

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

УДК 378.016

Д.В. Викторов

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ФАКТОР ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

В период экономических, политических, культурных изменений в сфере образования неизменными остаются высокие требования общества к личностным качествам и профессиональным компетенциям выпускников различных типов учебных заведений. Сегодня высшая школа перешла на многоуровневую систему подготовки бакалавров и магистров, предполагающую и решение вопросов поддержания, укрепления и восстановления здоровья будущих профессионалов. Фактор здоровья также играет прогрессивную роль в успешном выполнении учащейся молодёжью всех требований обучения: различные отклонения в здоровье являются препятствием для достижения успехов в образовании, объём учебных нагрузок легче переносят учащиеся с более крепким здоровьем, у них же эффективнее происходит восстановление работоспособности к очередному учебному дню, а высокий уровень физической подготовленности помогает экономично справиться с психологическими и энергетическими затратами в экзаменационный и зачётный периоды.

Ключевые слова: студенты; здоровье; ценности; физкультурное образование; здоровьесбережение.

В настоящее время постоянно возрастающая техногенная нагрузка на окружающую среду превратила значительную часть территории нашей страны в зону повышенного экологического риска. Особенно это касается Уральского региона, где в ряде городов и районов последствия экологических катастроф приобретают катастрофический характер и пагубно сказываются на здоровье населения. Все в большей степени снижается функция контроля государства за условиями труда и состоянием экологии. Если же учесть еще и влияние вредных веществ, находящихся в почве, некачественную питьевую воду, электромагнитные излучения и загрязнения, то становится понятно, что здоровье как основной показатель отражает способность человечества наиболее эффективно осуществлять свои социальные и биологические функции в определенных условиях конкретного региона.

В соответствии с документами законодательной и нормативной базы – Законом РФ «Об образовании» и Типовыми положениями об образовательных учреждениях – здоровье выступает как мера качества жизни людей и конечный результат государственной политики: возможность для граждан относиться к своему здоровью как к непреходящей ценности, основе продления здорового рода, сохранения и укрепления трудового потенциала, повышения эффективности подготовки конкурентоспособного специалиста.

Анализ педагогической и методической литературы показывает, что в современной теории и методике оздоровления организма человека имеется хорошая научная база и продолжается научно-теоретическая и экспериментальная разработка и апробация различных моделей укрепления здоровья учащихся [2].

Вопрос здоровья и способов его поддержания освещался в исследованиях В.И. Загвязинского, П.И. Пидкасистого, Т.И. Шамовой. Формирование готовности студентов вузов к здоровьесбережению в профессиональной деятельности рассматривают М.В. Антропова, С.М. Громбах, Г.К. Зайцев, С.Г. Сериков и другие авторы в качестве принципиально важного условия сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Вместе с тем следует отметить, что усилия, прилагаемые образовательными учреждениями в направлении организации образовательного процесса, определяющего здоровье как цель, объект и результат деятельности физической культуры учащихся, недостаточно эффективны, о чём свидетельствует, во-первых, всплеск негативных факторов, приводящих к разрушению саморегуляции физиологических систем человека либо к его гибели (В.В. Худoley), во-вторых, снижение уровня двигательной активности учащихся (И.И. Малозёмова), в-третьих, отсутствие стремления к здоровому образу жизни (Л.И. Алёшина), недостаточная инновационная деятельность в сфере физкультурно-оздоровительных занятий (И.Б. Губанцева).

Мы можем констатировать, что существующее в настоящее время традиционное образование, массовая педагогическая практика ориентированы преимущественно не на формирование физической культуры личности, а на достижение нормативного уровня физических кондиций учащихся, где программно заданная цель зачастую не имеет для молодых людей личностной значимости, поскольку в практике традиционного просвещения мир реальных объектов нередко подменяется готовыми понятиями и другими идеализированными продуктами познания, полученными не учениками, а специалистами, учеными. При этом в большей степени происходит формирование условной личностной значимости здорового образа жизни, а не развитие способов самовыражения средствами физической культуры, что обуславливается достаточно авторитарной позицией преподавателя.

Можно выделить один из приоритетных путей обучения и воспитания студенческой молодёжи, ведущих к усвоению и практическому использованию знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья, отмечаемый педагогическими тенденциями как отечественного, так и зарубежного образования. В качестве стратегической основы в нем выступает подготовка специалистов, умеющих применять полученные знания и умения в области физической культуры на практике для здоровьесбережения организма, со-

здания безопасных, комфортных условий обитания, адаптации к опасностям и снижения их значимости, роста защищённости жизни человека.

Инструментальным обеспечением более осмысленного, целенаправленного, в наибольшей мере соответствующего индивидуальным особенностям и возможностям каждого учащегося использования средств физической культуры выступает здоровьесбережение, предполагающее: воспитание через организацию и руководство разнообразными видами физкультурно-оздоровительной деятельности и оздоровительных технологий, отказ от диктаторских приемов побуждения к занятиям физической культурой, получение учащимися удовлетворения от занятий, ориентацию на радостную перспективу, поддержку развивающейся личности.

Исследование здоровьесбережения актуально не только с научной точки зрения, но и с позиции практического использования полученных результатов, которые могут:

- явиться основой для разработки концепции формирования здорового образа жизни населения, учитываться при разработке оздоровительных программ, направленных на укрепление организма юношей и девушек;

- выступать как буфер между высокими требованиями общества к личностным качествам здоровья и физической подготовленности выпускников и недостаточным вниманием государства, руководителей ведомств и образовательных учреждений к проблемам осуществления физкультурного образования;

- создавать благоприятные условия для паритета между общественными усилиями образовательных учреждений по сохранению здоровья и недооценкой студентами роли собственной деятельности в области физической культуры для поддержания здоровья;

- быть полезны в многочисленных исследованиях вопросов поиска причин снижения здоровья студенческой молодёжи, в анализе условий формирования у молодых людей здорового образа жизни, личной безопасности, при выявлении особенностей занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью и в собственно здоровьесберегающих исследованиях, в области создания необходимой теоретической (научно-теоретической) базы;

- максимально сгладить рассогласования между традиционными представлениями о закономерностях оздоровления личности, развитием физического состояния, творческого потенциала учащегося и появляющимися в науке и практике физической культуры новыми теориями, концепциями, инновационными технологиями, моделями, вариативными образовательными программами, требующими усиления внимания к личностно-ориентированным основам.

Совокупность выявленных реалий позволяет заключить, что в настоящее время еще не создано концепции целостного физкультурного образования, учитывающей особенности деятельности специалиста в области физической культуры на основе здоровьесберегающих компетенций студенческой молодёжи в региональной практике учебных заведений.

Специфика работы такого специалиста требует от него не только двигательных способностей, но и

овладения совокупностью знаний и умений, сформированных физической культурой и практическим опытом, способностью их применять, что приводит к изменению представлений о здоровом образе жизни, внедрению результатов обучения в практику повседневной деятельности. При этом базовой должна быть здоровьесберегающая компетентность: интегральное качество физкультурного образования, выражающее практическую ориентированность личности на базе сформированных физической культурой знаний и умений в направлении сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья, формирования здорового образа жизни, проявляющееся в общей способности и готовности к здоровьесберегающей деятельности, основанной на интеграции теоретических знаний и практического опыта.

В нынешних условиях подготовки специалистов необходимо не просто дать конкретные профессиональные знания, а заложить основу здоровьесбережения – действий в структуре учебной деятельности личности, способствующих решению профессиональных, социальных и индивидуальных задач посредством реализации знаний и использования умений оздоровления организма, формируемых с помощью средств физической культуры. Однако простое увеличение объемов информации, подлежащей усвоению, не может гарантировать главного – формирования здоровья как динамической характеристики процесса жизнедеятельности человека, определяющей способность организма наращивать, сохранять, поддерживать, укреплять соответствующий возрасту уровень жизнеобеспечивающих систем; высокую умственную и физическую работоспособность; компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы; гармоничное физическое развитие; приспособление организма (адаптацию) к новым условиям.

По нашему мнению, актуальной проблемой подготовки студенческой молодёжи является поиск и разработка программы физкультурного образования – концепции развития системы высшего профессионального образования, позволяющей эффективно реализовывать оздоровительный, воспитательный и образовательный потенциал физического воспитания, предоставляя новые возможности для всестороннего культурного развития личности студента.

Исходя из диалектического понимания, здоровье относится к числу понятий, которые не могут быть однозначно определены, поскольку его постоянное осмысление, переоценка приводят к становлению нового знания, к формированию более целостного взгляда на феномен человека. Тем более что отношение человека к своему здоровью корректировалось вместе с ростом цивилизованности, культуры, сменой способов производства, естественнонаучной картины мира.

Анализ теоретических подходов к изучению категории «здоровье», позволяет нам сделать следующий вывод: различия в представлениях чаще всего связаны с принципами, методами и способами оздоровления организма человека на различных исторических этапах. Учитывая, что организм человека является многокомпонентной сложноорганизованной системой, его здоровье не может характеризоваться каким-либо

одним признаком и является многомерным понятием, и поэтому в систему воспитания и обучения должно войти всё, что необходимо человеку для развития здоровой личности [3].

В силу этого здоровье должно определять возможности выполнения основных функций человека, учитывая тот факт, что человек есть живая система, в основе которой лежат физическое, духовное, природное и социальное, наследственные и приобретённые начала [1].

Нормирующие факторы культуры, детерминируя формирование стереотипов обыденного массового сознания, выступают в качестве скрытых, глубинных механизмов регуляции оздоровительной практики людей. Эти социальные регуляторы постепенно интегрируются – встраиваются в структуру конкретной личности, а особенно учащейся молодёжи в процессе ее образования и воспитания.

Студенческая молодежь составляет особую возрастную социально-демографическую группу, объединенную определенными возрастными рамками, характеризующуюся собственными психофизиологическими особенностями, которые относятся к периоду физического, физиологического, психического и социального созревания, особенностями поведения и специфическими условиями жизни и обучения. Студенческая молодежь является частью молодежного социума и представляет собой специфическую группу, члены которой, обладая социальными признаками разных общностей, различаются по материальным возможностям, ценностным ориентациям, образу, стилю жизни и отношению к собственному здоровью [6].

Первоначально на уровне человека как родового существа формировалась установка на необходимость каким-то образом влиять на здоровье в целях приспособления человека к окружающей среде. В дальнейшем осознание частью населения того, что, особым способом организуя собственную жизнь, можно уменьшить вероятность возникновения каких-либо болезней и, как следствие, сохранить здоровье, привело к становлению первоначального опыта систематизации гигиенических знаний и зарождения общественной гигиены и санитарии, в котором методы сохранения здоровья развивались в рамках свободных от религиозных догматов условий и носили глубоко светский характер.

Далее произошедшее оформление современных государств с присущими им национальными особенностями и различиями религиозно-мистической направленности мысли, но единообразием подходов к здоровью позволило формам и методам по его сбережению основаться в религиозно-философских течениях, близких по своим этическим ориентирам и психологическому складу современному человеку. Осознанная потребность оздоровления, базируясь на здоровьесберегающих идеях самобытных культур, перестаёт быть только религиозной, дополняется разработками антропоцентристских основ здоровья и идеями гармонии естественного развития человека, что позволило разделить образование на ступени и создать основы научной педагогики.

Физическая культура сформировалась как социально детерминированная область общей культуры

человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое ее состояние, характеризующееся определенным уровнем знаний и способностей, мотивационно-ценностных ориентаций, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания и интегрированных в практической жизнедеятельности, физическом и психофизическом здоровье на базе медицинского опыта индивидуальной и общественной профилактики заболеваний, эффективных программ и методов охраны здоровья населения.

Физическое воспитание – неотъемлемый элемент физической культуры, и рассмотрение его в рамках внедрение достижений различных учебных заведений и специально организованного педагогического воздействия позволило определить проблему оздоровления как отдельной личности, так и всего общества в целом как особую задачу образования [8].

В процессе уточнения рабочего понятийного аппарата установлено, что предметной областью дисциплины здоровьесбережения является область взаимодействия физической культуры и системы образования как относительно самостоятельных сторон культуры.

В соответствии с этим здоровье рассматривается как сложный феномен, характеризующийся наличием обусловливаемых свойств, посредством которых организм человека обеспечивает сохранение постоянства внутренней среды по отношению к внешней. Показано также, что востребованная обществом сторона физической культуры, интегрируясь с образованием, сохраняет и улучшает функции и свойства здоровья, необходимые для качественных функциональных, физиологических, ценностных характеристик человека, путём взаимодействия и взаимоотношения вовлечённых оздоровительных мероприятий. Результатом этой интеграции явилось современное физическое воспитание.

На данном этапе развития образования физическая культура характеризуется уже широко распространённым опытом выработки индивидуальной и общественной стратегий овладения знаниями, умениями оздоровления, ориентацией на здоровый образ жизни, нетрадиционными подходами к пониманию проблемы, а также ведущим информационно-методическим обеспечением. Это позволяет реализовать дидактический принцип активности, выстроить логическую систему формирования потребностей, определить стратегию профилактико-оздоровительных работ, тем самым воплотить в жизнь социокультурный опыт, затрагивающий различные аспекты отношения человека к своему здоровью.

Понятие «здоровьесбережение» означает деятельность личности посредством реализации знаний и использования умений оздоровления организма, формируемых с помощью средств физической культуры. Являясь составной частью здоровья, здоровьесбережение проявляется во всех видах жизнедеятельности человека, специально организованных для полноценно здоровой жизни на каждом этапе его возрастного развития.

Здоровьесберегающая компетентность представляет собой перманентный процесс трансформации основных сторон физического воспитания и самовоспитания (содержательной, процессуальной, результа-

тивной) и их компонентов, выражающий практическую ориентированность личности на базе сформированных физической культурой знаний и умений в направлении сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья, формирования здорового образа жизни, проявляющегося в общей способности и готовности к здоровьесберегающей деятельности, основанной на интеграции теоретических знаний и практического опыта [4]. В процессе разработки рабочих понятий она была определена как научная проблема исследования. Для этого имелись следующие основания.

Первое основание состоит в том, что для здоровьесберегающей компетентности, наряду с традиционными для педагогики средствами словесного и наглядного воздействия, используются специфические средства. Основное среди них – физическое упражнение. Применяемые в комплексе с оздоровительными силами природы, гигиеническими факторами, общепедагогическими и другими средствами, физические упражнения как перцептивная деятельность воздействуют не только на функциональные возможности органов, систем органов и организм в целом, но также на психику и интеллект человека. С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на форму тела и здоровье человека. Все эти воздействия могут давать положительные и отрицательные для человека результаты.

Второе основание состоит в том, что в условиях процессов демократизации общества, для которых характерно усиление автономности личности, все компоненты физического воспитания должны проектироваться и реализовываться с учетом здоровьесберегающего измерения. Это значит, что физическое воспитание должно привлекать к себе человека, быть интересно, интересно и полезно человеку, осознаваться как необходимое ему явление сохранения и укрепления здоровья. Это требует выхода за рамки сложившегося в течение многих лет подхода, когда человек рассматривался в процессе физического воспитания в основном как организм, и перехода к разностороннему учету его особенностей как субъекта физического воспитания, индивида, индивидуальности, личности.

Третье основание состоит в том, что необходимость здоровьесберегающей компетенции обусловлена государственными интересами, которые нашли свое отражение в ряде важнейших документов, связанных с развитием физической культуры и спорта в стране и оздоровлением народа их средствами. В соответствии с ними здоровьесбережение должно пронизывать цель, задачи и содержание всего учебно-воспитательного процесса, в том числе и физического воспитания.

Физкультурное образование – концепция развития системы высшего профессионального образования, позволяющая эффективно реализовывать оздоровительный, воспитательный и образовательный потенциал физического воспитания, предоставляя новые возможности для всестороннего культурного развития личности студента. В связи с тем, что с помощью средств физического воспитания можно комплексно

воздействовать на психические, интеллектуальные, физиологические, биохимические и другие процессы и формы тела, изменяя их в заданном направлении, этот потенциал должен отвечать самым высоким человеческим критериям.

Физкультурное образование является фактором, приводящим к использованию физического воспитания в соответствии с требованиями гуманизма этики и гуманизма педагогики, отвечающими самому высокому человеческому измерению. Практические подходы к физкультурному образованию и механизмы воздействия через физическое воспитание на человека многогранны. Но они во многом пока не объяснены, не систематизированы и даже не осознаны как система управляемых педагогических воздействий, что является основанием для определения теории и практики физкультурного образования как предмета исследования.

Таким образом, физкультурное образование – это объективная реальность, востребованная обществом и личностью. Несмотря на это, практическая деятельность по физическому воспитанию встречается с определенными трудностями. Одной из них, очень важной, по нашему мнению, является недостаточная разработанность мировоззренческих основ здоровьесберегающей ориентации содержательного, деятельностного и результирующего компонентов физического воспитания. Поэтому физическое воспитание будет иметь различное человеческое измерение в зависимости от того, какие цели поставлены перед ним, каким образом они достигнуты и каковы его результаты. Современная педагогическая мысль находится в поиске способа, который, с одной стороны, способен был бы наиболее полно отразить смысл и содержание педагогической деятельности, ориентированной на здоровье учащихся, а с другой стороны, адекватно показывал целевую направленность, качество этой деятельности и здоровьесберегающие пути её реализации.

Таким образом, анализ современного состояния проблемы свидетельствует не только о необходимости разработки концепции физкультурного образования, в основе которой лежит здоровьесберегающая компетентность, но и о достаточности имеющихся для этого в педагогике наработок.

В рамках каждой парадигмы образования существуют различные концепции обучения, обладающие общностью фундаментальных установок, но различающиеся по механизмам, способам, средствам обучения [5].

Характерное для современной науки в целом взаимодействие и взаимопроникновение её различных отраслей, усиление комплексности исследований ведут к формированию здоровьесберегающих форм и методов в плане научного познания здоровья, которые не замыкаются в рамках какой-либо отдельной отрасли науки, а получают распространение во всех или многих её сферах. Иначе говоря, рассматривая проблему оздоровления человека, специалисты разного профиля находят собственные аспекты деятельности, результаты которой образуют единое целое. Вряд ли уместно ранжировать методологические подходы в

рамках иерархической структуры, поскольку имеет место многомерное взаимодействие между ними. Соотношения данных подходов, скорее всего, можно рассматривать в их взаимосвязи, что помогает понять специфику здоровья как предмета исследования каждого из них.

Магистральным направлением является изменение установок и взглядов на оздоровление в различных условиях профессиональной деятельности, в отдельные периоды жизни с разным уровнем физического, психического и социального благополучия. В этом случае следует констатировать, что способы и методы сохранения здоровья не могут быть реализованы вне системного подхода, предполагающего, что здоровье представляет систему, т.е. упорядоченное определённым образом множество взаимосвязанных между собой элементов, функционирующих как единое целое и имеющих единую цель функционирования – полноценную самореализацию всех заложенных природой способностей.

С позиций культурологического подхода здоровье рассматривается как культурное явление или процесс, где все вопросы его сбережения решаются с точки зрения культуротрансляционной и культуротворческой функции, обеспечивающей культурную преемственность и развитие индивидуальности человека. Именно культурологический подход характеризуется как своеобразное направление физкультурного образования, которое отражает тенденции образования в педагогическом их понимании, как противопоставление естественнонаучным и техническим компонентам физкультурной деятельности.

Личностно-ориентированный подход в педагогике позволяет вывести на первый план самого учащегося, его ценности, ориентиры, интересы, его личную свободу, умение прогнозировать и контролировать себя за счёт прохождения определённых этапов и стадий, обусловленных сменой равновесных и неравновесных состояний здоровья, учесть его здоровьесберегающий опыт и особенности взаимодействия с различными субъектами в среде физкультурного образования.

Деятельностный подход предопределил использование сущностных характеристик физического воспитания как специфическую целенаправленную активность, составляющую содержательную сторону физической культуры и являющуюся основной частью системы физкультурного образования. С этих позиций предполагается, что в процессе физкультурной деятельности индивид интериоризирует культурные ценности, в результате чего достигается формирование физической культуры личности.

Для Уральского региона образование в области физической культуры имеет принципиальное значение в связи с начавшимся в начале 90-х гг. экономическим спадом и, как следствие, резким ограничением возможностей студенческой молодёжи уделять повышенное внимание вопросам укрепления и сохранения здоровья с помощью средств физического воспитания. По статистическим данным, на экологически неблагоприятных территориях проживает половина всего детского населения региона, а до 30% учащихся относятся к числу предрасположенных к различным

заболеваниям и нуждаются в безотлагательном проведении оздоровительных мероприятий.

Здоровый образ жизни в рамках образовательной среды наиболее точно отражает направленность личности, которая проявляется в осознанной деятельности по присвоению ценностей здоровья.

Среди видов деятельности, отражающей здоровый образ жизни, трудно выделить главный и второстепенные, так как только в комплексе они могут оказывать желаемый оздоровительный эффект. Однако физическая культура, в основе которой лежат физическое воспитание, занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью, всё больше признаётся едва ли не единственным средством неутилитарного плана, направленным на использование всего того, что способствует полноценному развитию личности, реализации возможности достижения каждым физического совершенства, обеспечения физической подготовки к труду и другим общественно необходимым видам деятельности и многолетнего сохранения здоровья как сущностной динамической характеристики процесса жизнедеятельности человека.

Физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся, знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирования здорового образа жизни, культурной организации свободного времени на основе использования средств физической культуры являются социально и личностно значимыми результатами физического воспитания. К результатам физического воспитания относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и двигательная рекреация.

В настоящее время образовательные задачи физического воспитания, связанные с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Это является следствием исторически сложившегося утилитарного подхода к физическому воспитанию преимущественно как средству физической подготовки студенческой молодёжи. При таком подходе основным критерием эффективности физического воспитания является норматив, отражающий уровень физической подготовленности. Важность физкультурного образования как правило, признаётся, но учащиеся и студенты не получают его в необходимом объёме.

В результате они оказываются не подготовленными к самостоятельному использованию средств физической культуры для самооздоровления, саморазвития, самоформирования нравственного сознания и нравственного отношения к своему телу. «Физическая культура» как учебная дисциплина «выпадает» из образовательного и воспитательного пространства учебных заведений. Все это позволяет рассматривать проблему общего для всех физкультурного образования как одну из наиболее актуальных, а ориентацию физического воспитания на общее физкультурное образование как приоритетную [9].

Физкультурное образование – сложное системное явление, реализация которого зависит от социокультурной среды, политико-экономического обеспечения

жизни общества, безопасной жизнедеятельности и индивидуальных особенностей личности.

Следовательно, изучение особенностей состояния здоровья субъектов образования позволяет выявить общие причины или факторы, обуславливающие и определяющие формирование физкультурного образования: как объективные (наследственные заболевания, сложившиеся традиции, общий культурный уровень общества, приобретенные заболевания под действием неблагоприятных экологических факторов и т.д.), так и субъективные, главным образом связанные с незнанием и несоблюдением принципов здорового образа жизни, низким уровнем коммуникативного общения, низким уровнем адаптации к социальным негативным условиям, отсутствием ценностных установок. При этом объективные факторы, вступающие во взаимосвязь с субъективными, делают формирование физкультурного образования возможным.

Поэтому главной задачей сегодня является преобразование социальной сферы (всех сторон обучения и воспитания), чтобы поведение человека приобрело социально-активную направленность на сохранение собственного здоровья и здоровья других.

Педагогическая система, способствующая данному преобразованию на уровне воспитания физического, даёт возможность объединить различные знания об объекте в единое целое, учитывая противоречия и недостатки существующей практики.

Ожидаемые результаты – здоровьесберегающая компетентность – отождествлены с совокупностью обобщённых характеристик определённых представлений о здоровье, созданных в процессе решения задач физического воспитания, посредством которых организм человека обеспечивает сохранение постоянства внутренней среды по отношению к внешней: рациональность, подразумевающую направленность на здоровый образ жизни посредством выбора самостоятельной физической активности; адаптируемость, способствующую повышению результативности; восстанавливаемость, возобновление показателей функционального состояния организма после физических нагрузок, т.е. ликвидация состояния утомления; мобилизуемость, ориентированная на знания о методах и средствах здорового образа жизни, а также регламентированные им постоянные повторяющиеся действия: утренняя разминка, регулярные тренировки, организация питания, отдыха, восстановление, учёт физических нагрузок и оценка результатов их применения, объективная самооценка возможностей и способностей физкультурно-оздоровительной деятельности и физического самосовершенствования; развиваемость, возникновение определённых сдвигов (как в положительную, так и в отрицательную сторону), ведущих к качественным изменениям в здоровье.

Следствие концепции физкультурного образования – педагогическая технология как интегративная, объединяющая в себе относительно самостоятельные и взаимодействующие между собой методические системы организации физического воспитания учащихся, суть которой заключается в адаптации организма занимающегося к рациональным физическим нагрузкам. Поскольку адаптация к физической дея-

тельности является системным ответом организма и минимизацией физиологической цены, то с этих позиций адаптацию следует рассматривать как динамический процесс, в основе которого лежит формирование новой программы реагирования, а сам приспособительный процесс, его динамика и физиологические механизмы определяются состоянием и соотношением внешних и внутренних условий деятельности. Вначале включаются обычные физиологические реакции и лишь затем – реакции напряжения механизмов адаптации, требующие существенных энергетических затрат с использованием резервных возможностей организма, что приводит к формированию специальной функциональной системы адаптации человека.

Указанная выше педагогическая технология воспитательно-образовательного процесса в сфере сохранения и укрепления здоровья будет приобретать здоровьесберегающий характер, если реализация физической культуры осуществляется по следующим направлениям:

а) предоставление возможности альтернативного выбора физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках физической культуры, преподавателя и времени занятий, организация дополнительных секционных занятий (в том числе и на платной основе);

б) совершенствование организационных и самостоятельных структур физического воспитания: активизация деятельности спортивного клуба, кураторов и спорторгов факультетов и физкультурно-спортивного актива;

в) улучшение информационного, методического обеспечения: разработка и внедрение компьютерной версии мониторинга физического состояния студентов, подготовка методических пособий и алгоритмов занятий.

Данные направления положены в основу физкультурного образования в рамках созданного в Южно-Уральском государственном университете (ЮУрГУ) Института спорта, туризма и сервиса (ИСТиС), согласно которому оздоровление учащихся в образовательном пространстве разворачивается посредством взаимодействующих, взаимозависимых, взаимообусловленных и дополняющих друг друга подсистем формирования приспособительных механизмов к реальным условиям жизнедеятельности и проявляющихся в способности формирования индивидуальной системы поведения личности.

Обучающая технология, основная задача которой – обучение студентов основам избранного вида физкультурно-оздоровительной деятельности, рассматривается как исходное звено системы физкультурного образования, где создаются условия для проявления субъектной двигательной активности.

Воспитывающая технология, основное направление которой – формирование у учащегося как личности здорового типа поведения, является системообразующим звеном физкультурного образования, так как объектом выбора является сам студент, пользующийся предоставленными образовательным учреждением возможностями.

Развивающая технология позволяет студентам закрепить специальные навыки здорового поведения в

ситуациях, требующих непосредственного и обязательного участия, тем самым закрепляя приоритет физкультурного образования.

Для оценки эффективности здоровьесберегающей компетенции при реализации данной интегративной технологии весьма актуален вопрос о показателях, критериях и уровнях этой эффективности, которые, несомненно, отличаются от общепринятых в практике учебных заведений.

Исходя из того что показателем физкультурного образования студенческой молодёжи на определённом этапе является результативность педагогического процесса по физическому воспитанию, критерии будут выступать как признак, на основании которого производится классификация изменений, произошедших в результате функционирования и развития физкультурного образования студентов, а уровень должен характеризоваться относительно устойчивым, своеобразным состоянием, содержательным наполнением системных составляющих и степенью развития функциональных элементов.

Поскольку физкультурное образование и здоровьесберегающая компетентность неразрывно связаны со здоровьем, невозможно найти критерий, который интегральным образом позволил бы измерить эту совокупность, поэтому целесообразно в роли показателей использовать закономерности функционирования организма по результатам его деятельности, присущие всем системам организации физического воспитания, зависящие от уровня функций жизненно важных органов и систем, а именно – выявленные нами обобщённые характеристики определённых представлений о здоровье: адаптируемость, рациональность, восстанавливаемость, мобилизуемость, развиваемость.

Адаптируемость – процесс направленной адаптации организма к тренировочным воздействиям. Адаптируемостью, в отличие от адаптации, можно управлять, т.е. способствовать повышению выносливости своего организма. Для оценки влияния занятий физическим воспитанием на адаптируемость использовалось тестирование по индексу Руфье.

Рациональность – процесс самоорганизации, позволяющий динамически и адекватно приспособлять организм к изменениям обстановки для удовлетворения возникшей потребности. Это возможность ментального построения любых drobных комбинаций, обеспечивающих функциональной системе получение полезного приспособительного результата. Для диагностики данного свойства использовались программы-диагностики.

Восстанавливаемость – свойство организма, проявляющееся после прекращения работы и заключающееся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию. Это не только процесс возвращения организма к предрабочему состоянию, к тем изменениям, которые обеспечивают повышение функциональных возможностей организма, входя в стадию сверхвосстановления. Это прежде всего время, в течение которого происходит восстанавливаемость после выполнения определённой работы. Наиболее доступным показателем восстанавливаемости является пульс, или частота сер-

дечных сокращений (ЧСС), и уровень артериального давления (АД).

Мобилизуемость – это знания о методах и средствах здорового образа жизни, а также регламентированные им постоянные повторяющиеся действия: утренняя разминка, регулярные тренировки, организация питания, отдыха, восстановление, учёт физических нагрузок и оценка результатов их применения, объективная самооценка возможностей и способностей физкультурно-оздоровительной деятельности и физического самосовершенствования.

Развиваемость – новое качественное состояние организма человека, которое выступает как возможное хаотичное изменение его состава или структуры (т.е. возникновение, трансформация или исчезновение его элементов или связей) в сферах сердечно-сосудистой системы, системы дыхания и системы крови, в статической и динамической работах. В качестве диагностического механизма следует использовать адаптационный потенциал учащихся в состоянии относительного мышечного покоя и после статической нагрузки.

Таким образом, используя вышеперечисленные методики, можно выявить уровень физкультурного образования для того, чтобы в дальнейшем отследить изменения по мере реализации разработанной интегративной технологии. Все уровни взаимосвязаны, и каждый предыдущий обуславливает последующий, включаясь в его состав, что позволяет конкретизировать содержание и иерархию сформированности образования в области физической культуры при нисходящем порядке их рассмотрения и обобщать – при восходящем.

Организационная характеристика технологии представлена педагогическими условиями, понимаемыми нами как совокупность внешних обстоятельств и внутренних особенностей необходимых и достаточных мер, обеспечивающих пути для успешной реализации концептуальной модели физкультурного образования. Отметим, что каждое педагогическое условие направлено преимущественно на изменение отдельных показателей.

В первом педагогическом условии – активизации практической деятельности по физическому воспитанию на основе мультимедийного мониторинга – обеспечивается целостность системы физкультурного образования, специфика которого порождается обратными связями, поскольку существует объективная и достоверная информация о конечном результате образовательного процесса по физической культуре.

Второе педагогическое условие – организация отношения к здоровью как основополагающей ценности при обеспечении преемственности, основанной на предоставлении студентам свободного выбора способов физкультурно-оздоровительной деятельности, – обеспечивает логику преемственности: первый курс – базовые физкультурно-оздоровительные знания, общие двигательные способности, жизненно важные двигательные умения, освоение техники видов спорта; второй курс – вариативные физкультурно-оздоровительные знания, развитие специальных двигательных способностей; третий

курс – физкультурно-оздоровительная работа по собственной инициативе.

Третье педагогическое условие – создание ситуации, инициирующей логику принятия субъектом решений прогностического и оценочного характера, – способствует формированию готовности человека к самоопределению как осознанному выбору жизненных целей и средств их достижения, а также ответственности за принятые решения в различных, порой неопределённых ситуациях, чтобы он чувствовал уверенность в собственных силах, социальную значимость и неповторимость.

Проверка эффективности разработанных педагогических условий физкультурного образования осуществлялась традиционным способом: с участием контрольной и экспериментальных групп, в которых обеспечиваются данные условия по отдельности и в комплексе.

В эксперименте принимали участие учащиеся студенты ТюмГУ (Тюмень, Уральский федеральный округ), составлявшие контрольную группу (КГ, 73 человека), студенты СибАДИ (Омск, Сибирский федеральный округ): 312 учащихся 1, 2 и 3-го курсов (ЭГ-1), 353 учащихся архитектурно-строительного

факультета ЮУрГУ (Челябинск, Уральский федеральный округ) 1, 2 и 3-го курсов (ЭГ-2), 205 учащихся архитектурного факультета ЮУрГУ (Челябинск, Уральский федеральный округ) 1, 2 и 3-го курсов (ЭГ-3). Всего в эксперименте задействовано 1 043 студента.

При определении уровня образованности во время формирующего эксперимента тестированием в аспекте формирования знаний и умений были определены значения выделенных показателей образованности на трех уровнях, характеризующихся негативной, нейтральной и позитивной тенденцией.

Результаты формирования образованности в области физической культуры (здоровьесберегающей компетентности – совокупности обобщённых характеристик определённых оценочных представлений о здоровье) в экспериментальных группах сопоставлялись с результатами формирования образованности в области физической культуры в контрольной группе.

Положительные изменения в ходе формирующего эксперимента позволяют признать эксперимент достаточно успешным, а комплекс педагогических условий, обеспечивающих эффективность образования в области физической культуры, необходимым и достаточным.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студентов. М., 1995. 216 с.
2. Вирабова А.Р. Развитие здоровьесберегающей среды в системе образования на основе интеграции ресурсного обеспечения. М.: ПРОБЕЛ-2000, 2012. 292 с.
3. Гусева Н.Л., Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием учебных и внеучебных технологий физкультурно-спортивной деятельности в вузе // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 345. С. 173–176.
4. Загревская А.И. Компетентностный подход к общему физкультурному образованию студентов // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 359. С. 154–156.
5. Загревская А.И. Физкультурно-спортивное образование студентов как предмет системного исследования // Вестник Томского государственного университета. 2014. № 380. С. 176–180.
6. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 10–15.
7. Сериков С.Г. Обеспечение паритета образованности и здоровья учащихся в теории и практике образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Челябинск, 2002. 39 с.
8. Столяров В.И., Фирсин С.А., Баринов С.Ю. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ). Саратов : Наука, 2012. 269 с.
9. Шарафеева А.Б., Загревский О.И. Технология формирования профессиональных компетенций в рекреационной деятельности будущих специалистов по физической культуре и спорту // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 361. С. 153–156.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 19 августа 2014 г.

PHYSICAL EDUCATION: A FACTOR OF HEALTHY COMPETENCE OF THE STUDENT YOUTH

Tomsk State University Journal. No. 387 (2014), 194-202. DOI: 10.17223/15617793/387/30

Viktorov Dmitriy V. South Ural State University (Chelyabinsk, Russian Federation). E-mail: viktorovdv@yandex.ru

Keywords: students; health; values; physical education; healthcare.

The problem of health starts to be explored in depth, namely: systems of professional values of people's awareness of the needs in maintaining and strengthening health and formation of healthcare are developed; the approaches to restoration of physical health by medical and valeological methods are offered; formation and development of the corresponding motivation aimed at preservation and strengthening of health of an individual, spiritual and physical perfection and the ability to implement the received knowledge in professional activity are promoted. We can state the fact that the current traditional education, mass pedagogical practice focuses not on the formation of physical culture of a person, but on achieving the normative level of physical conditions of students, where the goal set by the program is often not personally relevant for young people, since in the practice of traditional education, the world of real objects is often substituted by ready concepts and other idealized products of knowledge received not by students, but by experts and scientists. In the greater degree there is a formation of conditional personal importance of a healthy lifestyle, not the development of ways of self-expression by means of physical culture, which is caused by quite an authoritarian teaching position. The totality of the revealed realities allows us to formulate the research problem which consists in the development of conceptual bases of formation of physical education on the basis of health competencies of the students in the regional practice of educational institutions. Theoretical and methodological background of health care can be raised to the level of physical education, if a pedagogical concept is developed. Basing on the fact that the indicators of the physical education of students at a certain stage are the effectiveness of the pedagogical process in physical education, the criteria will serve as a sign, on the basis of which the classification of the changes in the functioning and development of physical education of students; and the level must have a relatively stable condition, content of the

system components and development of functional elements. Criteria for physical education should be the generalized characteristics of health saving competence (adaptability, resilience, intention, transformation, mobilization) created in the process of solving the tasks of students' health saving organization by means of physical education. When determining the level of education during the formative experiment, using testing in the aspect of the formation of knowledge and skills three indicators have been defined that show negative, neutral and positive trends in each criterion.

REFERENCES

1. Vilenskiy M.Ya. *Osnovy zdorovogo obraza zhizni studentov* [The basics of a healthy lifestyle of students]. Moscow, 1995. 216 p.
2. Virabova A.R. *Razvitie zdorov'esberegayushchey sredy v sisteme obrazovaniya na osnove integratsii resursnogo obespecheniya* [Development of health-promoting environment in the education system based on the integration of resource provision]. Moscow: PROBEL-2000 Publ., 2012. 292 p.
3. Guseva N.L., Shil'ko V.G. Physical training of students with academic and extracurricular technology athletic and sporting activities in higher education. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal*, 2011, no. 345, pp. 173-176. (In Russian).
4. Zagrevskaya A.I. Competence-based approach to general sports education of students. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal*, 2012, no. 359, pp. 154-156. (In Russian).
5. Zagrevskaya A.I. Sports education of students as a subject of system research. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal*, 2014, no. 380, pp. 176-180. (In Russian).
6. Lubysheva L.I. *Sovremennyy tsennostnyy potentsial fizicheskoy kul'tury i sporta i puti ego osvoeniya obshchestvom i lichnost'yu* [Modern value potential of physical culture and sports, and the way of its development by society and the individual]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*, 1997, no. 6, pp. 10-15.
7. Serikov S.G. *Obespechenie pariteta obrazovannosti i zdorov'ya uchashchikhsya v teorii i praktike obrazovaniya*. Avtoref. dis. d-ra ped. nauk [Ensuring the parity of education and health of students in the theory and practice of education. Abstract of Pedagogy Dr. Diss.]. Chelyabinsk, 2002. 39 p.
8. Stolyarov V.I., Firsin S.A., Barinov S.Yu. *Soderzhanie i struktura fizkul'turno-sportivnogo vospitaniya detey i molodezhi (teoreticheskiy analiz)* [The content and structure of sports upbringing of children and youth (theoretical analysis)]. Saratov: Nauka Publ., 2012. 269 p.
9. Sharafeeva A.B., Zagrevskiy O.I. Technology of formation of professional competencies in recreational activities of future specialists in physical culture and sport. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal*, 2012, no. 361, pp. 153-156. (In Russian).

Received: 19 August 2014