизического потенциала. Поэтому все студенты должны внимательно относиться к своему физическому состоянию.

Среда жизнедеятельности и учебного труда является одним из объективных факторов, влияющих на успешность обучения и реакцию организма на учебную нагрузку.

Проживание в общежитии или в семье в отдельной комнате, а также многочисленные промежуточные варианты — все это накладывает отпечаток на состояние организма студенток, его психофизиологический потенциал. Длительные ежедневные поездки к месту учебы, плохой режим питания, неудовлетворительные условия, в которых проводится учебная работа, негативно влияют на общее состояние здоровья и снижают психофизический потенциал молодежи.

Учебная нагрузка студенток по своему объему превышает нагрузку любого представителя умственного труда с регламентированным рабочим днем. Так, например, учебное время студентов в среднем составляет 52—58 ч в неделю, включая самоподготовку. Учебная нагрузка студентов, как правило, характеризуется неравномерностью распределения во времени учебного дня, недели, семестра. Как правило, неравномерно в семестре распределяются и текущие учебные задания, контрольные работы. Эта аритмия многократно увеличивает общую психофизическую нагрузку учебного труда и в целом на общее состояние здоровья.

У значительной части студенток (около 57%), которые не умеют планировать свое время, нет полноценного отдыха, а занятия самоподготовкой продолжаются и в выходные дни. Это усугубляет общую нагрузку и ограничивает возможности использования свободного времени для

необходимого пассивного и активного отдыха. Но даже при наличии определенного времени на отдых восстановительные процессы у многих студенток проходят неполноценно по причине недостаточного сна, нерегулярного питания, малого пребывания на свежем воздухе, слабой двигательной активности, в том числе и ограниченного использования средств физической культуры и спорта, для укрепления и поддержания психофизического потенциала состояния здоровья.

К субъективным факторам следует отнести индивидуальную неспособность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе; личностные качества (характер, острота восприятия чужого мнения и др.); мотивацию занятий в данном учебном заведении.

Способность адаптироваться к условиям обучения в вузе зависит от целого ряда причин. Прежде всего сказывается индивидуальная психофизическая усталость после огромного расхода нервной и физической энергии в период выпускных экзаменов в школе и приемных экзаменов в вуз, важен уровень базовых знаний, с которыми пришел в вуз первокурсник, его способности к освоению специальных знаний, умений и навыков, требующихся в избранной профессии, и др.

Приспособление к новой системе обучения, вхождение в новый коллектив, осмысление и степень принятия ценностей будущей профессиональной деятельности — все это сопровождается большим напряжением компенсаторно-приспособительных механизмов молодого организма, оказывающих свое влияние на способность адаптации к социальным условиям обучения в вузе. Этим отчасти объясняется возможное снижение уровня «привычной» успеваемости на I курсе, возникающие трудности в общении и т.п.

У одних студентов период адаптации происходит плавно, у других — скачкообразно. И все-же около 35% студентов ощущают дезадаптационный синдром. К психофизическому дискомфорту может привести не только

непривычная учебная нагрузка, но и, как отмечалось выше, плохая организация труда и отдыха самого студента.

Личностные качества во много определяют общий процесс адаптации студенток к новым условиям его жизнедеятельности в вузе. Взаимовлияние студенток друг на друга — сложный процесс. Здесь присутствует и общая подготовленность, и уровень знаний отдельных студенток, и их физическое состояние, и различия в материальной обеспеченности (от модности одежды до возможностей в питании и т.п.). И сохранить собственное Я слабохарактерному молодому человеку в этой обстановке бывает очень сложно. Жизненный опыт показывает, что человек проходит как бы три стадии в развитии своих отношений с другими людьми: в подростковом и юношеском возрасте его очень интересует мнение всех о нем; в молодом и зрелом возрасте — мнение людей, которых он уважает; в пожилом и старшем — чужое мнение уже мало его волнует, так как он сам себя знает лучше других. Поэтому желательно, чтобы период адаптации студенток совпал с более высоким уровнем его реальной самооценки, что позволит ему, с одной стороны, исправлять свои недостатки, а с другой — не попадать под чужое, нередко негативное влияние. Очень важно в это время проявить стойкость в обязательном и сознательном соблюдении всех составляющих здорового образа жизни (отказ от вредных привычек и т.д.) при формировании психофизического потенциала студенток, несмотря на многие «сбивающие» факторы, традиционно присутствующие в студенческом коллективе в вузе.

Мотивация обучения играет главную роль в заинтересованности студента при освоении предложенного учебного материала в данном вузе. Уровень мотивации во многом определяет не только успешность обучения, но и комфортность его состояния в учебном коллективе. Однако мотивация обучения может изменяться и в ту, и в другую сторону уже в процессе обучения по целому ряду причин.

Критическим для студенток всех курсов по формирования психофизического потенциала, и особенно первого, является

экзаменационный период. Это один из вариантов стрессовой ситуации, протекающей в большинстве случаев в условиях дефицита времени и характеризующейся большой ответственностью с элементами неопределенности. С этим же связана длительность постоянной психологической напряженности, которая не всегда осознается самой студенткой. В этот период очень важно соблюдать должный режим труда и отдыха, других составляющих здорового образа жизни для поддержания и укрепления психофизического потенциала.

Таким образом, суммарное влияние на организм объективных и субъективных факторов риска, к которым относятся социальные перемены, постоянное ощущение нехватки времени и длительное эмоциональное напряжение, связанные с загруженностью учебной и бытовой работой, возможная неуверенность в себе, конфликты интимно-личного характера, хроническое нарушение режима труда и отдыха, нерегулярное питание, резкое ограничение физического компонента в жизнедеятельности и т.п., может отрицательно сказаться на общем психофизическом потенциале студенток вуза и может привести к существенному снижению умственной и физической работоспособности, и самое главное репродуктивного здоровья.

При формировании психофизического потенциала студенток вуза, выявлено отрицательное воздействие длительного пребывания в характерной для лиц умственного труда «сидячей» позе, так как при этом кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца, уменьшается общий объем активно циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда важнейших органов, в том числе мозга. Снижается венозное кровоснабжение, поскольку не работает «мышечный насос» нижних конечностей и других крупных мышечных групп. Кроме этого, уменьшение размаха движений диафрагмы в сидячем положении отрицательно сказывается на функции дыхательной системы, а следовательно, и на кислородном обмене. При эмоционально напряженном труде дыхание становится неравномерным, может учащаться и углубляться, наблюдается его кратковременная