

**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ФАКТОР
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ**

Викторов Дмитрий Валерьевич
кандидат педагогических наук, доцент
Южно-Уральский государственный университет
Институт спорта, туризма и сервиса
Челябинск, Россия

Аннотация. Статья содержит теоретические материалы по проблеме формирования физкультурного образования на основе изменения ценностей и потребностей современного общества, охватывая при этом новые подходы к организации педагогического процесса в высшей школе с точки зрения здоровьесбережения.

Ключевые слова: физкультурное образование, здоровье, студенты.

Abstract. The article contains theoretical material on a problem of physical education on the basis of changing values and needs of contemporary society, while embracing new approaches to the organization of the teaching process in higher education from the point of view of healthcare.

Index terms: physical education, health, students.

Введение. В современном мире возрастает значимость и ценность образования, как в различных сферах человеческой жизни, так и в профессиональной деятельности. В этой связи на передний план выходят такие показатели качества подготовки современного специалиста, как нравственная и социальная зрелость, высокий профессионализм, готовность к работоспособности в различных условиях среды, повышение резервов жизнедеятельности человека, толерантность между избранной профессией и собственными интересами.

Однако на практике профессиональная деятельность требует не только целостной подготовки специалистов, но и высокого уровня состояния здоровья, т.к. оно отражает возможности механизмов самоорганизации жизнедеятельности человека, позволяющих обеспечить оптимальный уровень качества жизни личности [1]. Здоровье – способность выполнения личностью многообразных функций (репродуктивных, гражданских, трудовых, умственной деятельности и фенотипического поведения и др.) и противодействия несчастным случаям, чрезвычайным ситуациям и другим негативным явлениям, имеющим организационно-психологический характер [4].

Известно, что недостаточный уровень здоровья у молодых инженеров является причиной 24–37 % всех ошибок, задержек в работе, аварий и остановок оборудования. Здоровье также является способностью успешного выполнения студенческой молодёжью всех требований обучения: различные отклонения в здоровье являются препятствием достижения успехов в образовании, объём учебных нагрузок легче переносят учащиеся с более крепким здоровьем, у них же происходит эффективнее восстановление работоспособности к очередному учебному дню, а высокий уровень физической подготовленности помогает экономично справиться с психоэмоциональными и энергетическими затратами в экзаменационный и зачётный периоды [3].

В большинстве случаев, рассматриваясь как медицинская категория, что находит отражение в определениях данного понятия, подходах к его профилактике, критериях его оценки, *здоровье*, по сути, оставаясь условием самореализации, тем не менее, на уровне индивидуального сознания имеет противоречивый характер: дефицит в социуме этического отношения к ценности здоровья делает медицину бессильной в выяснении причин снижения здоровья и способов его достижения, поскольку решающую роль в его сбережении играет поведенческий образ жизни. Формирование такой позиции возможно обеспечить в условиях образовательной среды.

В рамках таких актуальных задач, образование, через различные формы просвещения, обучения и воспитания, создаёт предпосылки в усвоении и практическом использовании доступных и качественных знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья. В частности, и эта частность крайне актуальна для общества, придается большое значение *физкультурному образованию*, как основополагающему фактору улучшения содержания и организации педагогических здоровьесберегающих мероприятий в рамках физической культуры.

Несмотря на то, что сегодня целью дисциплины «физическая культура» является формирование физической культуры личности, массовая педагогическая практика ориентирована преимущественно на достижение нормативного уровня физических кондиций учащейся молодёжи, а программно заданная цель зачастую не имеет для молодых людей личностной значимости в силу условности связи с ценностно-смысловыми приоритетами их образа жизни [2].

В силу этого заложенный от природы ресурс здоровья, к сожалению, не сберегается с возрастом: молодёжь, предоставленная сама себе, не противостоит соблазнам нездорового образа жизни. Практически во всех регионах России для учащейся молодёжи характерны следующие хронические заболевания: миопия, кариес зубов, холецистит, хроническая патология лор-органов и верхних дыхательных путей, нервной и сердечно-сосудистой систем, различные формы аллергического состояния и т.д., требующие соответствующего лечения. Подтверждают эти выводы публикации В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, Г.К. Зайцева, Н.А. Карпушко, Л.И. Лубышевой, В.И. Ляха и др.

На фоне вышеуказанных фактов ещё драматичней выглядят знания студентов о здоровье, гигиене быта, режиме питания, сна, здоровом образе и стиле жизни, занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью и закаливающих процедурах: элементарные представления об этих стереотипах поведения имеют 8–10 % молодёжи.

Число пострадавших и ущерб от воздействия негативных факторов внешней среды возросло настолько, что на современном этапе общество уже не может ограничиться комплексом знаний, основанных на научных концепциях безопасного взаимодействия человека со средой обитания. Очевидно, что в современных условиях нельзя решить поставленные задачи лишь путём констатации фактов негативного воздействия и профилактики их предупреждения, совокупности личных физических возможностей, наращивания мощности спортивной материально-технической базы, приростом кадров, а главное – при тра-

диционно сложившимся в классической медицине принципе изучения болезней и больного человека.

Общепризнанно, что регулярные занятия физическими упражнениями не только оказывают влияние на организм человека, но и способствуют формированию стиля его жизни. Культурную потребность в регулярном занятии физическими упражнениями необходимо сформировать и процесс этот должен быть компетентностным по форме и личностно-ориентированным по содержанию. В этом случае знания, умения, навыки и личностные качества в области физической культуры характеризуют способность человека реализовывать весь свой потенциал для решения здоровьесберегающих задач в профессиональной и социальной деятельности (А.В. Лотоненко, И.В. Манжелей, Н.И. Пономарев и др.).

Цели и задачи. Учитывая данное положение, педагогические тенденции образования за рубежом и отечественное образование в качестве стратегической основы выдвигают *компетентностную* подготовку специалистов, получивших знания и умения в области физкультурного образования и применяющие их на практике для *здоровьесбережения* организма, путём создания безопасных, комфортных условий обитания, адаптации к опасностям и снижения их значимости, росту защищённости жизни человека.

Компетентность – владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, в том числе его личностное отношение к ней и к предмету деятельности. Главной характеристикой компетенции и компетентности (с позиций категории «соответствия») является «владение» как основа «готовности», последняя конкретизирует свойства «потенциальности» и «способности».

На современном этапе развития российского образования компетентностный подход ориентирует студентов не столько на приобретение знаний, сколько на умение их активного и самостоятельного овладения, использования их, определяя готовность и способность осуществлять деятельность целесообразно и грамотно с точки зрения здоровьесбережения.

В этом смысле он не может быть противопоставлен ЗУНам, так как при компетентностном подходе подчеркивается роль опыта, умений для практической реализации знаний. Данный подход демонстрирует необходимость подтверждения знаний умениями, делая акцент на практической стороне вопроса [373]. Однако сам факт отсутствия общих универсальных формулировок создаёт ситуацию разрушения компетентностного пространства здоровьесбережения: трудно решить проблему сбережения здоровья учащихся без выделения компонентного состава этого личностного новообразования. Основываясь на этом, можно дать следующее определение понятия «здоровьесберегающая компетенция».

Здоровьесберегающая компетенция – это субъективное состояние личности, отражающее способность выбирать из большего числа вариантов программ двигательной активности индивидуально-ориентированный, и готовность применять систему знаний и умений области физической культуры в своей профессиональной деятельности по направленному использованию ее средств для сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

Поскольку готовность является предпосылкой к эффективной деятельности, соответственно, ведя речь о сущности и содержании готовности учащихся, необходимо принимать во внимание, что здоровьесберегающая деятельность обусловлена закономерностями жизнедеятельности человека и будет определяться, прежде всего, целями и характером решаемых в течение жизни задач, связанных с охраной здоровья. Соответственно, формирование готовности учащихся к здоровьесберегающей деятельности в условиях образовательного процесса должно быть связано с развитием способностей, интересов и склонностей личности, с ее непосредственными жизненными планами и ценностными ориентациями в отношении здоровья. Причем очень важно понять, что каждый компонент здоровья может иметь различную степень развитости и, следовательно, определяет возможность различного уровня сформированности в целом одной и той же компетенции.

Наша позиция состоит в том, что физкультурное образование должно быть построено таким образом, чтобы в процессе осуществления физического воспитания у студентов формировались: а) конкретные формы реализации на практике личностных отношений к физической культуре, направляющих на практическое применение ее норм и критериев оценки, помогающих адекватно организовать поведение и деятельность; б) совокупность взаимосвязанных качеств личности (компетенций), задаваемых по отношению к здоровью и необходимых для здоровьесберегающей деятельности; в) владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности (здоровьесбережению).

Вывод. Учитывая приведенное выше понимание ее структуры, следующее определение будет являться рабочим в нашем исследовании: здоровьесберегающая компетентность – субъективное состояние личности, практическая готовность учащихся к здоровьесбережению, на базе сформированных физической культурой знаний и умений в направлении сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья, формирования здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Виленский, М.Я.* Основы здорового образа жизни студентов [Текст] / М.Я. Виленский. – М., 1995. – 216 с.
2. *Ланда, Б.Х.* Мониторинг здоровья учащейся молодёжи в совершенствовании системы физического воспитания [Текст] / Б.Х. Ланда // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодёжи: материалы 2-й Международной науч.-практ. конференции. – Владимир, 2013. – С. 161-164.
3. *Лапина, Г.А.* Формирование здорового образа жизни учащихся строительных специальностей учреждений среднего профессионального образования средствами физической культуры и спорта: дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Г.А. Лапина. – Коломна, 2004. – 196 с.
4. *Тюмасева, З.И.* Культура любви к природе, экология и здоровье человека: монография [Текст] / З.И. Тюмасева, Б.Ф. Кваша. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2003. – 264 с.

THE LITERATURE

1. *Vilensky, M.J.* Fundamentals of a healthy lifestyle students [Text] / M.J. Vilensky. - M., 1995. - 216 p.

2. *Landa, B.H.* Monitoring the health of students in the improvement of the system of physical education [Text] / B.H. Landa // Modern approaches to improving physical education and sports activities of students: proceedings of the 2nd International scientific-practical use. conference. - Vladimir, 2013. - P. 161-164.

3. *Lapin, G.A.* Formation of healthy lifestyle of students building specialties of secondary vocational education by means of physical culture and sport: dis. ... candl. ped. Sciences [Text] / G.A. Lapin. - Kolomna, 2004. - 196 p.

4. *Tumaseva, Z.I.* Culture of love for nature, ecology and human health: a monograph [Text] / Z.I. Tumaseva, B.F. Kvasha. - Chelyabinsk: Publishing house Chelyab. state ped. University, 2003. - 264 p.

SPORTS FORMATION AS THE FACTOR HEALTH OF SAVING UP COMPETENCE

Viktorov D. V.

The candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer

The South Ural state university

Institute of sports, tourism and service

Russia

УДК 378.147

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ И САМОРАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

Чуб Яна Владимировна

доцент кафедры «Физическое воспитание»

Мануйлова Анастасия Анатольевна

студентка группы ТБп-312

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

Аннотация. Статья содержит аналитические и научно-исследовательские материалы по проблеме особенности саморегуляции и саморазвития организма человека при физических нагрузках на занятиях по физической культуре в вузе.

Ключевые слова: саморегуляция, саморазвитие, физиологическая адаптация, работоспособность, физическая нагрузка.

Abstract. This article contains analytical and research materials on the issue of self-regulation and self-development features of the human body during exercise in the classroom for physical education in high school.

Keywords: self-regulation, self-development, physiological adaptation, performance, physical activity.

Организм представляет собой единую сложную систему. В организме клетки и межклеточное вещество образуют ткани, из тканей построены органы, органы объединены в системы. Все клетки, ткани, органы и системы органов тесно связаны друг с другом и взаимно друг на друга влияют.

В основе жизнедеятельности клеток, тканей, органов и всего организма лежит обмен веществ, включающий два взаимосвязанных процесса: усвоение