

УДК 378.016

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Викторов Дмитрий Валерьевич,
кандидат педагогических наук, доцент
Южно-Уральский государственный университет
Институт спорта, туризма и сервиса
Смирнова Лариса Владимировна,
старший преподаватель
Южно-Уральский государственный университет
Институт спорта, туризма и сервиса
Целищева Елизавета Ивановна,
старший преподаватель
Южно-Уральский государственный университет
Институт спорта, туризма и сервиса
Челябинск, Россия*

Аннотация. В настоящее время решение проблемы здоровья молодёжи является приоритетом образовательной системы, следовательно, исследование физкультурного образования в связи с усилением значения его здоровьесберегающей функции требует в самом общем плане проследить значение содержания образования.

Ключевые слова: физкультурное образование, физическая культура, вуз, студенты.

Abstract. Currently, the solution to the problem of young people's health is a priority of the educational system, therefore, the study of physical education in connection with strengthening the values of its health function requires in general terms, to trace the value of the content of education.

Index terms: physical education, physical culture, University, students.

В новых социокультурных обстоятельствах жизни содержание оздоровительной работы в современной системе образования может привести к достаточно эффективным результатам, включающим апробацию сберегающих здоровье технологий обучения (Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина и др.); внедрение авторских образовательных программ, направленных на здравосозидание и построенных на профилактической идее (Н.А. Сирота, К.А. Шаповалов и др.); разработку гигиенических требований к организации учебных занятий и построению обучения с учётом психофизиологических особенностей занимающихся (Н.Н. Куинджи, В.Р. Кучма и др.); проведение просветительской работы по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, отклонений в сексуальном поведении (Г.Л. Билич, Л.В. Назарова); индивидуализации подхода в физическом воспитании, способствующей усилению потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельности (В.Г. Алямовская, Л.Д. Гусарова), что в целом характеризует наиболее актуальный для всех учащихся процесс – формирование здоровья.

По сути дела смысл содержания физкультурного образования – это организация здоровьесбережения в среде любого учебного заведения, которое по новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием за счёт

«грамотной «встроенности» [1] оздоровительных мероприятий в общую систему образовательного процесса.

В последние годы здоровьесбережение всё активнее проникает в среду образования. Дефиниция «сбережение» в исследуемом нами понятии несет смысловую нагрузку – «сбережение здоровья», то есть его охрана. В «Толковом словаре русского языка» С.И. Ожёгова [2] сберегать – это сохранить, не дать утратиться, пропасть, соответственно, здоровьесбережение – это сохранение здоровья на заданном уровне (в частности, на том, с которым учащийся пришел в образовательную организацию).

Учитывая имеющуюся тенденцию к ухудшению состояния здоровья учащихся в период обучения, важно создать условия, позволяющие остановить данный процесс, то есть первоочередная задача заключается в сохранении имеющегося уровня здоровья и уже в дальнейшем, в случае невозможности обеспечить параллельность, – в оказании содействия в его повышении.

В свою очередь, повышение уровня здоровья будет зависеть, прежде всего, от степени усилий самого человека, его мотивационных и целевых установок. Соответственно, здоровьесберегающая деятельность образовательных организаций будет иметь целевую направленность как на создание охранных условий образовательного процесса (здоровьесберегающей образовательной среды), так и на формирование мотивационно-целевых установок, побуждающих человека в настоящем и в будущем к активным действиям по сохранению и укреплению здоровья, то есть формирование его здоровьесберегающей личностной позиции.

В рамках физкультурного образования, здоровьесберегающую деятельность следует характеризовать как способ реализации всех компонентов образования (воспитания, обучения и развития) в их единстве, обуславливающий деятельность образовательных организаций по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

В нашем понимании сущность данной деятельности не должна сводиться только к реализации охранительной стратегии заботы о здоровье, но заключаться в формировании у обучающихся опыта деятельности по сохранению и укреплению здоровья, мотивации к активному поиску оптимальных стратегий, направленных на актуализацию своего личностного потенциала, а также организацию собственного стиля здорового образа жизни.

Фактор, напрямую относящийся к здоровью – оптимальный двигательный режим, в основе которого лежат систематические занятия физической культурой, физкультурно-оздоровительной деятельностью, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей и физических качеств, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Во всех определениях, «физическая культура» – это, прежде всего, педагогический процесс, который содержит в себе две основные его составляющие: обучение и воспитание, целостность которого характеризуют явления, процессы, системы с точки зрения наличия в них основных компонентов, обеспечивающих в единстве и взаимосвязи полноценное его функционирование.

Таким образом, органическое единство воспитания и обучения согласно современной теории педагогики, предстает в системе образования, как учебно-воспитательный процесс, направленный на удовлетворение потребности современного общества в образованных людях, способных решать производственно-экономические, научные, социально-культурные и специальные задачи, к которым относится и проблема сохранения здоровья.

Следовательно, представляется, что при правильно поставленном обучении физической культуре учащиеся овладевают всеми тремя сторонами изучаемого материала, то есть усваивают теорию, вырабатывают умения и навыки применения их на практике, а также способы творческой деятельности и вместе с тем глубоко осмысливают мировоззренческие и нравственно-эстетические идеи здоровья.

Характеризуя и уточняя специфику образовательной деятельности в области здоровья личности используется целый ряд понятий – например, «физкультурная деятельность», «физическая культура», «физическое воспитание» и др.: «социальная деятельность и ее результаты по созданию физической готовности людей к жизни» (Н.И. Пономарев); «социальный феномен, выступающий элементом структуры общества и направленный на всестороннее и гармоничное развитие личности, прежде всего на ее здоровье» (О.А. Мильштейн); «творческая деятельность по освоению и созданию ценностей в сфере физического совершенствования народа, а также ее социально значимые результаты» (В.М. Выдрин); «социально обусловленное явление, выраженное поведением человека, направленным на использование комплексов общедоступных физических упражнений для укрепления и сохранения здоровья, гармоничное интеллектуально-физическое развитие и совершенство» (А.А. Логинов).

Несмотря на то, что приведенные характеристики несколько отличаются друг от друга, но с содержательной точки зрения по сути дела в них имеется в виду физическая культура, как социальная деятельность, ее средства и результаты по социокультурной модификации, изменению, коррекции в желательном направлении (в соответствии с социальными идеалами, нормами, ценностями) телесности, физического состояния человека, к числу которой относят комплекс разнообразных форм и методов: специальные формы двигательной активности (физические упражнения), физическое воспитание, спортивную деятельность, рациональный режим труда и отдыха, естественные силы природы и т.д.

Таким образом, в физкультурном образовании учитывается более широкая социальная значимость двигательной активности, а формы двигательной деятельности могут быть использованы за пределами не только физического воспитания – целенаправленного воздействия на физическое состояние человека, – но и воспитательного процесса вообще.

Следовательно, понятие «физическое воспитание» является более узким понятием, чем «физическая культура». Понятие «физкультурное образование» по своему содержанию значительно шире общепринятой учебной дисциплины «физическая культура», оно совмещает в себе процессы обучения и воспитания, является одним из важных разделов педагогической науки.

Понимаемое таким образом физкультурное образование включает в себя: систему социально-педагогических средств физической культуры (физические упражнения, физическое воспитание, спортивная деятельность); процесс обретения (овладение) учащимися здоровьесберегающими знаниями, который связывает воедино обучение и воспитание; способы их овладения и результаты по осмыслению, сохранению и развитию компонентов здоровья человека.

Таким образом, несмотря на то, что современные технологии в области сохранения, сбережения и укрепления здоровья могут быть различной направленности, основное место для основы образования в сфере здоровья мы отводим физической культуре, потому, что:

- во-первых, использование средств физической культуры получило первенствующее место в системе профилактических мероприятий, направленных на коррекцию здоровья;
- во-вторых, при этом происходит целесообразное изменение физического организма;
- в-третьих, физическая культура даёт возможность совершенствования гораздо выше, чем другие виды физической деятельности;
- в-четвёртых, физическая культура, несущая в своём внутреннем содержании элементы мобилизации физического и духовного потенциала личности, естественные природные и гигиенические факторы, рассматривается как системное единство здоровья;
- в-пятых, современная стратегия оздоровления основана не на пассивном принятии проводимых органами здравоохранения мер, а на физической активности, направленной на заботу о своём здоровье, физическом совершенствовании индивидуальной, социальной среды, всего образа жизни, внедрение полезных привычек;
- в-шестых, физическая культура, опираясь на потребности личности, стимулирует их доступными педагогу средствами, создавая установку на здоровый образ жизни, видит возможность ненасильственного приобщения учащихся к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Смирнов, Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе [Текст] / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.
2. *Ожёгов, С.И.* Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений [Текст] / С.И. Ожёгов, Н.Ю. Шведова. – 4-е изд., доп. – М.: Рос. АН. Институт русского языка им. В.В. Виноградова: Азбуковник, 1999. – 944 с.

THE LITERATURE

1. *Smirnov, N.K.* Health saving educational technology and health psychology in the school [Text] / N.K. Smirnov. - M.: ARCTI, 2006. - 320 p.
2. *Ozhegov, S.I.* Explanatory dictionary of Russian language: 80000 words and phraseological expressions [Text] / S.I. Ozhegov, N.Y. Shvedova. - 4th ed., supplementary): Grew up. An. The Institute of Russian language. of V.V. Vinogradov: Abbuchung, 1999. - 944 p.

PHYSICAL CULTURE AS A COMPONENT OF PHYSICAL EDUCATION

Viktorov D.V.

the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

South Ural State University,

Department of physical education and health Institute of sport, tourism and service

Smirnova L.V.

the senior lecturer

South Ural State University,

Department of physical education and health Institute of sport, tourism and service

Celisheva E.I.

the senior lecturer

South Ural State University,

Department of physical education and health Institute of sport, tourism and service

Chelyabinsk, Russia

УДК 372.879.6

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СО СТУДЕНТАМИ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Кононов Владимир Александрович

кандидат педагогических наук, доцент

Санкт-Петербургский университет МВД России

Явдошенко Евгений Олегович

кандидат педагогических наук, доцент

Северо-Западный государственный медицинский

университет имени И.И. Мечникова

Никишов Сергей Владимирович

кандидат педагогических наук

Северо-Западный государственный медицинский

университет имени И.И. Мечникова,

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности применения оздоровительных физических упражнений со студентами медицинских ВУЗов.

Ключевые слова: оздоровительные физические упражнения, системы и функции организма человека, лечебный эффект.

Abstract. The article addresses the use of health physical exercises with students of medical Universities.

Index terms: Wellness physical exercises, systems and functions of the human body, the therapeutic effect.

Современные достижения медико-биологических дисциплин, теории и методики физического воспитания и некоторых других наук дали возможность правильно оценить влияние физических упражнений на организм человека. Их лечебное действие объясняется важной социальной и биологической ролью