

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В КОНТЕКСТЕ КЛЮЧЕВЫХ, УНИВЕРСАЛЬНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ, С СОХРАНЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ И САМОСОВЕРШЕН- СТВОВАНИЕМ ЛИЧНОСТИ

А.Н. Яковлев^{1,2}, Е.А. Масловский¹, Л.В. Матвеева²

¹Полесский государственный университет, Yak-33-c1957@mail.ru

²Владивостокский государственный университет экономики и сервиса

Система физического воспитания в учреждениях образования предусматривает комплексное и систематическое изучение уровня развития физических качеств, ключевыми являются генетически детерминированные: выносливость и быстрота, которые определяют функциональное состояние организма и успешность личности в будущей профессиональной деятельности [1].

Наиболее перспективным и эффективным является определение изучаемых физических качеств по показателям паспорта здоровья, который позволяет выявить динамику изменения показателей и на этой основе дать четкие рекомендации по изменению содержания процесса физического воспитания студентов [8–10].

Методы исследования: анализ и синтез специальной научно–методической литературы; анализ архивных и документальных источников; педагогическое наблюдение; констатирующий педагогический эксперимент; контрольно–педагогические испытания (тесты); анализ данных математической статистики.

Организация исследования. Структура экспериментального исследования состояла из трех этапов. Были протестированы студенты высших учебных заведений города Смоленска, Мозыря, Пинска. На первом этапе (2006г.) осуществился анализ специальной научно–методической литературы по проблемам воспитания физических качеств. На втором этапе (2007–2010гг.) проводилось экспериментальное тестирование уровня развития быстроты и выносливости у юношей и девушек высших учебных заведений Смоленска с последующим занесением показателей в паспорт здоровья. На третьем этапе (2010–2012гг.) проводилось экспериментальное тестирование уровня развития быстроты и выносливости у юношей и девушек высших учебных заведений Мозыря и Пинска с последующим занесением показателей в паспорт здоровья. Осуществлялся анализ динамики показателей быстроты и выносливости по данным паспорта здоровья в течение двух лет в контексте оптимизации процесса физического воспитания в условиях интеграции.

Далее исследования продолжены в Приморском крае (2013–2014 – Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, г.Владивосток).

Наиболее важной философско–социологической проблемой спортивной культуры является гуманизация, повышение духовно–нравственной ценности современного спорта в категории жизненного пути, так как процессы развития личности обеспечиваются ее способностью умножать время жизни.

Для эффективного развития теории физической культуры (ТФК) необходимо уточнение ее базовых, теоретико–методологических основ: объекта и предмета данной теории, ее структуры, понятийного аппарата, взаимосвязи с другими областями научного знания и т.д. [4, 6, 8–9, 11–14].

Так, в Государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования РФ по специальности 022300 – Физическая культура и спорт, квалификация – специалист по физической культуре и спорту приводится перечень теоретико–методологических направлений в подготовке по дисциплине «Технологии физкультурно–спортивной деятельности» (*теоретико–методические особенности построения занятий базовыми видами физкультурно–спортивной деятельности. Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно–силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.*

Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая и психологическая). Закономерности тренировки в базовых видах и ее построения. Проблемы периодизации тренировки. Соревновательная деятельность. Планирование и контроль. Организация судейства соревнований. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях базовыми видами физкультурно–спортивной деятельности).

Приведенный нами перечень тем настолько узко раскрывает проблемы физкультурно–спортивной деятельности, что требует не только системного изучения проблемы, но и разработки новых теоретико–методологических обоснований, главным образом, за скобками проблемы остались различные группы населения, как по состоянию здоровья, так и по уровню социального статуса в обществе.

Сформировавшиеся дидактические, логико–методологические принципы не отражают в полной мере сущностные характеристики физической культуры как важного элемента культуры, нет концептуальных положений, обеспечивающих связь физической культуры человека с его телесностью, не учитываются условия воздействия внешней среды и природы на телесность человека. Как следствие это приводит к стихийным последствиям в социальной сфере по своему содержанию и характеру и значению, полагают И.М. Быховская [1]; Л.И. Лубышева [8]; В.И. Столяров [10].

Создавая «индивидуальный профиль» или (паспорт здоровья) необходимо учитывать сложившиеся соматические, психологические и поведенческие свойства сформировавшихся молодежных ценностей. Последовательное и системное формирование физической культуры опирается на биологическую базу и физические качества человека в системе единства и взаимоусловленности, функционирования материальных и духовных начал в человеке, так как физкультурно–спортивная деятельность охватывает все возрастные группы населения, и полифункциональный характер данной сферы проявляется в увеличении продолжительности жизни человека, укреплении позиций семьи, формировании здорового морально–психологического климата в различных социально–демографических группах, снижении заболеваемости и травматизма.

Вместе с тем разработанность современной теории и методики физической культуры через систему методологических уровней знаний указывает на необходимость более логичного структурирования физкультурно–спортивной деятельности. Необходимо учитывать реалии современного мира, когда философско–культуроведческий характер находится на стыке философского и общенаучного уровня знания. Интенсивное и непрерывное осмысление физической культуры способствовало более углубленному исследованию вопросов теории физической культуры.

Так, по результатам исследований, проведенных в вузах Смоленска (РГТЭУ, Филиала Российского университета туризма и сервиса (РГУТиС) в г.Смоленске, Смоленского государственного университета (СмоЛГУ), Смоленского гуманитарного университета (СГУ) были выявлены общие закономерности оценки динамики общей физической подготовленности студентов 1–3–го курсов в течение учебного года и на этой основе были

разработаны нормативы оценки двигательных способностей студентов 1–3–го курсов [3–13]. В процессе занятий физическими упражнениями как во время учебной и внеучебной деятельности следует поддерживать высокий уровень проявления быстроты, так как тенденция к снижению результатов отмечается у студентов независимо от ведомственной принадлежности вуза, профиля обучения (результаты бега на 60 метров значительно ухудшаются от 1–го ко 2–му курсу ($p < 0,01$), имеют тенденцию к ухудшению от 2–го к 3–му курсу ($p > 0,05$) и значительно различаются у юношей 1 и 3 классов ($p < 0,01$).

Для корректировки педагогического процесса необходимо разработать по этому показателю отдельные нормативы для каждого года обучения.

Своевременное выявление ранних стадий функциональных нарушений и начальных признаков возникновения различных заболеваний является и экономически более целесообразным.

С этой целью кафедры теории и методики физического воспитания, анатомии и биомеханики СГАФКСиТ провели мониторинг физического здоровья студенческой молодежи. Оценка физического развития студентов проводится по показателям, рекомендованным ВНИИФК для мониторинга.

Аналогичные исследования проведены в Мозырском государственном университете им. И.П. Шемякина, Полесском государственном университете, что подтверждается актом внедрения (А.Г. Фурманов, В.А. Горовой, А.Н. Яковлев, 2012) [5–7, 12–13].

По результатам исследований осуществлено внедрение в процесс организации спортивно–массовых мероприятий со студентами вузов (Пинск, Мозырь) методической разработки «Паспорта здоровья студентов» для наблюдения динамики показателей физического развития и физической подготовленности, экспресс–оценки уровня здоровья и двигательной активности студентов, внесения корректив в учебный процесс с учетом данных показателей в паспорте здоровья.

Распределение студентов по группам функциональных состояний организма, принятых в донологической практике, показало, что 35–36% первокурсников, независимо от года приема в вуз, находятся в состоянии удовлетворительной адаптации; 37–39% испытывают напряжение регуляторных систем, характерное для донологических состояний; у 17–10% отмечались преморбидные состояния; а у 4–5% – срыв адаптации. Отмечены нарушения ритма сердца различной степени у 5–6% обследованных первокурсников.

Спортивная культура захватывает эмоциональную сферу интересов молодежи, так как это – удовольствие, забава, нахождение в коллективе, стремление к здоровью, самореализация, ловкость, приключения, стремление к хорошему внешнему виду.

В этой связи необходимо внести коррективы в деятельность организаторов спорта:

1. Расширение спектра предложений по видам спорта и физкультурно–спортивной деятельности, которые включали бы наряду с традиционными видами, рекреационные (развлекательные), виды экстремального спорта (риска), что отвечает закономерностям формирования молодежной субкультуры и общефизической направленности.
2. Подключения локальных спортивных структур на принципах социального партнерства (клубы, школы танца, центры спортивной формы) к проведению внеучебных занятий в вузах.
3. Педагогический поиск адекватных средств установления равновесия между потребностями сегодняшнего дня и потребностями будущего.
4. Избегать педагогического актуализма, и не навязывать тех видов спорта, которыми педагоги сами занимались в молодости.
5. Воспитания у студентов чувства ответственности путем создания алгоритма действий, направленных на включение в процессы планирования, организации и проведения спортивных мероприятий в вузе.
6. Предоставления возможности выбора форм спортивных занятий, направленных на достижение определенного спортивного результата и проведения различных праздников спортивно–оздоровительной направленности (фестивалей, представлений, конкурсов).
7. Учета природно–климатических факторов, экономических условий для обеспечения участия в спортивных мероприятиях всех желающих, невзирая на уровень их социального статуса, и материальной обеспеченности.

В ходе проведенного исследования было выявлено, что большинство респондентов положительно высказались о качестве занятий по физической культуре – 45%. Они удо-

влетворены в целом, как формой обучения, так и ее содержанием, за исключением несоответствия спортивной базы вузов современным требованиям.

Профилактика не отрицает биологических или генетических факторов, но рассматривает их в более широком психологическом и культурном контексте. Роль в этом процессе физкультурно–спортивной деятельности по нашему мнению достаточно велика.

В системе декларируемых людьми ценностей различные показатели физического состояния – определенные физические качества и способности, телосложение, двигательная культура и особенно здоровье занимают высокое место.

По данным указанных выше международных исследований, большинство респондентов в системе провозглашаемых ими ценностей ставят здоровье на 1–2 место. Например, как следует из ответов студентов, 78% из них придает огромное значение здоровью, а 55% – физическим качествам и телосложению.

В современных условиях разработка стандартов третьего поколения (для России) в компетентностном формате актуализировала проблему отбора базовых (ключевых, универсальных, переносимых) профессиональных компетентностей, но практически не затронула проблемы «тела» и «телесности», которые теснейшим образом связаны с сохранением здоровья и самосовершенствованием личности.

Главные компетенции личностного самосовершенствования: освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки, при этом реальным объектом в сфере данных компетенций выступает сама личность.

Так, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса (ВГУЭС), как и большинство российских вузов, для успешной реализации здоровьесбережения сформировал многоуровневое образовательное пространство в системе «школа–вуз», включающее в себя учреждения от детского сада до магистратуры и аспирантуры.

ВГУЭС, став субъектом рыночной экономики, заметно отличается от многих российских вузов. Здоровье, питание, спорт и физическое воспитание играют здесь важную роль в процессе развития и совершенствования личности. В университете создана самая лучшая на Дальнем Востоке и отлично оснащенная спортивная база общей площадью более 20 тысяч кв.м., включающая в себя 50 спортивных залов различной направленности, 6 бассейнов. Здесь ежедневно проводятся занятия в рамках учебного процесса, а также реализуются дополнительные спортивно–оздоровительные программы.

В этой связи актуальной является разработка научно–практической вузовской программы «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе (на примере ВГУЭС)».

В программу входит: внедрение методологии, принципов и методов здоровьесберегающего образования; разработка и реализация спортивно–оздоровительных программ и рекомендаций по улучшению физических качеств студентов, учащихся колледжа и лицея ВГУЭС, обеспечивающих, надежное функционирование органов и систем человека; формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации; обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом; создание во ВГУЭС условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта; выработка психологических умений и жизненных навыков через тренинговые занятия; создание и реализация программы «Спортивно–оздоровительной работы со студентами и учащимися ВГУЭС»; развитие научно–методической, производственной, образовательной просветительской деятельности университета в сфере формирования и сохранения здоровья; осуществление медико–физиологического, социологического и психолого–педагогического контроля за состоянием здоровья субъектов образовательного пространства; мониторинг и оценка эффективности программной профилактической деятельности; осуществление научно–образовательной миссии университета через распространение знаний, идей, разработок, здоровьесберегающих технологий, просвещение населения; контроль за соблюдением

законодательных и нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность университета по вопросам сохранения здоровья обучающихся; обобщение полученных данных, представление их в статьях и докладах на конференциях и симпозиумах.

В результате выполнения проекта разрабатываются практические рекомендации для внедрения в учебно–воспитательный процесс механизмов формирования ценностного отношения к здоровью, культуры здорового образа жизни, мотивации к активному сохранению и укреплению личного и общественного здоровья.

Результаты этой работы используются для: создания среды, способствующей формированию ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; осуществления научно–образовательной миссии университета через распространение знаний, идей, разработок, здоровьесберегающих технологий, просвещение населения; проведения мероприятий по профилактике асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта; реализации единой для всех участников образовательного процесса системы требований по осуществлению здорового образа жизни с использованием разработанной системы поощрения.

По окончании обучения выпускник должен обладать следующими компетенциями: владеть методами и средствами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеть основами законодательства о физической культуре и спорте; иметь ясные представления о здоровом образе жизни и физической культуре; владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья и готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимой для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности: применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня и профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования; владеть методами и средствами для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни.

Компетенции, приобретённые в ходе изучения физической культуры, готовят студента к освоению профессиональных компетенций.

Использование рассмотренных принципов, более глубокое изучение и внедрение современных образовательных технологий, среди которых информационные, интерактивные и здоровьесберегающие, с целью развития способностей школьников и студентов будет способствовать формированию инновационной деятельности педагогов в образовательном пространстве «школа–вуз».

Наиболее перспективным и эффективным является определение изучаемых физических качеств по показателям паспорта здоровья, который позволяет выявить динамику изменения показателей и на этой основе дать четкие рекомендации по изменению содержания процесса физического воспитания.

Литература

1. Быховская, И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени (очерки социальной и культурной антропологии) [Текст] / И.М. Быховская. – М., 1997. – 209 с.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика : учеб.–метод. Пособие [Текст] / Е.П. Врублевский, Е.А. Масловский / Национальный банк Республики Беларусь, Полесский государственный университет. – Пинск: ПолесГУ, 2010. – 242 с.
3. Егоров, А.Г. Спорт и цивилизация [Текст] / А.Г. Егоров // Теория и практика физической культуры, 2004. – № 5. – С. 58 – 59.
4. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь [Текст] / Проблемы выхавання, 2007. – № 2. – С. 3–19.
5. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студентов : Монография [Текст] / В.А. Коледа – Минск : БГУ, 2004 – 167 с.
6. Кряж, В.Н. Государственный физкультурно–оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I – IV ступени, возраст 7 – 21 год). Программа молодежного физкультурно–спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» ; М–во спорта и туризма Республики Беларусь ; М–

во образования Республики Беларусь [Текст] / В.Н. Кряж, З.С.Кряж. – Минск : Издат. центр Бел.гос.ун–та, 1999. – С. 3–76.

7. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание : учебное пособие для студентов подгот. учеб.–тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р.И. Купчинов. – Минск : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.

8. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации [Текст] / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996. – № 1. – С. 5 – 11.

9. Масловский, Е.А. Базовые телесно ориентированные упражнения как инструментальная основа оздоровительных технологий физкультурно–спортивной деятельности [Текст] / Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев // «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современных условиях: результаты, проблемы, приоритеты развития»: материалы Всероссийской научно–практической конференции (13 – 14 декабря 2012 г.). В 2–х томах. Том I. Иркутск: ООО «Мегапринт», 2012. – С.41 – 47.

10. Столяров, В.И. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта [Текст] / Сост. В.И. Столяров, Н.Н. Чесноков, Е.В. Стопникова. – М.: Физическая культура, 2005. – Ч. 1. – 448 с; Ч.2. – 448 с.

11. Ширококов, Д.В. Отношение студентов к здоровьесбережению и возможные средства его улучшения [Текст] / Д.В. Ширококов // Актуальные психолого–педагогические проблемы подготовки специалиста: научные труды 11 всерос. науч.–практич. конф. – Стерлитамак: Изд–во СГПА, 2006. – С. 68–71.

12. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура : учебник для студентов вузов [Текст] / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

13. Юшкевич, Т.П. Научно–методические основы системы многолетней тренировки в скоростно–силовых видах спорта циклического характера : автореф. дис. ... д–ра пед. наук [Текст] / Т.П. Юшкевич; Гос. центр. ордена Ленина ин–т физ. культуры. – М., 1991. – 48 с.

14. Яковлев, А.Н. Физкультурно–спортивная деятельность: проблема телесности и пластики движений [Текст] / А.Н. Яковлев [и др.] // «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» № 5 (99) – 2013. – С.151 – 159.