

УДК 378.091:796.011.3

**ДВИГАТЕЛЬНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОЕ НАПОЛНЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

П.В. Снежицкий, М.П. Снежицкий

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

(Республика Беларусь, 230008, г. Гродно, ул. Терешковой, 28; e-mail:
ggau@ggau.by)

Аннотация. Последние несколько десятилетий стремительными темпами снижается уровень естественной природосообразной двигательной активности человека. Данная проблема становится все более актуальной для студенческого сообщества Республики Беларусь, что требует пересмотра форм и методов организации не только физического воспитания обучающихся, но образовательного процесса в высшей школе в целом. Целью настоящей статьи является представление результатов комплексного теоретико-социологического исследования по изучению эффективности условий двигательно-деятельностного наполнения образовательного процесса в учреждении высшего образования в соответствии с общегигиеническими требованиями здоровью сбережения.

Ключевые слова: обучающиеся, образовательный процесс, учебная и двигательная деятельность.

**MOTOR AND ACTIVITY FILLING OF THE EDUCATIONAL
PROCESS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

P.V. Sniazhytski, M.P. Sniazhytski

EU «Grodno State Agrarian University» (Belarus, Grodno, 230008, 28
Tereshkova st.; e-mail: ggau@ggau.by)

Summary. Over the past few decades, the level of natural human motor activity has been rapidly declining. This problem is becoming increasingly urgent for the student community of the Republic of Belarus, which requires a revision of the forms and methods of organizing not only physical education of students, but the educational process in higher education as a whole. The purpose of this article is to present the results of a comprehensive theoretical and sociological study to study the effectiveness of the conditions of motor activity filling of the educational process in a higher education institution in accordance with the general hygienic requirements of health care.

Key words: Students, educational process, educational and motor activity.

Здоровье и работоспособность обучающихся на учебных занятиях аудиторного типа (так же и внеаудиторного) во многом зависят от правильной организации рационального двигательного режима [1, 2, 3]. Молодой и развивающийся организм требует здоровых условий жизнедеятельности, которые обеспечиваются необходимыми рациональными движениями и адекватной физической нагрузкой в течение дня вне зависимости от рода его занятий – будь то учеба или труд. Особенно это актуально в студенческом возрасте, когда завершается интенсивное развитие всех систем организма в онтогенезе на фоне интенсификации современного образовательного процесса в учреждении высшего образования (УВО) (согласно трактовке всемирной организации здравоохранения детский возраст заканчивается к 21 году) [2]. Учение – это вид деятельности, направленный на получение знаний, овладение умениями и формирование навыков, необходимых индивиду в будущем для обеспечения собственного социально-профессионального статуса в условиях конкурентной среды. В УВО на протяжении всего периода обучения, которое в настоящее время длится с поступления до получения профессии (4-5 и более лет), молодые люди проводят в аудитории за письменным столом (который не всегда отвечает эргономическим требованиям) от 6 до 10 часов в день [3].

Это происходит в период онтогенеза, когда человеческое потомство должно достигнуть пика своего физического развития (18 – 21 год) и быть готовым к выполнению максимальных двигательных запросов окружающей среды. Именно в этот период для поддержания надлежащего уровня здоровья молодые люди наиболее всего нуждаются в гнестеологической здоровьесформирующей двигательной деятельности. Тем не менее, они вынуждены длительное время пребывать в гиподинамической среде, ограниченной условиями образовательного пространства современной высшей школы, в вынужденной и не физиологичной позе «сидя». Именно в ней начиная со школы в процессе обучения на занятиях, дети проводят 92,2 % всего учебного времени, а в учреждениях среднего специального и высшего образования данный показатель стремиться к 100 % [3].

Учитывая то, что для многих представителей современного трудоспособного сообщества «естественной средой обитания» являются условия офиса, производственного цеха (обусловленные гиподинамией), либо кабины механизированного транспортного средства, возникает острейшая проблема обеспечения полноценного онтогенеза человека физиологически необходимой двигательной активностью, как главного фактора сохранения его здоровья [2].

Перед университетским образованием сегодня остро стоит задача сохранения здоровья студентов. Её можно решить оптимизацией образовательного процесса на основе использования здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания, формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни, как на аудиторных занятиях, так и на внеаудиторных культурно-массовых мероприятиях. Актуальность указанной проблемы подтверждается тем, что почти пятой части всего студенческого сообщества (19,7 %) (то есть почти каждому пятому молодому человеку или девушке), показаны занятия в специальной медицинской группе, а 14,1 % – имеют ограничения в физической нагрузке, поскольку отнесены к подготовительной группе по физической культуре.

В настоящее время главной необходимостью организации работы обучающихся на аудиторном занятии урочного типа помимо решения дидактических целей и задач, должен поддерживаться определённый уровень здоровьесберегающей двигательной деятельности. Обучение в УВО за счет высоких учебных нагрузок значительно повышает общее напряжение организма, что зачастую неблагоприятно отражается на психоэмоциональной сфере студента. Наиболее действенный путь сохранения здоровья обучающихся – это поддержание высокого уровня повседневной природосообразной двигательной деятельности в период обучения (ходьба, приседания, наклоны, прогибы и т.п.). И, что особенно важно, сохранение минимального физиологично-необходимого двигательного режима во время учебных занятий по общеобразовательным и профильным дисциплинам, который предполагает смену видов деятельности и рабочей позы каждые 15 – 20 минут. В настоящем это послужило бы действенным условием сохранения здоровья студентов, а в последующем – будущих молодых специалистов на многие годы в процессе их профессиональной деятельности [4].

В связи с вышесказанным, основной целью нашей исследовательской работы стала разработка здоровьесозидательной методики природосообразного двигательно-культурного наполнения образовательного процесса УВО. В основе методики лежит дидактическое проектирование учебной деятельности студентов, объединяющее четыре базовых формы деятельности личности (общение, игра, учение и труд) в одном двигательно-деятельном алгоритме. Последовательность решения дидактических задач по обеспечению учебной деятельности студентов двигательно-культурным наполнением в процессе их общения на занятии (и вне его), когда в качестве результата выступает коллективная оценка

индивидуального труда каждого в сообществе учебной группы, следующая:

- создание мотивирующего фактора здоровьесбережения в процессе конкретного занятия: учение во благо, а не во вред здоровью;

- распределение двигательно-деятельностных ролей и мест выполнения тематических заданий на занятии (воспитательном или спортивном мероприятии) с использованием помещения аудитории, коридора, фойе и двора учебного корпуса;

- установка на самоконтроль и коррекцию осанки (постоянное возвращение к правильному положению тела) в положении сидя и стоя в процессе учебной деятельности на занятии;

- обеспечение двигательно-культурного наполнения занятия с превалированием более активных природосообразных двигательно-деятельных алгоритмов, реализуемых в более рациональной физиологической позе «стоя»: стоя (у стола, аудиторной доски, окна, стены), стоя наклонившись с опорой руками на стол и т.д.;

- уменьшение времени пребывания обучающихся в позе «сидя» (только в том случае, когда это необходимо для выполнения записей, чтения, изготовления аппликаций и т.д.), однако, при этом обеспечение должного контроля и самоконтроля за правильным положением тела;

- позволение (не запрещение) на самостоятельное изменение рабочей позы и перемещение обучающихся по аудитории в процессе выполнения учебных задач или для снятия ими статического напряжения мышц туловища;

- обязательное вставание с места и выход к аудиторной доске (если это необходимо – по указанию преподавателя) во время ответа каждым обучающимся;

- доклад результатов учебной деятельности преимущественно у аудиторной доски (или другом, определенном преподавателем месте) всеми обучающимися;

- поощрение двигательно-деятельностной импровизации обучающихся во время тематической деятельности при подготовке и докладе результатов учебного труда;

- преимущественное применение методов оценки и самооценки учебного труда, связанных с двигательной деятельностью (прикрепление стикеров (лайков) к логотипу обучающегося (или творческой группы) размещенных на аудиторной доске, вручение отметок непосредственно самому обучающемуся и т.д.);

- проведение кратковременных по продолжительности комплексов физических упражнений среди обучающихся в форме физкультурных

минут при проявлении ими «двигательного беспокойства», свидетельствующего о потребности в более активном движении;

- соблюдение двигательного-деятельностного режима на занятии, предполагающего смену видов деятельности (с мыслительной на двигательную), рабочих поз (с «сидя» на «стоя» и наоборот) каждые 15 – 20 минут для снятия психоэмоционального напряжения и восстановления работоспособности студентов;

- стимулирование инициатив обучающихся по повышению их рациональной природосообразной двигательной деятельности на занятии.

Вследствие реализации указанных дидактических методов в образовательном процессе учреждения образования, итогом применения инновации стали методические рекомендации для преподавателей общеобразовательных и профильных дисциплин по разработке и реализации обучающимися природосообразных двигательного-деятельностных алгоритмов по формированию двигательной культуры во время выполнения различных видов учебной деятельности на аудиторных занятиях. Помимо аудиторных занятий имеет огромное значение общее двигательное-культурное наполнение учебного дня (и учебной недели) студентов, включающее их перемещения между учебными корпусами, обязательные занятия физической культурой, дополнительные занятия в спортивных секциях по видам спорта, двигательное-активное участие в спортивно-массовых и культурно-воспитательных мероприятиях УВО.

Одним из наиболее эффективных средств контроля двигательного-культурного наполнения учебного дня (и учебной недели) является ведение студентами дневников самоконтроля, в которых они отражают основные данные своего режима дня: время подъема и отбоя, продолжительность учебных занятий, пульс во время выполнения различных видов деятельности, промежуточные и суммарный показатель шагометрии (и других локомоций), расход энергии (в килокалориях), самочувствие. Помимо информационной (получение данных для индивидуального мониторинга двигательного наполнения режима дня), дневник самоконтроля также выполняет мотивационную и двигательное-коррекционную функцию, что в совокупности позволяет на эффективном уровне регулировать обмен энергии в организме, обеспечивая тем самым здоровые условия его развития.

Заключение. На основании результатов, полученных за период исследования двигательного-культурного обеспечения образовательного процесса УВО, можно сказать, что использование в педагогической практике вышеперечисленных методических и дидактических

приёмов, приводит к сохранению на достаточном уровне природосообразной двигательной деятельности обучающихся, что положительно сказывается на их здоровье. Об этом свидетельствуют положительные отзывы студентов о предложенных новых методах обучения, применяемых на занятиях (71,2 %), более высокий двигательно-эмоциональный уровень их учебной деятельности (ЧСС $96,47 \pm 8,28$) чем на традиционном занятии (ЧСС $87,35 \pm 12,33$), улучшение показателей внимания и интеллектуальной деятельности (Тест Бурдона – корректурная проба) на 11,4 %, текущей (на 10,2 %) и итоговой (на 13,4 %) успеваемости. А также, увеличение наиболее актуального для здоровьесбережения в организации образовательного процесса современного УВО суммарного показателя шагометрии (на 41,6 %) и расхода биологической энергии в килокалориях (22,5 %). На наш взгляд, перечисленные выше положительные изменения, свидетельствующие об улучшении качества двигательной культуры и обеспечения образовательного процесса УВО, могли стать следствием применяемых профессорско-преподавательским составом инновационных педагогических подходов. В целом более широкое внедрение результатов исследования, несомненно, будет способствовать воспитанию двигательной культуры и сохранению здоровья (как самой большой общественно-культурной ценности) в студенческом сообществе во время выполнения различных видов как аудиторной, так и внеаудиторной учебно-воспитательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Опрышко, А. А. О применении дневника в организации самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс] / А. А. Опрышко // Известия ЮФУ. Технические науки. 2010. №10. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-primeneni-i-dnevnik-a-v-organizatsii-samostoyatelnoy-raboty-studentov>. Дата доступа: 29.03.2022.
2. Снежицкий, П.В. Биосоциальный аспект двигательной культуры в генезисе здоровьесозидающей функции личности / П.В. Снежицкий / Мир спорта – 2021. – № 3. – С. 82 – 88.
3. Снежицкий, П.В. Количественно-качественные аспекты здоровьесозидающей функции двигательной деятельности личности в условиях сельского биогеосоциоценоза / П.В. Снежицкий / Мир спорта – 2021. – № 4. – С. 84 – 90.
4. Снежицкий, П.В. Организация здоровьесберегающей учебной деятельности на уроках гуманитарного цикла / П.В. Снежицкий, Ю.В. Бубен / Сибирский учитель – 2020. – № 5. – С. 22 – 30.