

АЛГОРИТМ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

С.А. Ярушин¹, В.В. Рыбаков¹, Р.Г. Шайхетдинов²

¹Челябинский государственный университет, yarushin@tut.bu, rybakov@tut.bu

²Тюменский государственный нефтегазовый университет, Россия, shaihetdinov@tut.bu

Введение. Совершенствование образования – один из важнейших элементов социально-культурного, экономического и политического развития современного общества. На образование как целостную государственную структуру, обеспечивающее социальное развитие личности, ложится задача формирования и повышения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Образование, профессионализм, здоровый образ и стиль жизни в XXI веке будут доминировать в числе важнейших факторов обеспечения достижений в социально значимых видах деятельности, в жизни каждого человека [1, 3, 4, 5].

Высшие учебные заведения играют ключевую роль в развитии науки, культуры и производства, осуществляют решающий вклад в формирование человеческого капитала, отвечающего потребностям современной цивилизации.

Все большую актуальность приобретает проблема здоровья студенческой молодежи. Последнее обусловлено низким уровнем физического здоровья выпускников школ, отсутствием у них сформированных ценностных ориентаций на поддержание и укрепление здоровья, дефицитом двигательной активности в рамках учебных программ, крайне слабой ориентированностью на формирование и развитие активности, самостоятельности и индивидуальности учащихся, их разнообразных способностей и склонностей. Это требует существенного обновления физкультурного образования в направлении повышения резервов здоровья, формирования готовности студентов к текущей учебной и будущей профессиональной деятельности, а юношей – к воинской службе [2, 3].

Методы. Анализ и обобщение научно-методической литературы, документальных материалов, практического опыта в сфере образования, физического воспитания и спортивной подготовки студенческой молодежи позволили предложить следующую педагогическую систему активного здоровьесформирования в высших учебных заведениях (в соответствии с рисунком 1).

Результаты исследования и их обсуждение.

Реализация данной системы предполагает:

– наличие здоровьесформирующей (здоровьеповышающей) среды применительно к условиям жизнедеятельности и требованиям современного образования: материально-техническая база (в том числе, и для двигательной активности), соответствующая требованиям ГОСТа; рациональная организация образовательного процесса (расписание, соблюдение гигиенических требований, питание, рекреационные мероприятия) в учебных корпусах, общежитиях, в семье; квалифицированное кадровое обеспечение (преподаватели, методисты-организаторы) и т.п.;

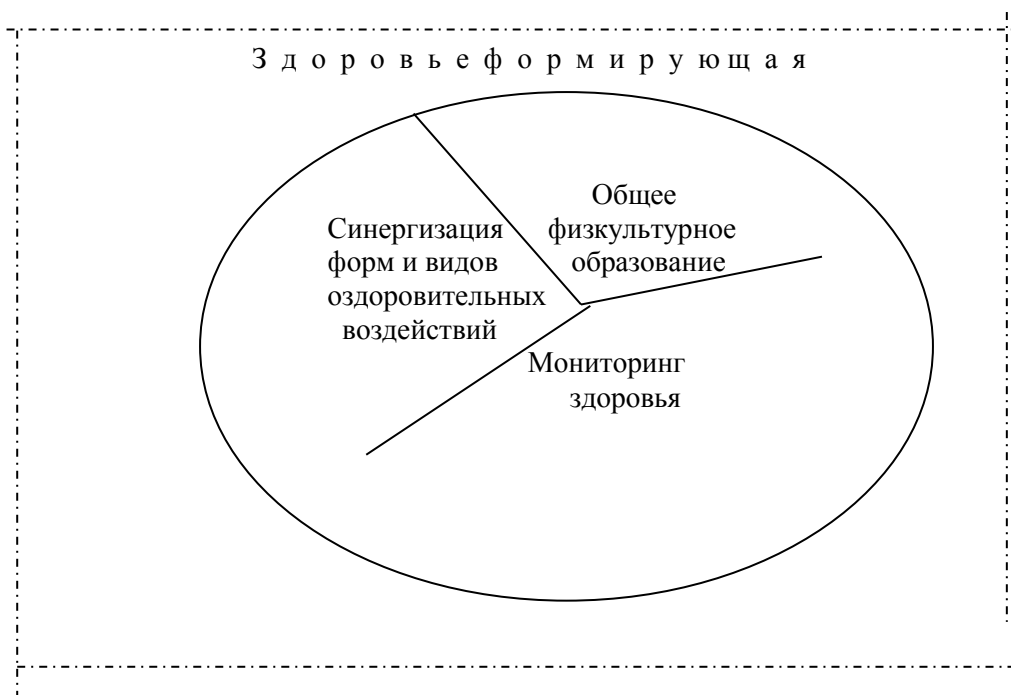


Рисунок 1 – Основные компоненты педагогической системы активного формирования здоровья студентов

– объединение различных видов и форм оздоровления в единую и устойчивую функциональную систему, обеспечивающую «массированное», «тотальное» и природосообразное воздействие на основные компоненты здоровья студенческой молодежи; формирование и реализацию личностных ценностных ориентаций, переход от регулируемой деятельности к саморегуляции активного здоровьесформирования. При этом данная система должна предусматривать реализацию высокого потенциала двигательной активности в расширении и увеличении резервов здоровья, физических возможностей организма человека;

– разработку и внедрение в систему высшего образования современных технологий мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов;

– повышение качества общего физкультурного образования, предполагающее развитие интереса, формирование умений и навыков и связанных с ними специальных знаний, представляющих собой основу для персонализации активного здоровьесформирования. Актуализация проблемы общего физкультурного образования обусловлена наличием серьезного противоречия между накопленным научно-теоретическим и технологическим потенциалом в сфере здорового образа жизни и оптимизации двигательной активности, с одной стороны, и уровнем его освоения отдельными людьми, с другой.

В области физической культуры целью образования является формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для формирования, повышения и длительного сохранения резервов собственного здоровья, оптимизации учебной и трудовой деятельности, рациональной организации индивидуального отдыха и досуга. Данная цель ориентирует образовательный вектор на становление целостной личности, определяя направленность образования (как по содержанию, так и по организации педагогического процесса) на единство развития физического потенциала личности, формирование интереса к различным формам занятий физической культурой, воспитание потребности в здоровом образе и стиле жизни. При этом должна быть сформирована компетентность здоровьесобеспечения учебной и будущей профессиональной деятельности. Под здоровьесобеспечивающей компетентностью (лат. *competentes «соответствующий»* - знания, опыт, осведомленность в какой-либо области) понимается обладание суммой знаний, включающих научно обоснованные факты, идеи, понятия, накопленные человечеством в сфере здорового образа и стиля жизни; наличие практических умений и навыков в области здоровьесобеспечения; способность устанавливать связи между знаниями и реализацией оздоровительных технологий и практическими действиями в учебной и будущей профессиональной деятельности на основе воспитанных ценностных ориентаций на формирование, повышение и сохранение резервов собственного здоровья.

На наш взгляд, необходимо реализовать следующий алгоритм «развертывания» общего физкультурного образования (в соответствии с рисунком 2).

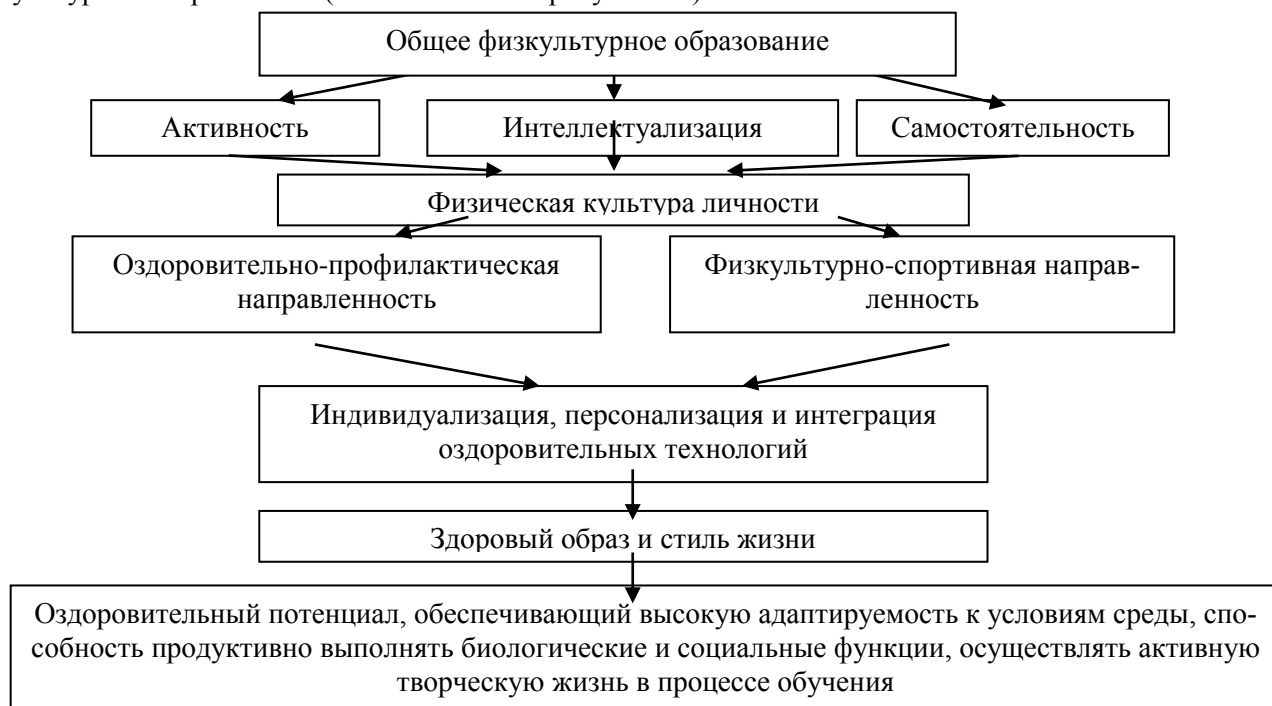


Рисунок 2 – Алгоритм «развертывания» общего физкультурного образования студентов

Реализация высокого оздоровительного потенциала общего физкультурного образования достигается через активность, интеллектуализацию и самостоятельность.

Активность, интеллектуализации и самостоятельности студентов в процессе общего физкультурного образования обеспечивает формирование физической культуры личности. Физическая культура личности характеризует качественное, системное и динамичное образование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе и стиле жизни [5].

Физическая культура личности, в зависимости от наличного уровня здоровья, предполагает реализацию в оздоровительно-профилактической направленности (студенты специальной медицинской группы) или в физкультурно-спортивной направленности (подготовительная и основная медицинские группы). В соответствии с конкретной направленностью осуществляется расстановка акцентов, выявляются «опорные точки» в содержании общего физкультурного образования.

Направленность реализации физической культуры личности определяет необходимость индивидуализации, персонализации и интеграции (консолидации) соответствующих оздоровительных технологий.

В результате должны быть сформированы здоровый образ и стиль жизни. Здоровый образ жизни рассматривают как типичную совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанной на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющих адаптивные возможности организма [5]. И, наконец, здоровый образ жизни и стиль жизни студентов имеет в виду формирование оздоровительного потенциала, обеспечивающего способность адаптироваться к условиям среды, продуктивно выполнять биологические и социальные функции, осуществлять активную творческую жизнь в процессе учебной деятельности, формировать предпосылки к успешной будущей профессиональной деятельности.

Представленный и реализованный в течение двух лет алгоритм «развертывания» общего физкультурного образования позволил существенно увеличить объем (число и продолжительность занятий, количество освоенных и используемых упражнений), результативность организации (рациональное сочетание в отдельных занятиях и более крупных структурных образованиях физических упражнений различной величины и направленности) двигательной активности и эффективность использования оздоровительных воздействий (формирование выраженных оздоровительных, профилактических и лечебных эффектов путем рационального сочетания двигательной активности, закалывающих процедур, рационального питания, дыхательных упражнений и саморегуляции). Последнее позволило значительно повысить резервы здоровья студенческой молодежи.

В первую очередь, существенно увеличился двигательный потенциал (комплекс количественных и качественных индикаторов морфофункциональных и двигательных возможностей), и повысилась резистентность организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды (снизилось количество и уменьшилась продолжительность отдельных заболеваний в течение учебного года). За данный период времени у большинства студентов расширились и углубились знания о здоровом образе и стиле жизни (теоретическая составляющая экзаменов и зачетов, реферат по выбранной теме), сформировались определенные умения и навыки самостоятельной организации двигательной активности (самостоятельное проведение отдельных частей учебных занятий, выполнение домашних заданий), повысилась и конкретизировалась мотивация к физическому совершенствованию и самосовершенствованию.

В результате обладания приемами саморегуляции стали лучше относиться к себе 20,7%, уязвимость уменьшилась у 16,8%, стали спокойнее реагировать на различные факторы окружающей среды 45,8% студентов.

Выводы. Обновленная программа обучения по специальности «Физическая культура» для студентов непрофильных вузов, в целом, показала высокую эффективность. Вместе с тем, полученные результаты не в полной мере решили проблему здоровьесформирования студенческой молодежи и поставили дополнительные вопросы, требующие дальнейших исследований. Перспективным направлением данных исследований является такая организация физического воспитания и физкультурного образования, которая бы отвечала интересам и индивидуальной предрасположенности каждого студента к конкретной двигательной активности (основная и подготовительная медицинская группа), специфике и уровню заболеваний (специальная медицинская группа).

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Здоровьесформирующая функция образования в Российской Федерации (материалы к разработке национального проекта оздоровления поколения России в период 2006-2026 гг. [Текст] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 5. – С. 2-6.
2. Куликов, Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. – 275 с.
3. Куликов, Л.М. Модернизация педагогической системы активного здоровьесформирования подрастающего поколения / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин // Теория и практика физической культуры. – 2010. - № 1. – С. 60-64.

4. Матвеев, А.П. К проблеме содержания образования по физической культуре в контексте требований стандарта второго поколения / А.П. Матвеев, Ю.И. Разинов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 53-57.

5. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.