

## **ГЛАВА 1**

# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

Владивостокский государственный университет экономики и сервиса  
г. Владивосток

В работе рассмотрены вопросы создания образовательного пространства, в котором осуществляется инновационная деятельность по формированию ценностно-мотивационных установок личности, ориентированной на здоровый образ жизни, являющийся важной основой современного общества.

Новые представления о человеческой жизнедеятельности ориентируют учащихся на достижение психического, духовного, социального здоровья, что позволяет им быстро встраиваться в практическую деятельность.

### **1.1. Образовательное пространство и решение проблем сохранения здоровья учащихся**

Л.В.Матвеева, Е.А.Бараусова

Современный вуз в последнее десятилетие находится в состоянии непрерывного изменения и все больше отходит от традиционной модели образования, в которой очень четко были обозначены отношения между различными его структурными элементами. Фактически мы имеем дело с организацией и развертыванием нового социокультурного здоровьесберегающего образовательного пространства, в котором развиваются и распространяются инновации в сфере физической культуры. Однако этот процесс связан с определенными трудностями как теоретического, так и практического характера<sup>1</sup>. Поэтому понятна потребность разработки педагогических технологий здоровьесбережения

---

<sup>1</sup> Вещева Н.В. Организация социокультурного пространства дополнительного образования вуза. – Красноярск: СибГТУ, 2007.- 190 с.

обучающихся в рамках целостного образовательного пространства, тем более что проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся выведена на уровень приоритетных задач отечественного образования. В действующем законе «Об образовании» в качестве ведущего принципа государственной политики провозглашен гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей жизни и здоровья человека. Новые представления о человеческой жизнедеятельности ориентируют личность на достижение физического и духовного развития.

Одной из наиболее эффективных форм организации здоровьесберегающей помощи учащимся является создание специального педагогического сопровождения здоровьесбережения учащихся, которое представляет собой комплексное, циклическое, непосредственное и опосредованное воздействие компетентного педагога и образовательной среды на обучающихся в условиях учебно-воспитательного процесса вуза с целью формирования гармонично развитой личности студента, помощи в достижении, развитии и осознанном сохранении их психосоматического здоровья<sup>2</sup>.

В методологических вопросах образовательного процесса в настоящее время все чаще встречается упоминание понятия «пространства»: «воспитательное пространство социума», «социально-педагогическое пространство», «личностно-ориентированное пространство», «профессионально-образовательное пространство», «здоровьесберегающее пространство», «инновационное пространство» и т.п. Их использование в психолого-педагогической литературе и образовательной практике подчеркивает, что понятие «пространство» активно входит в педагогическую лексику и отражает вполне реальные педагогические явления. Поэтому с точки зрения законов логики необходимо определить содержание этого понятия.

Анализ философских, психологических и педагогических источников указывает на то, что в науке понятие «пространство» понимается неоднозначно. В Логическом словаре-справочнике сказано, что «пространство – это порядок и протяженность материальных объектов, оно трехмерно»<sup>3</sup>. В гуманитарных исследованиях пространство понимается как субъект-объектное взаимодействие природы и общества.

---

<sup>2</sup> Дзодзикова Л.А. Педагогическое сопровождение здоровьесбережения студентов. //Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. № 7. – с.10-12.

<sup>3</sup> Кондаков Н.И. Логический словарь-справочник /Н.И.Кондаков. – М.:Наука, 1976.- 720 с.

Любые события связываются пространственно-временным интервалом (И.Кант, Т.Парсонс, О.Ю.Маркова и др.). Личностно-смысловое образование пространства как духовной составляющей жизни человека стало предметом рассмотрения в культурно-исторических исследованиях (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Н.Б. Крылова и др.). С точки зрения социальной психологии и психологии окружающей среды в пространстве кто-то находится и функционирует. Изначально пространственные представления в психологии отражали субъект-объектные взаимодействия человека, а в дальнейшем пространство стало рассматриваться также как среда, порождающая взаимодействие людей. В образовательном пространстве живут обучающие и обучающиеся, они постоянно находятся в потоке оперативных деловых сообщений, сведений, адресованных друг другу. Так, С.К.Бондырева считает, что образование выступает важным условием приобщения разных субъектов к миру знаний, интеллектуальным достижениям, является основанием развертывания разных форм, типов организации общения, развития отношений взаимодействия. Поэтому вопрос построения образовательного пространства является актуальным, несущим внутренние созревшие задачи, выступая в качестве конкретной формы интеграции в сфере межличностных отношений взаимодействия, как особо формируемая целостность в общем потоке пересекающихся связей<sup>4</sup>.

По мнению О.Ю.Марковой «элементом внутренней структуры пространства образования является коммуникативное пространство – система социальных и профессиональных, деловых и межличностных коммуникаций», включающих в себя «взаимоотношения между тремя основными субъектами образовательного процесса – преподавателями, студентами, вузовской администрацией»<sup>5</sup>.

Образовательные потребности каждого субъекта этого пространства различны, поэтому, чем шире спектр образовательных услуг, тем больше возможность у потребителей найти образ своей потребности. Важнейшая задача образовательного пространства – удовлетворение образовательных потребностей общества в целом и каждого обучаемого в частности.

---

<sup>4</sup> Бондырева С.К. Психолого-педагогические проблемы интегрирования образовательного пространства : Избранные труды . – 2 издание, стер. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2005. – 352 с.

<sup>5</sup> Маркова О.Ю. Коммуникативное пространство вуза: субъекты, роли, отношения //Коммуникация и образование. Сборник статей. /Под ред. С.И.Дудника. – СПб-е философское общество. – 2004. С. 355.

Ученые вводили разные дополнения понятия «пространство». Так, для анализа реального развития ребенка Д.И.Фельдштейн пользовался термином «пространство детства». Э.Ф.Зеер рассматривал «развивающееся профессиональное пространство» как часть пространства, в котором происходит активное взаимодействие человека с образовательно-профессиональной средой. По его мнению, образовательное пространство – это динамическое единство субъектов образовательного процесса и системы их отношений. Важной особенностью образовательного пространства человека является его открытость, что предполагает возможность его самоорганизации и саморазвития.

Возрастные периоды, уровни образования и ведущая деятельность допускают беспредельность развития, переход от одной упорядоченной системы к другой более высокого уровня организации<sup>6</sup>.

Для педагогической деятельности, осуществляемой в здоровьесберегающем пространстве, представление о пространстве возраста является основополагающим, так как всякая осмысленная практика строится с учетом физического и психического развития человека, причем обучающемуся принадлежит ведущая роль в процессе своего обучения.

В школьные годы жизни ребенка можно выделить два основных приоритета – здоровье и образование. К сожалению, эти приоритеты зачастую занимают взаимоисключающую позицию. Б.Г. Ананьев писал: «В современных условиях возросло значение педагогической организации здорового образа и режима жизни учащейся молодежи, а также различных средств физического воспитания. Все это говорит о существенном сближении, обучения и воспитания с гигиеной и профилактикой, со всей системой охраны и укрепления здоровья и обеспечения долголетия»<sup>7</sup>.

Человек по мере своего роста и развития аккумулирует значительный опыт, который может быть использован в качестве источника обучения как самого обучающегося, так и других учащихся. Функцией обучающего в этом случае является оказание помощи обучающемуся в выявлении личного опыта обучающегося. Соответственно обучающему нужно выбирать те формы занятий, которые будут использовать опыт учащихся, создадут им благоприятные условия

---

<sup>6</sup> Зеер Э.Ф. Профессиональное пространство личности: синергетический подход // Образование и наука. - № 5(23). – С. 79-90.

<sup>7</sup> Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – М.:МГУ, 1968. – 339с.

для обучения, снабдят необходимыми методами и критериями, которые помогут им выяснить свои потребности в обучении.

С.К.Бондырева рассматривает образовательное пространство как часть социального пространства человека, в котором реализуется образовательная деятельность. Кроме того, она вводит понятие «единого образовательного пространства». Его создание диктуется теми объективными процессами, которые происходят ныне в мировом сообществе, предполагая необходимость интеграции всех сил в освоении больших пространств (информационных, технологических, здоровьесберегающих, инновационных, экономических и др.), что становится несущим элементом дальнейшего прогресса<sup>8</sup>.

В «Концепции федеральной целевой программы развития образования на 2006-2010 годы» отмечалось на необходимость выполнения социального заказа на образование как социально обусловленную и культурно детерминированную систему, в которой субъекты выстраивают отношения с миром, друг с другом посредством ценностей, принятых в конкретном учебном заведении, что определяет необходимость организации системы образования вуза как социокультурного здоровьесберегающего образовательного пространства. В этом смысле решение проблемы построения новых образовательных пространств, организуемых в вузах, является значимым не только для российского образования в целом, но и конкретного учебного заведения.

Образовательное пространство, в котором осуществляется разноуровневая подготовка специалистов целесообразно представить как единое целое с общей корпоративной культурой, включающую учебную, здоровьесберегающую, социальную и внутреннюю среду всех участников образовательного процесса. Для нормализации воздействия всех четырех компонентов на психологию участников образовательного процесса необходимо разработать дизайн-проект реконструкции существующего образовательного пространства или создать новое. При этом дизайн-проекты отдельных компонентов образовательного пространства характеризуются качественной спецификой. Так проекты физической реальности направлены на сохранение среды, а проекты психической реальности – на выявление и

---

<sup>8</sup> Бондырева С.К. Психолого-педагогические проблемы интегрирования образовательного пространства: Избранные труды. – 2 изд., стер. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2005. – 352 с.

сохранение изначальной красоты человеческих отношений и личностных качеств, укрепление и сохранение здоровья. Конечные результаты проектирования такого пространства составляют основу для разработки новой системы обучения, способствующей укреплению здоровья в системе образования<sup>9</sup>.

В этом случае деятельность созданного образовательного пространства будет направлена на всестороннее содействие переходу российского образовательного сообщества к более совершенной системе организации учебного процесса на основе ФГОС третьего поколения, повышающей качество образования на основе развития физического, психического, духовного, социального здоровья обучающихся, поддержку деятельности физкультурных, спортивных, рекреационно-оздоровительных общественных объединений и активное участие в формировании здорового образа жизни, воспитании гражданской ответственности и активности всех групп и слоев населения, в том числе детей и молодежи.

Доказано, что если приоритет здорового образа жизни будет в полной мере реализован на младшей ступени образования, то мы гораздо легче справимся и с формированием современной системы здравоохранения в целом, так как именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. По расчетам специалистов, каждый рубль, вложенный в медицину, восстанавливает ресурсы здоровья на 5-6 рублей, в санаторно-курортное лечение – на 15-18 рублей, а в спорт и физкультуру – на 40 рублей. Максимальный эффект (восстановление ресурсов здоровья на 200 рублей из расчета на каждый вложенный рубль) достигается сочетанием трех вышеназванных типов вложений в детское здоровье<sup>10</sup>.

Следует отметить, что государство основополагающей задачей своей политики считает создание условий для роста благосостояния населения, национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности. Развитие человека есть основная цель и необходимое условие прогресса современного общества. Создание основы для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан в

---

<sup>9</sup> Матвеева Л.В. Педагогические условия организации профессионально-образовательного пространства в системе «школа-вуз» для специальностей моды и дизайна: дис. ... канд. пед. наук /Л.В.Матвеева. – Владивосток, 2006. – xxx с.

<sup>10</sup> Булич Э.Г., Муравьев И.В. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность а её стимулировании. – Казань: Олимпийская литература, 2003. – С. 316-322.

значительной степени способствует достижению указанной цели. В то же время существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина. Опыт многих развитых стран показывает, что такая задача может быть решена при реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы».

Особое внимание уделяет идее популяризации спорта и здоровья и наш президент Д.Медведев.

Так в 2008 году в обращении к российскому парламенту он отмечал, что наряду с внедрением новых технологий профилактики и лечения необходимо с особым вниманием относиться к созданию мотиваций и условий для здорового образа жизни. Показателем личного успеха должно стать, скорее, здоровье человека, а не количество заработанных им денег. И если у молодёжи появится привычка к занятиям спортом, то будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность.

Эту же тему Д.Медведев продолжил в Послании Президента Федеральному Собранию Российской Федерации в 2009 году: «Уже в следующем году будет введён новый норматив занятий физкультурой – не менее трёх часов в неделю и обязательно с учётом индивидуальных особенностей детей. Вообще всё нужно делать с учётом индивидуальных особенностей детей и современных научных знаний о ребёнке».

На сегодняшний день личностно ориентированная парадигма воспитания нашла свое концептуально-правовое выражение в ряде других долгосрочных программных документов: Национальной доктрине образования, Федеральной программе развития образования, где одной из задач воспитания является задача формирования здорового образа жизни подрастающего поколения. Ценность здоровья рассматривается государством как ключевая, поскольку здоровье нации в целом зависит от здоровья каждого ее гражданина и является условием не только развития и роста, но и выживания общества.

Как видим, процесс решения задачи здоровьесбережения в условиях современного вуза характеризуется многоаспектностью в подходах, имеет социальный, экологический, психологический, биологический и другие ракурсы рассмотрения. В русле вузовского обучения одним из важнейших является педагогический воспитательный аспект, определяющий вопросы

формирования ценностного отношения учащейся молодежи к здоровьесбережению как мировоззренческой установки личности. Поэтому главная задача физической культуры в учебном заведении – формирование привычки к систематическим занятиям. В основу этого процесса должно быть положено вооружение учащихся глубокими знаниями о сущности физической культуры, выяснение обязательности здоровьесбережения как важнейшего элемента характеризующего здоровье не только физической, но и общей культуры человека. При этом предполагается, что образовательная деятельность в сфере физической культуры должна представлять собой исключительно важное, приоритетное значение. В этой связи подготовка к осуществлению профессиональной деятельности в здоровьесберегающем режиме является одной из важных проблем теории и практики высшей школы.

К сожалению, этот вопрос еще недостаточно разработан и представляет определенную проблему с позиции методологии исходных посылок, организации и учебно-методического обеспечения самого образовательного процесса в здоровьесберегающем режиме.

Однако, в связи развитием концепции личностно-ориентированного образования, обозначающего приоритетным изучение аксиологической природы образования и современной валеологии появились новые возможности и перспективы воспитания ценностной направленности на здоровый образ жизни у обучающихся, что лучше всего решается в целостном образовательном пространстве.

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.

Общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены в университете на ректорат, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программой возложена на кафедру физкультурно-оздоровительной и спортивной работы вуза (ФОСР). Кафедра также проводит массовую оздоровительную, физкультурную и спортивную работу совместно с медицинским центром «Лотос» и многофункциональным спортивным комплексом, расположенным на территории основного кампуса, «Чемпион-1» и занимающим 14172 квадратных метра. Площадь одного из его тренажерных залов - 728 квадратных метров. В этом зале, разделенном на несколько секций, разместились 130 тренажеров ведущих иностранных и российских производителей. В одной секции установлены велосипедные и гребные тренажеры, беговые дорожки, другая оснащена всем необходимым для занятий тяжелой атлетикой. Кроме этого, отдельные площадки предусмотрены для боксеров, борцов, легкоатлетов. Есть зал для командных игр - баскетбола, волейбола. Футболисты смогут гонять мяч прямо под открытым небом на специальном поле с искусственной травой площадью 2000 кв.м. Есть здесь и популярный бассейн с 25-метровыми дорожками и сауной. Изюминкой этого сооружения являются не только его возможности по проведению соревнований самого высокого уровня, но и современный сервис, направленный на сбережение здоровья. К услугам посетителей - солярий, массажный кабинет, инфракрасные бани.

У ВГУЭС давние спортивные традиции. В университете развито много видов спорта – самбо, плавание, волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, легкая атлетика, шахматы, спортивное ориентирование, бокс, пауэрлифтинг, картинг, пешеходный и водный туризм и другие. Спортсмены – студенты ВГУЭС успешно выступают на международных и всероссийских соревнованиях, показывают высокие результаты, наравне сражаясь с мастерами мирового и европейского класса, а то и превосходя их. Личное мужество, волю к победе и мастерство проявляют они на чемпионатах мира, Европы и Азии, российских спартакиадах и первенствах Дальнего Востока и Сибири.

Уделяя большое внимание спортивным достижениям студентов, преподаватели кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы понимают, что общее образование в сфере физической культуры в учебных заведениях должно быть сориентировано не только на телесное развитие, но и на образование и воспитание. Именно в этом и состоит ценность физической культуры. Поэтому они придают большое значение не только количественным показателям по выполнению нормативов, но и формированию культуры, владению знаниями. Известно, что если выпускники вузов, не получают систематических знаний на уроках физкультуры, то они не достигают общекультурного и образовательного уровня в области физической культуры. В результате снижается вероятность осознания физической культуры как ценности, падает ее престиж, а это мешает деятельностному отношению молодежи к своему здоровью и физическому развитию. В этой связи актуальной является разработка научно-практической вузовской программы «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе (на примере ВГУЭС)». Программа позволяет кафедре решать задачи, способствующие интенсивному развитию физкультурно-оздоровительной работы, что способствует сохранению и укреплению здоровья в университетском образовательном пространстве. 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 лицей 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.

Для реализации этой программы на кафедре ФОСР создан научный коллектив, включающий преподавателей физического воспитания, медиков, психологов, специалистов в области информационных технологий; проанализирована психолого-педагогическая литература по теме исследования; проведены две краевые научно-практические конференции «Здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве «школа-вуз», позволившие объединить преподавателей кафедры и учителей школ и лицеев в общей работе по формированию, развитию и сохранению здоровья учащихся и преподавателей, осуществлению медико-физиологического, социологического и психолого-педагогического контроля за состоянием здоровья субъектов образовательного процесса и соблюдением законодательных и нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность образовательных учреждений по вопросам сохранения здоровья обучающихся.

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.

Одной из важных проблем при не достаточно высоком уровне здоровья подрастающего поколения, требующих своего решения, является качество преподавания, которое не всегда отвечает современным требованиям, так как не все преподаватели обладают навыками правильной обратной связи с учащимися, являющейся для них основой обучения. Основное внимание, к сожалению, уделяется ими формированию ценностей двигательного компонента физической культуры личности, соответственно это принижает значимость формирования интеллектуальных ценностей.

Вместе с тем социокультурный запрос определил необходимость развития и распространения инноваций в сфере физической культуры. Причём большое значение уделяется роли тренера-преподавателя, его профессиональной компетентности, умению мотивировать человека на дальнейшее оздоровление.

Поэтому в последнее время вопрос о спортивно-оздоровительных тренировках встает особенно остро и решать его помогают научная программа кафедры и инновационные виды оздоровительной физической культуры.

Большинство преподавателей кафедры ФОСР понимают, что решающим фактором укрепления здоровья является позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью, а физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей

человека и используют её в соответствии с потребностями общественной практики, учитывая основные показатели состояния физической культуры в обществе:

- уровень здоровья и физического развития людей;
- степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, в быту, структуре свободного времени;
- характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, высшие спортивные достижения и др.

Однако следует подчеркнуть, что Так как физическая культура является важным средством воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, она способствует повышению социальной и трудовой активности людей. Но сложившееся противоречие между накопленным научно-технологическим и теоретическим потенциалом физической культуры и уровнем ее освоения отдельными выпускниками вузов, которые не получая систематических знаний, не достигают достаточного общекультурного и образовательного уровня в области физической культуры, приводит к снижению осознания физической культуры как ценности, к падению ее престижа, мешает деятельностному отношению молодежи к своему здоровью и физическому развитию.

Для эффективного и качественного решения проблем неспециального физкультурного высшего образования студентов важна роль активного и целесообразного использования средств современных инновационных оздоровительных технологий, что требует их дальнейшей разработки и экспериментального обоснования, что и выполняется в научно-практической работе кафедры ФОСР.

Учитывая, что важнейшая социальная задача современного общества – вырастить поколение граждан гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту, физическое совершенство и здоровье, кафедра ФОСР ВГУЭС приоритетным направлением проводимой в настоящее время модернизации структуры и содержания общего образования, считает повышение эффективности и качества преподавания физической культуры. Для этого идет постоянный поиск и апробация новых форм учебного процесса, проводится анкетирование среди студентов первых и вторых курсов, цель которого лучше узнать запросы и потребности студенческой молодежи и на основе этого

разработать практические меры по совершенствованию процесса физкультурного образования и воспитания студентов, различных не физкультурных специальностей.

В этой связи выполнение научного проекта кафедры включает следующие этапы:

1. Создание и совершенствование здоровьесберегающих, здоровьесформирующих условий обучения, труда, отдыха, быта, оздоровления и лечения студентов, преподавателей и сотрудников университета.

2. Внедрение в учебно-воспитательный процесс механизмов формирования ценностного отношения к здоровью, культуры здорового образа жизни, мотивации к активному сохранению и укреплению личного и общественного здоровья.

3. Развитие научно-методической, производственной, образовательной, просветительской деятельности университета в сфере формирования и сохранения здоровья.

4. Привлечение студентов и студенческих организаций как активных участников работы среди сверстников по осуществлению здорового образа жизни, противодействию злоупотреблению психоактивных веществ.

5. Реализация единой для всех участников образовательного процесса системы требований по осуществлению здорового образа жизни, разработка системы поощрения.

6. Создание и реализация в образовательном пространстве университета системы формирования здорового образа жизни, обеспечивающей становление социально активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности.

В современной системе образования все более актуализируются вопросы сохранения здоровья учащихся в процессе обучения, поэтому возникают новые требования к подготовке студентов вузов. Сохранение здоровья российских учащихся выдвигается в настоящее время в число приоритетных задач системы образования. Основным критерий, по которому сегодняшний преподаватель должен оценивать свою работу – это то, какой ценой для здоровья конкретный учащийся (с присущими только ему индивидуальными особенностями и состоянием здоровья) получает знания, умения, навыки, овладевает компетенциями.

Таким образом, в настоящее время все более наблюдается тенденция пристального внимания к вопросам сохранения здоровья субъектов образовательного процесса и, соответственно, формирования культуры здоровья педагогов и учащихся. Для студента культура здоровья является не только залогом успешного обучения, но и тем условием, которое позволит в дальнейшем строить свою профессиональную деятельность с позиций здоровьесбережения. Неоспоримым качеством, которое лежит в основе успешного формирования социально активной личности, является состояние ее здоровья. Повышение качества жизни населения для широкого круга граждан ставит на первое место вопрос сохранения здоровья, поддержание спортивной формы.

Здоровье студенческой молодежи является одним из важнейших условий эффективного его участия в образовании. Различные отклонения и ухудшения в здоровье, возникающие в процессе обучения, являются препятствиями в достижении успехов в образовательном процессе. Преподаватели кафедры ФОСР признают, что для обеспечения достижения обучающимися уровня профессиональной подготовки, соответствующего Государственному образовательному стандарту третьего поколения, необходимо в учебно-воспитательном процессе уделять существенное внимание сохранению, а по возможности и укреплению здоровья учащихся в здоровьесберегающем образовательном пространстве в системе «школа-вуз».

Проведённые преподавателями кафедры ФОСР исследования показали, что решающая роль в становлении ответственного и грамотного отношения к своему здоровью принадлежит системе образования, так как именно в ее рамках возможно воспитание неравнодушного отношения к собственному здоровью, формирование жизненного приоритета здоровья. Здоровье признается приоритетной ценностью и необходимым условием успешной деятельности ВГУЭС. В ряде исследований, установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен

оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Таким образом, по нашему мнению, современной российской высшей школе для решения педагогической проблемы реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза необходима целостная концепция здоровьесберегающего образования, в которой, во-первых, процесс сохранения и укрепления здоровья должен рассматриваться в плане реализации внешних условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условия благополучия, а во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия.

Поэтому сегодня актуальной является разработка комплексной программы кафедры ФОСР на основе стандартов третьего поколения, которая позволит решать задачи создания условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья в вузе, воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом. Успешное решение этой проблемы во многом зависит от активности педагогов к самосовершенствованию, саморазвитию в педагогической деятельности и реализации совместных усилий медиков, педагогов, социальных работников, психологов.

Дисциплина физическая культура базируется на компетенциях, сформированных на предыдущем уровне образования, что легко реализовать в целостном образовательном пространстве. При соответствующем профессиональном и умелом педагогическом сопровождении сами студенты могут стать активными пропагандистами здорового образа жизни в молодежной среде.

Результаты освоения дисциплины физическая культура достигаются за счёт использования в процессе обучения инновационных интерактивных методов и технологий формирования компетенций у студентов. 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.

## **1.2. Современное понимание физической культуры и спорта.**

Е.В.Каерова, Л.В.Матвеева

Задачи модернизации российского образования, описанные в предыдущем параграфе, выдвигают новые требования к системе физического воспитания в высшей школе. Развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их последствия. Молодежь должна быть способна к сотрудничеству, мобильности, обладать динамизмом и развитым чувством ответственности за судьбу страны.

Кроме того, в ответ на требования рынка система профессионального образования индустриально развитых стран ответила многоплановым перестроечным процессом, в котором в дополнение к вышеизложенному можно выделить следующие общие тенденции: интеграцию и

дифференциацию, индивидуализацию и стандартизацию, информатизацию образования и компетентностный подход.

Исследователь В.Г. Марач выделяет ряд направлений развития современного образования, в частности:

- переориентация образования на междисциплинарность (в плане типа организации знаний) и полипрофессиональность (в плане типа и организации практик);

- переориентация содержания современного образования на практическое знание, получающееся в результате соединения гуманитарного знания, отражающего социокультурный аспект (ценности и цели) предпринимаемых действий, и технического или методического знания, указывающего на то, что и как нужно делать для решения конкретной практической задачи;

- индивидуализация современного образования, когда в условиях компетентностного подхода к формированию содержания образования, гибко подстраивающего конфигурации компетенций специалистов под нужды практики, каждый обучающийся получит возможность с помощью преподавателей и тьюторов проектировать собственный путь образования, для чего необходимо построение открытого образовательного пространства (среды) с индивидуальными образовательными программами («траекториями»)<sup>11</sup>.

В последние годы отношение государства к сфере физической культуры и спорта изменилось в лучшую сторону в связи с явной заинтересованностью правительства России в оздоровлении нации, формировании здорового образа жизни, физической культуры россиян. Свидетельством тому служит принятие ряда нормативно-правовых актов последнего десятилетия: «Концепция совершенствования национальной системы обеспечения безопасности среды обитания и жизнедеятельности и охраны здоровья населения России»; «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и др.

Согласно указанным нормативно-правовым актам, принятым в сфере физической культуры и спорта и учитывая приоритетные направления совершенствования процесса физического воспитания, во ВГУЭС:

- созданы условия, содействующие сохранению и укреплению физического и психического здоровья учащейся молодежи средствами

---

<sup>11</sup> Марач В.Г. Образование на рубеже веков: методологические соображения //www.eurekanet.ru

физической культуры и спорта (о чем свидетельствует наличие современной спортивной базы);

- обеспечено тесное взаимодействие учебного и внеучебного процесса физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей учащейся молодежи в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;

- сформированы учебные группы с учетом индивидуальных способностей и мотивации студентов;

- совершенствован врачебно-педагогический контроль за организацией физического воспитания посредством созданного медицинского центра «Лотос».

Данные задачи решаются в контексте цели образовательной области физическая культура – научить студентов формам и методам активного использования ценностей физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, для сохранения физического здоровья, формирования и совершенствования своего духовного и нравственного здоровья.

Физическая культура и спорт — средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры общества, ее особая самостоятельная часть. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды<sup>12</sup>.

Средствами физической культуры удовлетворяются социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

---

<sup>12</sup> Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И.Ильнича. – М.:Гардарики, 2001.

Как считают В.И. Столяров, И.И. Сулейманов, Л.И. Лубышева, Ю.Н. Николаев и др. качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры характеризуется сегодня ее влиянием на духовную (ценностно-мотивационную, интеллектуальную, этическую, эстетическую) сферу человека.

Исследователь И.М. Быховская отмечает, что физическая культура – это не область непосредственной «работы с телом», хотя именно телесно-двигательные качества человека являются предметом интереса в этой области. Как и всякая сфера культуры, культура физическая – это, прежде всего «работа с духом» человека, его внутренним, а не внешним миром<sup>13</sup>.

По мнению Ю.М. Николаева сегодня общепризнано, что «физическая культура – это вид (подсистема) общей культуры, качественная сторона творческой деятельности по освоению, совершенствованию, поддержанию и восстановлению ценностей в сфере физического совершенствования человека по самореализации его физических и духовных способностей (сил) и ее социально-значимые результаты, связанные с выполнением им обязанностей в обществе<sup>14</sup>.

Физическая культура — самое широкое, собирательное понятие. Она включает все достижения, накопленные в процессе общественно-исторической практики: уровень здоровья, спортивного мастерства, науки, произведений искусства, связанных с физическим воспитанием, а также материальные (технические) ценности (спортивные сооружения, инвентарь и т.д.).

По мнению И.В. Манжелей «системообразующим компонентом физической культуры является специфическая двигательная деятельность, направленная на достижение физического совершенства, как отдельным человеком, так и обществом в целом, а именно: «окультуривание» тела и его двигательных функций через духовное руководство (тело-творение через одухотворение), а также духовное возрождение, возвышение посредством «окультуренной» двигательной деятельности (духотворение творческой через одухотворенное телотворение)<sup>15</sup>.

---

<sup>13</sup> Быховская И.М. Быть телом. Иметь тело. Творить тело. /Теория и практика физической культуры. – 1986. - № 5. – С.66

<sup>14</sup> Николаев Ю.М. К проблеме развития физической культуры //Теория и практика физ. Культуры, 2001, № 8, С.2-10.

<sup>15</sup> Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. М.: Научно-исследовательский центр теории и практики физической культуры и спорта, 2005. – С.41

Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, форм мероприятий, способствующих физическому развитию и совершенствованию людей. Сюда входят физическое воспитание, спорт и т.п.

Физическое воспитание — это педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма человека, формирование двигательных навыков, умений связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств. Физическое воспитание связано с другими сторонами воспитания — нравственной, эстетической, производственной, трудовой.

В связи с этим, ученые В.М. Выдрин, Ю.М. Николаев, Л.П. Матвеев и др. отмечают, что физическая культура в жизни человека выполняет ряд общих (преобразовательная, организационная, познавательная, ценностно-ориентированная, коммуникативная, социализирующая, защитная, индивидуализирующая и др.) и специфических (оздоровительная, реабилитационная, образовательная, воспитательная, развивающая и др.) функций.

Согласно Ю.М.Николаеву физкультурное образование определяет функцию освоения, спорт-совершенствования, физическая рекреация поддержания, а двигательная реабилитация – восстановление физических и духовных способностей человека<sup>16</sup>, Г.Г.Наталов выделяет базовую, производственную и адаптивную формы физической культуры<sup>17</sup>. Исследователь И.И.Сулейманов считает, что физическая культура делится на «базовую, прикладную и бытовую»<sup>18</sup>. В.М.Выдрин в качестве компонентов (форм) физической культуры определяет: неспециальное (общее) физкультурное образование, спорт, физическую рекреацию и двигательную реабилитацию<sup>19</sup>, что, «в принципе не противоречит общей логике рассмотрения процесса освоения и воспроизводства ценностей физической культуры, если связующим понятием между культурой, обществом и личностью будет целостное воспитание (формирование)

---

<sup>16</sup> Николаев Ю.М. К проблеме развития физической культуры //Теория и практика физ. Культуры, 2001, № 8, С.2-10.

<sup>17</sup> Наталов Г.Г. Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания (логика, история, методология): дис. ... д-ра пед. наук /Г.Г.Наталов, Краснодар, 1998.

<sup>18</sup>Сулейманов И.И. Введение в теорию физической культуры: учебное пособие /И.И.Сулейманов. – Омск: ОГИФК, 1991.

<sup>19</sup> Выдрин В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование //Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 1997. - № 3.- С.15-16.

человека, направленное на формирование физической культуры личности через освоение указанных выше форм»<sup>20</sup>.

В официальной справочной литературе понятие «спорт» впервые появляется в словаре Ф. Толля (1864), где оно трактуется как игра, увеселение, а также охота, скачки. В различной зарубежной и отечественной литературе спорт определяется как игровое состояние или другое приятное времяпрепровождение, требующее некоторого мастерства и определенной физической тренировки [Всемирный энциклопедический словарь, 1976]; универсальная форма рекреации, одно из важных средств самоутверждения [Английская энциклопедия, 1964]; деятельность в свободное время, цель которой – физическое совершенство, участие в состязаниях, подготовка к ним и т.д. [Французская энциклопедия Вебера, 1971]; совокупность взглядов, мероприятий, средств и деятельности, направленной на достижение высоких результатов в соревнованиях [Немецкий лексикон, 1976]; система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений [Большая советская энциклопедия, 1976]; специфический вид деятельности, специально организованный процесс, направленный на выявление предельных возможностей человека<sup>21</sup>.

Спорт — доминирующая форма проявления физической культуры, это слово часто употребляют в качестве синонима к понятию «физическая культура». Спорт может рассматриваться как система результатов физической культуры, поскольку этот термин обозначает стремление к физическим достижениям на основе норм и правил, тренировок и соревнований.

Согласно словарю спортивных терминов спорт – это соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью. Составная часть физической культуры<sup>22</sup>.

Термин «спорт» употребляется применительно к различным областям в зависимости от того, какие цели ставит перед собой

---

<sup>20</sup> Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. М.: Научно-исследовательский центр теории и практики физической культуры и спорта, 2005. – С.43

<sup>21</sup> Психология спорта в терминах и понятиях, междисциплинарных связях. /Словарь-справочник /Сост. Е.Н.Сурков под общ. Ред. В.У.Агеевца. – СПб: ГАФК им. Лесгафта, 1996. – С.350-351.

<sup>22</sup> Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. /Сост. Ф.П.Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

занимающийся или кто участвует в тех или иных спортивных занятиях. Это детский и юношеский спорт, массовый спорт (спортивные занятия во время отдыха, в свободное от учёбы время), а также спорт высоких достижений — любительский и профессиональный (юниоры и взрослые спортсмены). Обострение конкуренции на международной спортивной арене сделало спорт одной из активных сфер человеческой деятельности.

Анализу сущности спорта как культурного феномена посвящены работы многих отечественных и зарубежных ученых. Однако до сегодняшнего времени среди авторов нет единства взглядов по этому вопросу. Так В.М. Выдрин, Б.Ф. Евстафьев определяют спорт «как уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества»<sup>23</sup>.

Спорт и физическая культура — средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

Физическая культура — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

### **1.3. Направления и формы физического воспитания студентов**

Е.В.Каерова, С.А.Борщенко, Л.В.Матвеева

Отмеченные в предыдущих параграфах конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в условиях высших учебных заведений отмечают их зависимость от пола, возраста, состояния здоровья,

---

<sup>23</sup> Психология спорта в терминах и понятиях, междисциплинарных связях. /Словарь-справочник /Сост. Е.Н.Сурков под общ. Ред. В.У.Агеевца. – СПб: ГАФК им. Лесгафта, 1996. – С.351.

уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиций вуза и других условий.

Во ВГУЭС существуют следующие направления физического воспитания студентов: гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное.

С целью привлечения студентов к здоровому образу жизни в университете проводятся различные мероприятия. Так в определенные дни меню всех кафе и столовых ВГУЭС состоит исключительно из полезных для здоровья блюд курицы и белой рыбы, приготовленных на пару, салатов из свежих овощей, тушеных овощей, а еще каш, запеканок, протертых супов. Мы заметили, что студенты с удовольствием пробуют морковные котлеты вместо мясных и отвар шиповника вместо кока-колы. Сотрудники кафедры ФОСР рассказывают студентам, как безболезненно перейти на новый здоровый рацион питания, консультируют по вопросам диеты, здорового образа жизни и физических нагрузок.

Гигиеническое направление предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья, как в условиях общежития, так и дома: утренней гигиенической гимнастики, закаливающих процедур, правильного режима труда, отдыха и питания в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительных прогулок, бега, спортивных игр, плавания, ходьбы на лыжах и других физических упражнений.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул в целях восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристские походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые организованы на базе студенческих общежитий, в домах отдыха, оздоровительно-спортивных лагерях, строительных отрядах, во время учебной практики и т. д.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение многих лет. Средствами подготовки являются различные виды упражнений: утренняя гигиеническая гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм, игры и др. Для планомерной работы по этому направлению во

ВГУЭС организованы спортивные и оздоровительные секции, проводятся различные спортивные соревнования, спортивно-зрелищные мероприятия.

Спортивное направление предполагает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально и участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление определяет использование средств физической культуры и спорта для подготовки к работе по избранной специальности с учетом особенностей получаемой профессии.

Лечебное направление заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами в этом направлении являются рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаливающие процедуры, лечебный массаж и широкий круг разнообразных физических упражнений. Применение средств физической культуры в лечебных целях сопровождается систематическим врачебным контролем медицинского центра университета и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Решить задачи физического воспитания молодого поколения в рамках сложившейся традиционной системы обучения достаточно сложно. Социально-педагогический ежегодный мониторинг студентов первокурсников ВГУЭС показывает, что только 16% юношей и 7% девушек занимались серьезно спортом, очень высоко оценивают свою физическую подготовленность и продолжают занятия избранным видом спорта до конца обучения в вузе. Среди опрошенных - 6% юношей и 8% девушек не занимались физической культурой и спортом в школе по состоянию здоровья или из-за отсутствия физкультуры. Выявлен низкий показатель оценки первокурсниками своих спортивных достижений (всего лишь 11,0% студентов 1-го курса и 8,8% студентов 2-го курса оценивают их как превосходные).

Полученные данные и практика физического воспитания доказывают необходимость усиления социализирующих функций образовательного процесса.

В начале 90-х годов была высказана идея широкого привлечения средств спорта к процессу обязательного физического воспитания. Суть идеи заключается в адаптировании высоких спортивных технологий, хорошо зарекомендовавших себя в большом спорте, к повышению эффективности физического воспитания<sup>24</sup>. Это особенно актуально для высшей школы сегодня. Спорт создаёт ценности спортивной культуры, является мощным социальным феноменом и средством успешной социализации. Об этом свидетельствует жизненный путь многих выдающихся спортсменов. Особенно яркие примеры – олимпийские чемпионы И. Роднина, В. Фетисов, А. Карелин и многие, многие другие великие спортсмены, которые, пройдя школу спорта, стали настоящими гражданами нашего общества

ВГУЭС также гордится своими спортсменами. Мастер спорта международного класса по плаванию – Павел Комаров, Мастер спорта Кирилл Мишенин, Мастера спорта по боксу – Владимир Прусаков, Рустам Ходжиколамов. Многократная победительница студенческих соревнований сборная ВГУЭС по футболу. Победитель чемпионата Дальневосточного Федерального округа, чемпион в тройном прыжке на молодежном Первенстве и Чемпионате России среди студентов – Максим Капитонов. Студентка ВГУЭС (специализация «Спортивно-оздоровительный сервис и туризм») Валерия Тимощук – гордость университета, стабильно продвигается по пути к мировой славе. Валерия трехкратная победительница чемпионата России по силовому троеборью, бронзовая призер чемпионата мира 2010 года, неоднократная чемпионка Дальнего Востока и Приморского края.

Социологические опросы молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни, обществе, мире в целом. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов

---

<sup>24</sup> Бальсевич В.К., Корунец А.И., Прогонюк Л.Н. и др. Инновационная образовательная технология спортивно-ориентированного физического воспитания. – Сургут: Дефис, 2011.

на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя<sup>25</sup>.

Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умело этим воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, как правило, помогают и в жизни. Многие спортсмены утверждают, что именно спорт позволил им стать личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

Спорт как социальный фактор как бы модельно воспроизводит альтернативу современной культуры, сохраняет и укрепляет сущностные механизмы социально-культурной жизни человека и перехода в субкультуру индивида, формирует его как социально компетентную личность. Кроме того, современный спорт дает человеку возможность оценить свое отношение к окружающей его среде и через эти отношения оценить свое место в обществе<sup>26</sup>. В большинстве случаев спорт рассматривается как микромодель общества, которая формирует определенное отношение и типовое поведение. Более того, американские социологи сделали заключение, что современный спорт аккумулирует ценности общества. Благодаря занятиям спортом общественные ценности присваиваются индивидом, интериоризируются как личностные. Спорт и современное российское общество имеют много общего: дух инициативы, соревнования и соревнования. В этой связи совершенно справедливо называть спорт миниатюрой самой жизни, где и происходит социализация личности.

Во ВГУЭС профессионально спортом занимаются 196 человек, что составляет 4% от общего числа студентов дневного отделения. Наши спортсмены активно участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня по 14 видам спорта.

---

<sup>25</sup> Лубышева Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации //Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 3. – С.11-14.

<sup>26</sup> Апциаури Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности //Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 1. – С.12-14.

Говоря о соотношении физической культуры и спорта, не хотелось бы сводить свои рассуждения к вопросу, какое из этих явлений шире, является ли спорт составной частью физической культуры или наоборот. Можно привести достаточно аргументов, подтверждающих ту или иную версию. Однако известно, что целеполагание определяет результат деятельности. Цели спортивной и физкультурной деятельности не совпадают, следовательно, разворачиваются разные по содержанию социальные процессы, которые определяют результат деятельности.

Цель физической культуры – всемерное и всестороннее развитие физических и духовных способностей человека в аспекте формирования физической культуры личности – самореализации человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, освоении других ценностей физической культуры. При этом основным средством физической культуры выступает физкультурная деятельность, в которой физические упражнения составляют ее главный элемент<sup>27</sup>. Цель спортивной деятельности в большей степени связывают с достижением спортивного мастерства и высокого спортивного результата на основе организации тренировочного процесса. Сам тренировочный процесс организуется в соответствии с целевыми предпосылками, которые конкретно выражаются в задаваемой величине роста спортивного результата. Этот показатель определяет содержание, формы, организацию спортивной деятельности.

Специфика любого вида воспитания заключается в том, какими средствами и методами воспитывается человек. Наука о физическом воспитании возникла и развивалась как система знаний о физических упражнениях, прошедших путь от укрепления здоровья и формирования прикладных двигательных навыков через развитие двигательных возможностей и функций человека к формированию его личности и поведения<sup>28</sup>.

Сегодня речь идет о развитии нового вида воспитания средствами спорта, соревнования, тренировочных нагрузок, спортивной подготовки, в ходе которой формируется личность спортсмена, способного достигать высокого спортивного результата и быть личностью в самом высоком понимании этого слова.

---

<sup>27</sup> Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. – М.: Изд-во «Известия» УДПРФ, 2001.

<sup>28</sup> Наталов Г.Г. Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания (логика, история, методология): дис. ... д-ра пед.наук / Г.Г.Наталов. Краснодар, 1998.

Под методами спортивного воспитания понимаются способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых происходит овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества и способности, формируется мировоззрение. Сама природа спорта обладает мощным воздействием на личность. Воспитательное значение спорта очень велико. Достаточно вспомнить уже ставшее «штатным» выражение, что спорт для молодежи – это «школа характера, мужества, воли». Спорт закаляет характер, учит преодолевать трудности, держать «удары судьбы». Спорт формирует личность, заставляет бороться со своими слабостями, преодолевая себя. Благодаря спорту человек учится владеть своими эмоциями, понимать красоту. В спорте человек впервые начинает постигать азы правовой культуры, усваивает правила «честной игры». Спорт выступает мощным фактором социализации, проявления социальной активности. Через спорт человек нарабатывает опыт межличностных отношений, выстраивая взаимосвязи и взаимодействия между собой и тренером, другими спортсменами, собой и спортивными арбитрами. Именно в спорте может родиться настоящий руководитель и организатор, поскольку спорт во многом моделирует жизненные ситуации.

Спортивное воспитание обеспечивает и процесс познания, решает образовательные задачи. Спорт представляет собой особый тип творческой поисковой деятельности. Известно, что для того чтобы спортсмен достиг высокого результата, он должен многое знать, начиная с понимания сущности человека как социобиологического индивидуума до правил построения учебно-тренировочного процесса. Давно ушло в прошлое представление о спортсмене как о человеке, которому нужны только сила, ловкость, выносливость. Лишь высокообразованная личность, обладающая спортивной культурой, способна сегодня завоевывать медали и одерживать настоящие победы.

По мнению Л.Лубышевой физическое воспитание решает также общекультурные задачи: образовательные, воспитательные, оздоровительные. Однако при этом используются средства общеразвивающих упражнений, элементов спорта, оздоровительные. Эффект физического воспитания обеспечивается благодаря правильно организованной физической активности, где соревновательный метод – лишь один из методов воспитания, но далеко не основной<sup>29</sup>.

---

<sup>29</sup> Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности //Теория и практика физической культуры. – 2001. - № 4. – С.11-13.

Одним из важных аргументов использования адаптированных спортивных технологий в физическом воспитании учащихся является и то, что представители спорта высших достижений демонстрируют величайший прогресс в самых разнообразных видах спорта, в то время как в физическом воспитании наблюдается явный застой.

Ценностный потенциал спортивной подготовки уникален, поскольку прошел многократную проверку и отбор на самых разных уровнях этого процесса. Можно перечислить наиболее яркие и уже доказавшие свою эффективность технологические решения спортивной подготовки.

Во-первых, это приоритет тренировки как основного способа физического преобразования потенциала человека. В физическом воспитании, как правило, присутствуют нагрузки оздоровительного характера, которые, к сожалению, не могут вывести человека на новый уровень физической подготовленности, но особенно важны для развития детей, подростков и молодежи. Нужно успеть использовать благодатный период возраста для развития тех или иных физических качеств, чему в спорте уже научились. В физическом же воспитании педагогам еще предстоит освоить новые технологические аспекты и организационные формы для решения этих проблем.

Во-вторых, формирование у спортсменов ценностного отношения к процессу спортивной подготовки и участию в нем. Вопрос мотивации – один из сложных в привлечении людей к занятиям физическими упражнениями. В спортивной деятельности он во многом блестяще решен. Само по себе отношение человека к спортивной подготовке является важнейшей личностной ценностью и в то же время общественным, общим достижением, если рассматривать его как образец для подражания.

Спортсмена высокого класса не нужно зазывать на тренировку, он с увлечением сам работает над техникой, находит свои собственные технологические решения, продумывает весь тренировочный процесс до мелочей. Часто бывает так, что спортсмен является сам себе и тренером. Следует внимательно проанализировать мотивационные механизмы формирования ценностного отношения спортсмена к спортивной деятельности. Полученные в результате такого анализа практические рекомендации позволят во многом решить актуальную проблему привлечения людей к регулярным занятиям физическими упражнениями.

В-третьих, установку большого спорта: «в спортивной подготовке нет мелочей» – нужно распространить на физическое воспитание.

Например, спортсмен должен вести дневник тренировок, серьезно относиться к своему здоровью, быть организованным, сосредоточенным на ощущениях и объективных показателях своего состояния и его динамики. По многим аспектам спортивной подготовки уже написаны солидные научные труды, и адаптировать к процессу физического воспитания можно многое. Конечно, речь идет не о слепом копировании, а о серьезном анализе и выборе наиболее удачных концептуальных идей и технологий, способных в короткое время сделать процесс физического воспитания интересным и эффективным.

На сегодняшний день во ВГУЭС применяется несколько вариантов новых технологий преобразования традиционного процесса физического воспитания в спортивно ориентированный учебный процесс. Ключевыми моментами преобразований стали:

- использование в процессе физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки;
- организация физического воспитания на основе добровольно выбранного вида спорта;
- предоставление студенту возможности свободного выбора вида спорта;
- организация занятий по учебно-тренировочным группам;
- предоставление студенту возможности перехода из одной группы в другую;
- обязательное выполнение нормативов базового компонента учебной программы.

Наличие уникальной современной спортивной инфраструктуры во ВГУЭС позволило предложить студентам программы по самбо, настольному теннису, волейболу, футболу, боксу, тяжелой атлетике, аэробной гимнастике, спортивному туризму, бадминтону, таэквандо, большому теннису.

Проведенный нами социологический опрос доказывает, что спортизация занятий физического воспитания ВГУЭС имеет большую мотивацию студентов к занятиям, чем обычная форма.

Проблема физического, нравственного и духовного здоровья молодежи уже давно привлекает внимание научной, медицинской, педагогической общественности. Многие параллельные структуры (образования, здравоохранения, культуры, органы государственной безопасности, правоохранительные структуры) озабочены стабильно

ухудшающимися физическими и нравственными кондициями молодежи, все большие масштабы приобретает алкоголизм, наркомания, преступность. Все это происходит на фоне негативных тенденций роста экологических и эпидемиологических угроз. Прогрессирует активность наркодельцов и лжемедиков, сбывающих допинговые препараты и другие средства стимуляции роста мышечной массы и физической работоспособности. Они опасны для здоровья и деформируют психику не только любителей спорта и профессионалов, но и всех кто занимается активно рекламируемыми формами физической подготовки, связанными с наращиванием мышечной массы в погоне за «атлетическим» телосложением.

В этой связи понятна роль педагога в создании действенных противовесов негативным тенденциям. Вместе с тем специфика создавшейся ситуации в педагогической науке о физическом воспитании обусловлена необходимостью корреспондирования педагогических технологий формирования умений, навыков физических качеств и способностей с формированием гармонически развитой личности высококультурного человека, убежденного приверженца здорового, спортивного стиля жизни.

По определению В.К. Бальсевич здоровьесформирующие технологии физического воспитания – это система физического воспитания, предусматривающая использование ценностей физической и спортивной культуры для целенаправленного формирования условий и факторов, обеспечивающих преумножение здоровья занимающихся. К таким условиям и факторам могут относиться:

- стимулируемое развитие физических качеств, особенно выносливости, способствующих снижению возможностей перегрузок функциональных и морфологических систем организма при выполнении физической и умственной работы;
- развития внимания и координационных способностей, помогающих избежать бытовых и производственных травм правильно сориентироваться в экстремальных ситуациях;
- воспитание у человека навыков организации режимов физических и интеллектуальных нагрузок, отдыха и восстановления;

- формирование коммуникативных навыков, обеспечивающих высокий уровень способности к интеграции в разные социальные группы и рабочие коллективы, толерантность в общении с другими людьми<sup>30</sup>.

Наиболее перспективными педагогическими технологиями являются те, которые развивают и реализуют здоровьесформирующую функцию физической культуры. К таким технологиям мы в первую очередь относим активное использование видов спорта, современных фитнес технологий в структуре учебных занятий.

Предметом здоровьесформирующей образовательной среды является образ жизни, способы измерения, сохранения и укрепления здоровья.

Дидактическими целями являются получение знаний об этом предмете и практических навыков оздоровления. Педагогической целью являются воспитание стойкой установки на первостепенную ценность здоровья и здоровый образ жизни, то есть изменение мировоззрения. Для достижения этих непростых целей предлагается системный подход – находить интерес для каждого студента: «Курс специально-разработанных материалов», «Коррекция роста своих результатов», «Формирование модели спортивного совершенствования для каждого студента с учетом его физической работоспособности, антропометрических данных, целей и желаний».

Понятие «здоровье» – по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) означает отсутствие болезней в сочетании с полным физическим, психическим и социальным благополучием, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Физическая культура может решить задачи профилактики заболеваний, т.е. обеспечить физическое благополучие. Отчасти могут быть решены задачи психического благополучия, поскольку возбуждение в двигательной зоне коры головного мозга стягивает на себя более слабые очаги возбуждения в других местах.

Образ жизни – это привычки, режим, темп и ритм жизни, особенности работы и общения.

Здоровый образ жизни – совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. Основные критерии здоровья:

---

<sup>30</sup> Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. – М.: Научно-исследовательский центр теории и практики физической культуры и спорта, 2006.

- уровень жизнеустойчивости,
- широта адаптации,
- биологическая активность органов и систем,
- способность к регенерации.

#### **1.4. Понятие «здоровье», его содержание и критерии**

Е.В.Каерова, С.А.Борщенко

В современном мире жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия производственно-трудовом, в социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном, в конечном счете, определяются уровнем здоровья.

Понятие «здоровье» можно определить, как нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Как уже говорилось в предыдущих параграфах, существующая программа по физическому воспитанию в вузах нацелена на возрождение здорового поколения страны через всеобщее физкультурное образование.

В настоящее время наблюдается продолжение изучения проблемы содержания образования по физической культуре. Этому вопросу посвятили свои труды известные в нашей стране и за рубежом отечественные ученые, среди которых можно выделить В.К.Бальсевича, Л.И.Лубышеву, Л.П.Матвеева, М.Я.Виленского, Е.Н. Шаулина и др.

В.К. Бальсевич во главу угла содержания образования по физической культуре ставит тренировочную направленность. По его мнению, в основу учебных занятий должна быть положена система тренировки – «пока единственно научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека». Он считает, что выносливость, сила, ловкость, высокий уровень работоспособности могут быть приобретены только путем тренировки, путем использования эффекта целенаправленного организованного процесса адаптации

организма учащегося к физическим нагрузкам необходимого объема и достаточной интенсивности<sup>31</sup>.

Удельный вес факторов, определяющих риск для здоровья, представлен в таблице (1).

*Таблица 1.1*

Факторы здоровья

Сфера	Примерный удельный вес (Значение для здоровья)	Группы факторов
Образ жизни	49-53	Вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия, стрессовые ситуации, гиподинамия, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокий уровень урбанизации, несбалансированное, неритмичное питание, курение, злоупотребление алкоголем и лекарствами и т.д.
Генетика, биология человека	18-22	Предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням
Внешняя среда, природно-климатические условия	17-20	Загрязнение воздуха, воды и почвы канцерогенами и другими веществами, резкая смена атмосферных явлений, повышенные гелиокосмические, магнитные и другие излучения
Здравоохранение, медицинская активность	8-10	Неэффективность личных гигиенических и общественных профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность их оказания

Привлекает своей научной обоснованностью подход к проблеме совершенствования физического воспитания студентов, в основе которого лежит теория деятельности. Данный подход заключается в том, что он ориентирует не только на усвоение знаний, но и на способы этого усвоения, на образцы способа мышления и деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала студентов.

<sup>31</sup> Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. – М.: Научно-исследовательский центр теории и практики физической культуры и спорта. 2006

Ценность здоровья в университете рассматривается как ключевая, поскольку здоровье нации в целом зависит от здоровья каждого гражданина.

В действующей в настоящее время программе по физической культуре во ВГУЭС признается важность выполнения ряда контрольных нормативов по физической подготовленности студентов, а также уделяется внимание формированию личности, способной к самостоятельной организации здорового образа жизни. Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья – вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом. При обучении используются прогрессивные педагогические технологии, которые приемлемы для поставленной цели. Качество преподавания способствует стремлению студентов к освоению ценностей физической культуры.

Преподаватели кафедры ФОСР ВГУЭС постоянно повышают свою квалификацию, участвуя в семинарах, тренингах, фитнес-мероприятиях, фестивалях, мастер-классах, научных конференциях.

Учитывая, что важнейшая социальная задача современного общества – вырастить поколение граждан гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту, физическое совершенство и здоровье, кафедра ФОСР ВГУЭС приоритетным направлением проводимой в настоящее время модернизации структуры и содержания общего образования, считает повышение эффективности и качества преподавания физической культуры с учетом современных здоровьесберегающих технологий. Для этого идет поиск и апробация новых форм учебного процесса, ежегодно проводится анкетирование среди студентов первых и вторых курсов, цель которого лучше узнать запросы и потребности студенческой молодежи и на основе этого разработать практические меры по совершенствованию процесса физкультурного образования и воспитания.

Радует тот факт, что, по мнению наших студентов, физическая культура является необходимым элементом культуры и за время обучения в вузе интерес к ней повысился. На вопрос: «Каким видом физической активности Вы бы хотели заниматься?» 54% студентов выбрали различные виды фитнеса и занятия в тренажерном зале; 23% пожелали активно отдыхать, предложив прогулки, игры; 5% – купание; 12% выбрали секционные занятия; 5% – самостоятельные занятия; 6% – не знают, чем

бы хотели заниматься. Основной причиной, препятствующей занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, является недостаток времени.

По результатам анкетирования были созданы учебные группы, где физкультурное образование осуществлялось по форме обязательных учебно-тренировочных занятий, но проводились они за пределами академического расписания по следующим направлениями: волейбол, баскетбол, самбо, настольный теннис, аэробная гимнастика, спортивный туризм. Занятия в группах проводили тренеры-преподаватели.

Огромный потенциал физической культуры в системе высшего образования не должен ограничиваться только улучшением физической подготовленности студентов, здоровья или другими формами двигательной активности. Физическая культура – средство развивающего, формирующего и совершенствующего воздействия на личность студента и может быть направлена на решение психологических, эстетических, гуманистических и творческих задач.

Физическая культура и спорт обладают значительным потенциалом для развития личности специалиста. Найденные в спорте эффективные и удобные для человека способы деятельности и решения проблем, могут быть использованы ими в других сферах жизни.

Другими словами физическая культура и спорт предоставляют огромные возможности не только физического развития молодого человека, но также и психологического, нравственного, интеллектуального, эстетического и социального. При этом очень важно учитывать возрастные и индивидуальные особенности студента. В процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на её биосоциальную целостность.

### **1.5. Фитнес-технологии в системе оздоровительной физической культуры.**

Е.В.Каерова, Г.И.Шатаева

Ведущая роль в оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса на современном этапе его развития, как указано в предыдущих параграфах данного исследования, отводится проектированию различных оздоровительных систем на основе выявления научно обоснованных соотношений в использовании внешних и внутренних факторов развития

человека. Е.Г.Сайкина отмечает, что «решающим фактором укрепления здоровья сегодня признана позиция самого человека, его отношение к собственному социальному, психологическому и физическому здоровью»<sup>32</sup>.

Появление инновационных видов оздоровительной физической культуры в России связано с развитием физкультурно-оздоровительной системы и, прежде всего, с возникновением и ростом американской фитнес-индустрии, где создаются новые направления фитнеса и различные фитнес-технологии. Этот термин в переводе с английского языка означает: 1) физическая подготовленность; 2) годный, пригодный соответствующий чему-либо. И то, и другое значение отображает содержание системы фитнес, в основе этого движения лежит необходимость регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

Фитнес – это вся система оздоровительной физической культуры, включающая здоровый образ жизни (рациональное питание, отказ от вредных привычек, психотренинг и т.п.).

Сегодня фитнес рассматривается и как социокультурное явление, относящееся к предметной области физической культуры, родовым понятием которой является общечеловеческая культура.

Фитнес, по определению Е.Г.Сайкиной, – «это целенаправленный процесс оздоровления, основанный на добровольности выбора двигательной активности, для поддержания, укрепления и сохранения здоровья (физического, социального, духовного), для снижения риска заболеваний и их профилактики, для приобщения к здоровому образу жизни с целью личной успешности и физического благополучия на фоне привлекательности занятий и получения удовольствия от них»<sup>33</sup>.

Анализ литературных источников показал, что многие авторы предпринимали попытку дать классификацию направлениям фитнеса на основе различных признаков по: целевому, возрастному, технической оснащенности, функциональному воздействию (Т.С.Лисицкая, В.Е.Борилкевич, Э.Т.Хоули, Б.Д.Френкс и др.).

---

<sup>32</sup> Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры /Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена: научный журнал. №11(68), 2008, С.183

<sup>33</sup> Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры /Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена: научный журнал. №11(68), 2008, С.187

В.И. Григорьев предлагает дифференцировать фитнес-технологии по следующим направлениям: аэробные классы (cardio-step, АВТ, combo-step, flex); силовые классы; классы смешанного формата; программы «Body & Mind»; танцевальные программы; элементы восточных единоборств<sup>34</sup>.

М.П.Ивлев среди наиболее актуальных направлений выделяет:

- Кардиотренировки, предполагающие использование программ, основанных на применении разнообразных форм локомоций или циклизированных упражнений гимнастического типа (ходьба, бег на открытом воздухе, велосипед, аэробические упражнения и т. п.

- Силовые тренировки в форме упражнений кондиционной, атлетической гимнастики, силовых видов аэробики.

- Координационные тренировки - различные игры, программы с использованием аэро-степов, и пр.

- Тренировки на гибкость, к которым относятся системы тренировок с использованием элементов гимнастики йогов, стрейчинг-программ, калланетики и пр.

- Психофизические, в том числе антистрессовые тренировки.

- Комплексные виды тренировки.

- Выявлены изменения не только в количественно-качественных характеристиках фитнеса, но и в философских идеях, отражающих соответствие ценностным идеологическим ориентациям<sup>35</sup>.

На современном этапе развития в фитнесе произошла смена механистической парадигмы на холистическую. В результате этого на рубеже XX-XXI вв. в фитнесе стало происходить соединение его физического аспекта с аспектом духовным, реализуемом в новом направлении «Mind-Body Fitness» – «фитнес ума и тела».

В своих статьях о фитнесе Е.Г.Сайкина отмечает, что основными признаками фитнес программ является: направленность на достижение целей фитнеса; инновационность; интегративность и модификационность; вариативность; мобильность; адаптивность к контингенту занимающихся; эстетическая целесообразность и результативность.

Основу стратегии развития фитнес-индустрии в России составляет выдвинутая Президентом Российской Федерации Дмитрием Медведевым

---

<sup>34</sup> Григорьев В.И. Методологические аспекты технологизации фитнес-индустрии //Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГУПУ им. А.И.Герцена, 2008. – С. 17-24

<sup>35</sup> Ивлев М.П. Пилатес.//Аэробика. – 2002. - № 1. – С. 7-9

национальная экономическая парадигма 4-х И – «институты», «инфраструктура», «инновации» и «инвестиции». Описываемую, в рамках этой парадигмы модель интеграции фитнеса можно определить как целенаправленную и непротиворечивую совокупность действий по формированию и реализации целей и задач инновационного развития физической культуры, способную наиболее полно удовлетворить потребности молодежи в оздоровительных услугах, повысить их качество<sup>36</sup>.

Раскрывая динамику развития рынка фитнес-услуг в России, В.И. Григорьев отметил огромный социальный потенциал фитнеса, который представлен многообразными типами и организационными формами, которые необходимо более эффективно использовать во всех процессах трансформации жизни общества. Достигнутое на современном этапе разнообразие видов фитнеса не является чем-то вторичным, производным, обусловленным сущностью единого основания, напротив, внешнее разнообразие – это скорее следствие разнообразия внутреннего. В фитнесе формируются необходимые условия личностного становления и самореализации человека. Определившаяся тенденция фитнеса приобретает социальный характер, где выбор направлений физкультурной деятельности стоит за личностью. Выбор индивидуально-приемлемого вида занятий в соответствии с «индивидуально-психологическими структурами личности»<sup>37</sup>.

В результате наших исследований определено, что всё более популярными становятся занятия, относящиеся к направлению Mind&Body Fitness, которое соединяет в себе одновременно физическую и психологическую тренировку.

Повышение качества фитнес-индустрии обусловлено сформированностью здоровьесберегающей среды в образовательном пространстве вуза, обладающей такими свойствами как адаптивность и гибкость, динамичность и вариативность, инновационность и открытость.

Таким образом, сегодня грамотное и целенаправленное внедрение фитнес технологий в систему физкультурного образования, в занятия физической культурой для оздоровления, развития и воспитания

---

<sup>36</sup> Медведев будет развивать Россию по программе 4И //Аргументы и факты on-line – 15/02/2008 [ с экрана] <http://www.aif.ru/article/index/article-id/15938>

<sup>37</sup> Григорьев А.И. Динамика развития рынка фитнес услуг в России //Проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. – С. 13-14.

студенческой молодежи следует рассматривать как одну из инновационных задач модернизации учебного процесса.

### **1.6. Оценка состояния здоровья современных детей и подростков с позиции риск-подхода**

О.А.Устименко, С.А.Борщенко

В рамках описанной выше программы кафедры ФОСР «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе (на примере ВГУЭС)» были проведены исследования актуальных проблем здоровьесбережения детей и подростков в новых социально-экономических условиях.

Дети – это наши инвестиции в общество будущего. От их здоровья будет зависеть уровень благосостояния и стабильности в России в последующие десятилетия.

Социальные изменения привели к новым проблемам здоровья: нарушений питания, употребления алкоголя и наркотиков, беременности в подростковом возрасте, инфекций, передаваемых половым путём. Факторы риска присутствуют на всех стадиях развития человека – от момента зачатия до подросткового возраста. На каждом из этих этапов закладываются основы здоровья и форм поведения, связанных со здоровьем, присущих более поздним этапам развития.

По данным официальной статистической отчётности распространённость патологии и заболеваемость среди детей в возрасте от 3 до 17 лет включительно ежегодно увеличивается на 4-5%. Результаты выборочных научных исследований свидетельствуют о том, что в настоящее время не более 10% детей старшего дошкольного и не более 5% детей старшего подросткового возраста можно считать абсолютно здоровыми. Почти у 60% детей выявляются хронические заболевания. Преимущественный рост за последнее десятилетие патологии костно-мышечной системы, органов пищеварения, болезней системы кровообращения, эндокринной системы и расстройств питания определил произошедшее изменение структуры выявляемой у детей патологии. Данные клинико-эпидемиологических исследований свидетельствуют о

значительном увеличении распространённости тяжёлых форм заболеваний, об изменении клинической картины их течения<sup>38, 39</sup>.

Рост распространённости тяжёлых форм патологии во многом обуславливает рост частоты детской инвалидности. За последние 5 лет число детей-инвалидов всех возрастов увеличилось на 170 тыс. человек, Распространённость детской инвалидности составляет 200 случаев на 10000 детского населения. При этом 65,7% инвалидов – это дети подросткового возраста (10-17 лет включительно). В структуре причин детской инвалидности ведущее место занимают инфекционные и соматические заболевания (25,7%)<sup>40</sup> [1, 9].

Сопоставительный анализ структур хронической заболеваемости и функциональных нарушений в возрастной группе подростков 10-17 лет, проведенный в рамках программы свидетельствует о том, что в настоящее время отмечается опережение распространения функциональных отклонений по сравнению с хронической патологией, особенно выраженное среди 15-17-летних юношей и девушек.

Результаты многолетних научных исследований свидетельствуют о том, что наиболее выраженный рост распространённости функциональных нарушений, хронических заболеваний, отклонений в физическом развитии, частоты острой и обострения хронической патологии у детей происходит в период получения систематического образования – при обучении в дошкольных образовательных учреждениях, учреждениях общего среднего, начального и среднего профессионального образования. Это связано как с изменяющимися в этот период условиями воспитания, так и с тем, что на возрастном отрезке от 3 до 17 лет включительно организм ребёнка интенсивно растёт и развивается, с этим возрастом совпадает большинство критических периодов развития<sup>41</sup>.

Ухудшение состояния здоровья в определённой мере связано с недостатками в организации и осуществлении контроля за ростом и развитием детей, обучающихся в различных образовательных учреждениях. В частности, с несовершенством системы ранней

---

<sup>38</sup> Баранов А.А., Кучма В.Р., Тутельян В.А., Величковский Б.Т. Новые возможности профилактической медицины в решении проблем здоровья детей и подростков. – М.: ГЭОТАР – Медицина, 2006.

<sup>39</sup> Сони́на Е.З. Охрана здоровья детей и подростков. – М.: ГЭОТАР – Медицина.

<sup>40</sup> Бабенкова Е.А. Мониторинг здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях разного вида //Доктор.ру. – 2006. - № 2. – С.36-41

<sup>41</sup> Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся /Е.А.Менчинская. – М.: Венгана – Граф, 2008.

диагностики, технологий формирования групп детей с различной степенью развития нарушений здоровья, организации медицинского контроля за этими детьми, а также наблюдения за лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Процессы формирования здоровья детского населения достаточно точно отражают происходящие в стране события социально-экономического характера.

Важным разделом гигиены детей и подростков является изучение физического развития детей, установление его закономерности в современных условиях. Ускоренное физическое развитие (акселерация) сменилась его замедлением (ретардацией). В последние 30 лет регистрируется снижение практически всех соматометрических показателей<sup>42, 43</sup>.

Децелерация проявляется также снижением и физиометрических показателей. В настоящее время в 17 лет мальчики имеют мышечную силу в среднем на 15 кг меньше, чем 25 лет назад, девочки – на 10 кг.

К закономерностям физического развития современных детей можно отнести грациализацию телосложения и дефицит массы тела у 13-14% детей.

К закономерностям физического развития современных детей относится низкорослость, которая наблюдается у 1,5% детей. Антропологи и генетики рост числа таких детей связывают с распространением алкоголизма среди родителей.

Увеличение возраста менархе также является современной закономерностью. На пике акселерации возраст менархе составлял 12 лет 6 месяцев, а в настоящее время 13 лет 5 месяцев.

Знание этих закономерностей чрезвычайно важно для организации различных видов деятельности, кроме того, и состояние здоровья в значительной степени определяется уровнем физического развития ребёнка.

Частота встречаемости пограничных изменений на ЭКГ подростков наиболее выражена при дефиците массы тела и замедленном половом развитии у девушек. Это является одной из причин роста распространённости функциональных расстройств сердечно-сосудистой

---

<sup>42</sup> Загрекова Л.В. Теория и технология обучения. – М.: ГЭОТАР – Медицина, 2007.

<sup>43</sup> Медико-социальные проблемы репродуктивного потенциала молодёжи //А.Г.Иванов. – Тверь: Триада, 2004. – 112 с.

системы среди подростков. За 20 лет эти показатели увеличились в 3 раза<sup>44</sup>.

Признано, что многие проблемы психического состояния берут начало в детстве. Преобладание многих психиатрических проблем, таких как депрессия и суицид, значительно повышается в подростковом возрасте. За последнее десятилетие среди детей и подростков диагностируются новые поведенческие проблемы, такие как дефицит внимания с гиперактивностью, аутизм.

Учитывая выше сказанное, необходимо располагать стратегиями, программами и системами здравоохранения для выполнения следующих задач:

- здоровый образ жизни – регулярные физические упражнения, разнообразный рацион питания с адекватным содержанием микроэлементов;
- предупреждение, раннее выявление и лечение проблем психического здоровья;
- выявление и терапевтическое лечение сенсорных нарушений и снижение способности к обучению;
- возможность учиться, участвовать в общественной жизни в среде, благоприятной для детей;
- защита от опасных форм поведения, включая злоупотребление табаком, алкоголем, наркотиками, а также половую активность без средств предохранения;
- защита от пассивного курения;
- защита от эксплуатации и опасных форм детского труда;
- защита от жестокого и пренебрежительного обращения с детьми;
- содействие созданию здоровой среды в школах, способствующей физическому и психосоциальному благополучию;
- борьба с ненадлежащими формами маркетинга, ориентированного на детей;
- борьба с ненадлежащей рекламой, ориентированной на подростков

В России около 5,5 миллионов студентов, которые являются особой социальной группой, объединённой определённой возрастной категорией, специфическими условиями труда и жизни.

---

<sup>44</sup> Баранов А.А., Кучма В.Р., Тутельян В.А., Величковский Б.Т. Новые возможности профилактической медицины в решении проблем здоровья детей и подростков. – М.: ГЭОТАР – Медицина, 2006.

Юношеский возраст - период в развитии человека, соответствующий переходу от подросткового возраста к самостоятельной взрослой жизни. Хронологические границы его определяются по-разному. В схеме возрастной периодизации онтогенеза, принятой специалистами по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии, юношеский возраст был определен как 17 — 21(22) год для юношей и 16 — 20 (21) лет для девушек.

Обучение в высшей школе – сложный и достаточно длительный процесс, имеющий ряд характерных особенностей и предъявляющий высокие требования к пластичности психики и физиологии молодых людей.

Получение высшего образования является долговременным многокомпонентным процессом. Интенсивная работа в условиях дефицита времени сопровождается постоянным тоническим напряжением ведущих гомеостатических систем организма. Молодые люди, только что окончившие среднюю школу, нелегко привыкают к новым для них методам преподавания и контроля успеваемости в вузе, к системе ежесеместровых экзаменов. При кажущейся сравнительной свободе студенческой жизни необходимость самостоятельно планировать работу во внеучебное время и тем самым регулировать равномерность нагрузки в течение учебного года осознаётся далеко не сразу и не всеми. Это создаёт дополнительные трудности и приводит к резкому умственному перенапряжению при подготовке к экзаменам, нарушению режима труда, отдыха, питания, переутомлению, понижению работоспособности и успеваемости, а иногда и к прерыванию учёбы в ВУЗе<sup>45</sup>.

При поступлении в любой ВУЗ студент вынужден адаптироваться к комплексу новых факторов, специфичных для высшей школы. Процесс адаптации происходит на фоне других влияний, характерных для современных условий и в той или иной степени отражающихся на здоровье каждого человека. Загрязнение окружающей среды, постоянное (в геометрической прогрессии) увеличение потока информации, ускорение темпа и ритма жизни, что в свою очередь, требуют интенсификации психологических и физиологических процессов.

Особенно актуальна проблема изучения состояния здоровья юношей и девушек в современной ситуации, экономические трудности приводят к

---

<sup>45</sup> Медико-социальные проблемы репродуктивного потенциала молодёжи //А.Г.Иванов. – Тверь: Триада, 2004. – 112 с.

свёртыванию системы бесплатного медицинского обслуживания, ухудшению качества питания, интенсификации учебного процесса, ликвидации эффективных форм физического воспитания, ограничению возможностей профессионального образования, которые в свою очередь приводят к росту заболеваемости, социальной дезадаптации учащейся молодёжи, и в частности, студентов высших учебных заведений<sup>46</sup>.

В юношеском возрасте в основном завершается физическое развитие организма, заканчивается половое созревание, замедляется темп роста тела, заметно нарастает мышечная сила и работоспособность, но ещё не завершено функциональное формирование ряда систем организма. Развитие происходит на основании неизменной, универсальной схемы, не зависящей от социокультурного окружения. В этот возрастной период под воздействием неблагоприятных факторов может произойти срыв защитных реакций организма. На фоне функционального нарушения регуляторных систем происходит перестройка гомеостаза, истощение регуляторных механизмов иммунной системы, что приводит к снижению общей резистентности организма. Формирование хронической патологии, обусловленное длительным воздействием отрицательных факторов, происходит именно в молодом возрасте.

Необходимость изучения юношеского возраста диктуется усложнением, в частности технологическим, социальной жизни и тех требований, которые современные развитые общества предъявляют к уровню профессионального образования и личностной зрелости своих взрослых членов. Вследствие этого юношеский возраст не является полностью устоявшимся, люди 15-17 лет даже в одной стране могут оказаться в различных социальных ситуациях развития. Если учесть к тому же, что процессы физического, физиологического, психического и социального созревания протекают неравномерно и разновремененно у разных людей и соответствующие различия с возрастом увеличиваются, то становятся понятными трудности изучения и описания этого важного этапа развития человека<sup>47</sup>.

Важно подчеркнуть, что здоровье лиц молодого возраста – один из самых точных индикаторов состояния здоровья населения в целом, от

---

<sup>46</sup> Медико-социальные аспекты охраны здоровья учащейся молодёжи / Е.В.Веселова: автореф. дис. ...канд. мед. наук. – М., 2008. – 21 с.

<sup>47</sup> Медико-социальные аспекты охраны здоровья учащейся молодёжи / Е.В.Веселова: автореф. дис. ...канд. мед. наук. – М., 2008. – 21 с.

здоровья в юношеском возрасте зависит здоровье человека во все последующие возрастные периоды, включая зрелость и старость. В последние годы намечается явная тенденция к “омоложению” патологии, увеличению числа лиц с парциальной недостаточностью здоровья. Ряд исследований подчёркивает, что среднемноголетняя заболеваемость населения молодых возрастов оказалась самой высокой среди всех возрастных групп. С каждым новым поколением уровень здоровья становится всё более низким, напрямую связанным с генетическим «грузом», накапливающимся в последующих поколениях. Так, по мнению ряда авторов, повышение физических, психических, эмоциональных нагрузок приводит к функциональным нарушениям в виде астенического синдрома и вегето-сосудистой неустойчивости. Кризовое течение гипертонической болезни отмечено у 32,5% юношей, отмечаются случаи инфаркта миокарда, в 50% случаев связанных с генетическими нарушениями, приводящими к повышению содержания холестерина в крови. Следует заметить, что у молодых людей нынешнего поколения одна из форм ишемической болезни сердца – стенокардия развивается на 12 лет раньше, чем у их родителей. Распространённость вредных привычек среди юношества достигает достаточно высоких цифр: алкоголизация достигла уровня 90%, причём наблюдается тенденция к снижению возраста начала регулярного употребления алкоголя, табакокурение – 85%. Известно, что курение сигарет увеличивает риск развития заболеваний 14 органов и систем человека. У 25% курящих развивается хроническая обструктивная болезнь лёгких. Значительное распространение в стране получила наркомания, токсикомания (3 – 4 на 100000 и 1 на 100000 населения соответственно), увеличивается риск нарушения репродуктивного здоровья у молодёжи<sup>48</sup>.

Немалых цифр достигает распространённость среди лиц юношеского возраста идиопатического сколиоза (68%), кариеса (70%); 93,3% юношей не знают об имеющихся у них заболеваниях. Негативные тенденции в состоянии здоровья подростков явились причиной снижения годности юношей к военной службе, увеличения доли лиц, имеющих по состоянию

---

<sup>48</sup> Курение как фактор риска заболеваний органов дыхания у студентов специальной медицинской группы /Зайцева Г.А. и др. //Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: сб. матер. IX междунар. науч.-методич. конф. – М., 2006.

здоровья ограничения к получению профессионального образования и трудовой деятельности<sup>49</sup>.

Социально-экономический кризис, психологическая напряжённость в обществе, отсутствие целенаправленной лечебно-оздоровительной работы среди юношей негативно сказывается на состоянии их здоровья. Условия современного этапа развития страны делают всё более нездоровым, неадекватным потребностям человека образ жизни, который наряду с экологическим неблагополучием приводит к процессу «децелерации» – замедлению темпов роста и развития молодёжи.

Кроме того, социально-политическая дестабилизация Российского общества привела к размыванию мировоззренческих устоев значительной части современной молодёжи. Это не могло не отразиться на отношении молодых людей к своему здоровью. В обществе сохраняется потребительское отношение к собственному здоровью, низкая санитарно-гигиеническая культура. Ситуация усугубилась полным разрушением некогда стройной системой диспансеризации, низким качеством ежегодных медицинских осмотров студентов, а зачастую их профонацией, свёртыванием программ профилактики заболеваний.

Отчётливая тенденция к повышению уровня заболеваемости среди молодёжи распространена повсеместно и Дальневосточный регион не является исключением. Современная патология населения Дальневосточного региона отличается комплексностью, сочетанием патологических проявлений. За последние 5 лет наблюдается рост общей заболеваемости населения. Отдельные показатели общей заболеваемости детей по классам заболеваний превышают средний уровень соответствующего показателя по РФ. В данном регионе среди лиц юношеского возраста наиболее распространены также заболевания органов дыхания, системы кровообращения, нервной системы, органов чувств, костно-мышечной системы, органов пищеварения, травмы. Кроме того, за годы обучения молодёжи в средних и высших учебных заведениях выявляется неблагоприятная динамика важнейших факторов образа жизни (нерациональное питание, снижение двигательной активности, увеличение распространённости вредных привычек), которые являются факторами

---

<sup>49</sup> Здоровье студентов и влияющие на него факторы /В.П.Кушманова //Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: сб. матер. IX междунар. науч.-методич. конф. – М., 2006.

риска сердечно-сосудистых, онкологических, эндокринных заболеваний, болезней органов пищеварения и дыхания.

Основная работа с лицами юношеского возраста – это профилактическая работа, но и она с каждым годом становится всё более декларативной, а опыт диспансеризации утрачивается, т.к. не находит социальной опоры в создаваемых новых структурах власти, в частности в органах здравоохранения. Исследований с целью оценки состояния здоровья подрастающего поколения на этапе завершающегося формирования организма и вступления в общественно-производственные отношения явно недостаточно<sup>50</sup>.

Вышеперечисленные аргументы говорят о крайней необходимости глубокого изучения предболезненных и донозологических состояний, грамотного и рационального планирования профилактических и восстановительных мероприятий с учётом индивидуальных особенностей лиц юношеского возраста в процессе улучшения их здоровья.

В эксперименте приняли участие студенты ВГУЭС. С помощью анкетно-опросного метода нами проведена оценка генеалогического анамнеза, определён уровень информированности о факторах риска, приводящих к патологии основных систем организма. При оценке генеалогического анамнеза выявлена отягощённая наследственность по сердечно-сосудистой патологии у 73% обследуемых, причём более чем в 50% случаев по отцовской линии.

Физическое развитие подрастающего поколения, его уровень и гармоничность могут служить критерием адаптированности к условиям внешней среды. Около половины (41%) наблюдаемых студентов знали свой вес и четвертая часть (26%) знали свой рост. Наиболее информированы о своём физическом развитии были девушки (68%), чем юноши (32%). Всем студентам была проведена оценка физического развития с описанием антропометрического профиля. Оценка антропометрического профиля показала, что 19% студентов имеет дисгармоничное физическое развитие, преимущественно за счёт преобладания роста и снижения показателей функции внешнего дыхания. Кроме того, был рассчитан индекс массы тела (ИМТ). Нормальную массу тела имели около половины (46%) обследуемых, у 39% студентов масса тела была сниженной, 15% учащихся имели избыток массы. Ожирение I

---

<sup>50</sup> Сони́на Е.З. Охрана здоровья детей и подростков. – М.: ГЭОТАР – Медицина.

степени отмечалось у 4% наблюдаемых, 2% учащихся страдали ожирением II степени, 1% страдали ожирением III степени. Известно, что у лиц с ИМТ 18,5 - 24,9 риск сопутствующих заболеваний обычный, при ИМТ 25 - 29,9 - повышенный. Свой уровень артериального давления (АД) знали только 11% студентов, причём 8% - девушки. Информированность студентов о таких показателях, как уровень сахара и холестерина крови, была низкой и составила 1%, причём были осведомлены только те учащиеся, у которых родители или родственники страдали той или иной эндокринной патологией. Рекомендуемые нормы веса, АД для юношеского возраста знали немногие из опрошенных: нормы веса - 16%, АД - 5%.

Следующим этапом опроса было выявление информированности о связи факторов риска с заболеваниями. Так, о связи избыточного потребления соли и заболеваний сердечно-сосудистой системы ответили положительно 18% учащихся. Избыточное потребление сахара с эндокринными заболеваниями связали только 11% опрошенных. На вопрос о влиянии избыточного потребления жира и холестерина на увеличение вероятности заболеваний сердечно-сосудистой системы положительный ответ дали 42% студентов. Нами отмечено, что девушки давали правильные ответы гораздо чаще, чем юноши ( $p < 0,05$ ).

Известно, что при постоянном курении от начала курения до развития заболеваний, обусловленных курением, и преждевременной смерти от них проходит около 20 лет. Регулярно курящими считали себя 32% юношей и 9% девушек, иногда курящими - 46% юношей и 21% девушек. Никогда не курили 28% опрошенных. Пассивное вдыхание табачного дыма выявлено у 26% пациентов. При опросе выявлено, что 6% студентов начали курить с 11-12 лет. Изучение частоты употребления алкоголя продемонстрировало, что большинство студентов употребляют алкоголь (68%). Девушки употребляли алкоголь несколько раз в год чаще (33%), чем юноши (17%), тогда как юношей, употребляющих алкоголь несколько раз в месяц было больше (21%), чем девушек (4%). Несколько раз в неделю алкоголь употребляли 3% учащихся, причём это были только юноши. Группа лиц, никогда не употребляющих алкоголь, составила 26% (19% девушек и 7% юношей).

Гипокинезия стала массовым явлением, физическое воспитание осуществляется в считанные часы лишь в учебных заведениях и, по существу, по принуждению. Среди занимающихся только в рамках

вузовской программы (4 часа в неделю) было 73% студентов. Количество обследованных, посещающих спортивные секции было 12%, самостоятельно занимающихся физической культурой в лечебно-оздоровительных комплексах 3 раза в неделю – 15%. Свой досуг 32% студентов проводили у телепередач, 64% были заняты работой у компьютера, 4% опрошенных пассивно отдыхали.

Нами отмечена углеводная модель питания у 63% студентов, нерегулярное, несбалансированное питание у 81% опрошенных, еда всухомятку у 53% учащихся. Замечено, что этот фактор риска преобладал у студентов I – II курсов.

При оценке бытовых условий было выявлено, что 42% студентов проживают в общежитии, причём 12% не являются жителями Приморского края. 13% учащихся являлись жителями сельской местности. При сравнительном анализе факторов риска у студентов, постоянно проживающих в городе и сельской местности, выявлена наибольшая выраженность факторов риска у городских студентов.

Психоэмоциональное напряжение испытывали ежедневно 16% учащихся, несколько раз в неделю – 28%, несколько раз в год – 59%, стрессоустойчивыми считали себя 5% опрошенных. Известно, что связанная с эмоциями постоянная адренергическая мобилизация центральных и периферических звеньев сердечно-сосудистой системы вызывает дезинтеграцию регуляторных приспособительных механизмов, в результате чего отмечается подъём АД, в дальнейшем формируется гипертоническая болезнь.

Получена корреляционная зависимость всех изучаемых факторов риска с различными значениями корреляционных коэффициентов. Наиболее выраженная степень связи отмечена между нерациональным питанием и уровнем ОХС, ТГ, ХС ЛПНП, ХС ЛПОНП ( $p = 0,99\%$ ), линейно зависимыми оказались курение и содержание ОХС, ТГ, ХС ЛПНП, ХС ЛПОНП ( $p = 0,96\%$ ), умеренная линейная зависимость констатирована между гиподинамией и нерациональным питанием, курением, а также уровнем липидов сыворотки крови: ОХС, ТГ, ХС ЛПНП и ХС ЛПОНП ( $p = 0,94\%$ ).

При оценке функционального состояния (ФС) организма ведущая роль принадлежит оценке адаптационных возможностей, их снижение является фактором риска развития заболевания. Физиологические возможности организма интерпретировались следующим уравнением:

$ИФС = 0,011 ЧСС - 0,014 САД + 0,008 ДАД + 0,014 В - 0,009 МТ - 0,009 Р - 0,27$ , где ИФС – индекс функционального состояния – комплексный, интегральный показатель, отражающий сложную структуру функциональных взаимосвязей сердечно-сосудистой системы. Показатели ФС продемонстрировали следующее: у 46% обследуемых была выявлена удовлетворительная адаптация (ИФС до 2,59); у 38% студентов отмечалось функциональное напряжение (ИФС 2,60-3,09); у 16% учащихся – адаптация была неудовлетворительной (ИФС 3,50 и выше), срыва адаптационных возможностей организма выявлено не было. Известно, что состояние напряжения адаптационных механизмов связано с увеличением степени напряжения регуляторных систем и повышением уровня функционирования. Состояние неудовлетворительной адаптации характеризуется дальнейшим ростом степени напряжения регуляторных систем, но уже сопровождается снижением функционального резерва. При срыве адаптации основное значение приобретает снижение уровня функционирования системы, происходящее в результате значительного снижения функционального резерва и истощения регуляторных систем. При изучении работоспособности студентов с помощью степ-теста и соответствия функционального возраста паспортному было выявлено следующее. Восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня было увеличено более чем 6 минут у 45% наблюдаемых, восстановление пульса до исходного уровня в промежутке от 3 – 5 минут отмечалось у 26% пациентов, восстановление ЧСС в пределах 3 минут – у 29% студентов. Функциональный возраст соответствовал возрастному отрезку 25 – 30 лет у 26% наблюдаемых, 30 – 35- летнему возрасту у 36%, возрастному периоду 40 – 45 лет – 11%, более 45 лет у 2% студентов. При исследовании реактивности вегетативной нервной системы по индексу Кердо в большинстве случаев (68%) обнаружено наличие вегетативной дистонии по симпатикотоническому типу, парасимпатикотония выявлена у 26% обследованных, эйтония – у 6% пациентов. Вегетативную дистонию по симпатикотоническому типу можно отнести к позитивным симптомам, отражающим компенсаторные усилия организма. Напряжение симпатикоадреналовой системы является типичной неспецифической компенсаторной реакцией. Однако на фоне инволюционных процессов эти возможности снижаются, что выявляется при исследовании вегетативной нервной системы с использованием индекса Кердо с учётом возрастной динамики. Известно, что с возрастом симпатикотония уменьшается в

пользу парасимпатикотонии, что свидетельствует о снижении на фоне инволюционных процессов адаптивных возможностей организма, истощении его компенсаторных механизмов. Такого рода дисбаланс в работе вегетативной нервной системы при всей своей позитивной направленности не может не оказывать негативное воздействие на состояние центральной и периферической гемодинамики и обуславливает постепенное развитие артериальной гипертензии в зрелом возрасте.

При исследовании функции внешнего дыхания с помощью пикфлоуметра отмечена хорошая адаптация системы внешнего дыхания у 24% обследуемых, удовлетворительная – у 46% пациентов, неудовлетворительная – у 30% студентов. Неудовлетворительная адаптация системы внешнего дыхания к физической нагрузке регистрировалась только у курящих пациентов. На основании проведённого клинического исследования студенты были распределены по трём группам здоровья: 8% отнесены к I группе здоровья, 64% - ко II и 18% - к III группе, эти студенты страдали хроническими заболеваниями в компенсированной или субкомпенсированной форме. У обследуемых студентов с наибольшей частотой регистрировался синдром вегетативной дисфункции (73%), причём преобладала симпатикотония (62%). Второе место в структуре заболеваемости занимала патология ЛОР-органов (64%): хронический тонзиллит в различной стадии компенсации (67%), хронический гайморит (13%). На третьем месте находились острые респираторные вирусные инфекции (42%). Кроме того, 17% учащихся при углубленном опросе предъявляли такие жалобы как периодически возникающий кашель, отделение мокроты, дискомфорт дыхания, что оценивалось самими студентами как привычное состояние. Заболевания желудочно-кишечного тракта отмечались у 36%, мочевыделительной системы - у 28% обследуемых, 13% студентов страдали различными аллергическими заболеваниями, у 8% отмечалась иная патология, а именно: органов зрения, опорно-двигательного аппарата, нервной системы. 43% учащихся страдали сочетанной патологией. Истинные количественные оценки заболеваемости являются практической потребностью для принятия соответствующих решений по охране здоровья, в том числе и в региональном плане, для разработки и оценки эффективности профилактических и лечебных мероприятий.

## 1.7. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе

О.А.Устименко, С.А.Борщенко

Современная школа, как социальный институт представляет собой этап, где подросток проводит важные для его развития и здоровья годы. Однако, как показывает практика, муниципальные школы не в состоянии обеспечить качественно образовательный, воспитательный и оздоровительный процессы.

В предыдущих параграфах отмечена важность и необходимость сотрудничества между образовательными учреждениями всех уровней. Интеграционные процессы, происходящие между высшей школой и учреждениями среднего образования находят своё практическое воплощение в создании образовательного пространства «школа-вуз», в котором гораздо легче внедрять в обучении современные здоровьесберегающие технологии.

В условиях реформирования российской школы осуществлён глубокий анализ влияния на организм детей современных педагогических технологий, базирующихся на компьютеризации воспитания и обучения детей. Установлены последствия использования подобных информационно агрессивных технологий: стресс в школе испытывают до 80% учащихся, Темпы роста отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы и в нервно-психической сфере опережают рост традиционной «школьной патологии»<sup>51</sup>.

Гигиена детей и подростков располагает многочисленными доказательствами того, что степень утомления учащихся, уровень их невротизации, эмоциональный комфорт и, в конечном итоге, состояние здоровья детей зависят не только от объёма учебной нагрузки и её содержания, но и от методов, режимов и технологий обучения. Отказ от унифицированных программ и способов обучения, расширение вариативности образования, внедрение инновационных форм обучения предполагает контроль за тем, чтобы педагогические инновации соответствовали не только психолого-педагогическим требованиям, но и психофункциональным и возрастным особенностям детей.

---

<sup>51</sup> Бабенкова Е.А. Мониторинг здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях разного вида //Доктор.ру. – 2006. - № 2. – С. 36-41

Авторитарный стиль преподавания также способствует в большем проценте случаев развитию у детей выраженного утомления, высокой степени невротизации и большему числу жалоб на недомогание.

Существующие подходы к физиолого-гигиенической оценке потенциальной опасности предполагают, как правило, выявление условий функциональной напряжённости организма под влиянием тех или иных школьных факторов. Вместе с тем, сам факт установления отдельных интеллектуальных и функциональных напряжений не является строгим критерием в определении уровня потенциальной опасности школьных факторов, так как без интеллектуальных и функциональных напряжений принципиально невозможно гармоничное развитие учащегося в постижении знаний. Однако в определённых случаях функциональные напряжения могут приводить к утомлению и переутомлению, которое и является основой потенциальной опасности для здоровья<sup>52</sup>.

Основной проблемой в прогнозе риска развития школьных перегрузок в настоящее время является дифференциальная диагностика и оценка функционального напряжения, являющегося абсолютно необходимым для развития организма актом физиологической регуляции, и перенапряжения, срыва адаптации.

Организация охраны здоровья детей и подростков предусматривает создание новых подходов к гигиеническому и нравственному воспитанию и образованию, формированию здорового образа жизни, что невозможно без использования образовательных учреждений.

Здоровьесберегающие технологии (ЗСТ) в образовании – это система мер по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Данная педагогическая деятельность учитывает закономерности роста и развития детей, состояние их здоровья, а также индивидуальные психофизиологические особенности. ЗСТ должны реализовываться при тесном сотрудничестве педагогов и медицинских работников образовательных учреждений. Эта система состоит из методов, приемов, способов решения задач здоровьесбережения. Среди многочисленных факторов, оказывающих влияние на показатели состояния здоровья и заболеваемости, факторы учебной среды составляют до 30%. В настоящее время основными факторами риска считаются усложнение образовательного стандарта, отсутствие повсеместного мониторинга

---

<sup>52</sup> Попов Г.Н. Комплексные подходы при решении вопросов здоровьесбережения у детей дошкольного возраста //Вестник Томского Государственного университета. – Вып. 2, 2009.

здоровья, несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса, социально-экономические условия жизни. Целью ЗСТ является профилактика утомления, нарушения осанки, зрения. Значительный интерес представляют работы по изучению мониторинга здоровья учащихся как одной из ЗСТ<sup>53</sup>.

В результате мониторинга определена система мер по сохранению и укреплению здоровья учащихся в разных видах общеобразовательных учреждений, а именно:

- определение основных направлений развития инфраструктуры, материально-технической оснащенности и кадрового обеспечения целостного педагогического процесса для создания условий сохранения здоровья учащихся;

- разработка комплексных программ мониторинга условий обучения, организации учебного процесса, учебной нагрузки и состояния здоровья учащихся и педагогов;

- разработка эффективных методов обучения, дидактических модулей с введением вопросов сохранения и укрепления здоровья в учебные предметы;

- совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода;

- разработка новых форм и методов повышения двигательной активности учащихся;

- создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экологическим, физиолого-гигиеническим и медицинским составляющим состояния здоровья детей;

- стимулирование внимания школьников и их родителей к вопросам здорового образа жизни.

Применение ряда физиологических методик (оценка умственной работоспособности, компьютерное измерение движения с целью определения психомоторного состояния, изучение регуляции сердечного ритма) и медицинские осмотры позволили доказать здоровьесберегающий эффект ЗСТ. При использовании ЗСТ обучения дети затрачивают меньше времени на приготовление уроков без ущерба знаниям, у них больше времени для прогулок, выше успеваемость, реже выявляются нервно-психические расстройства. Регулярные обследования детей дают

---

<sup>53</sup> Советова Е.В. Эффективные образовательные технологии. – Ростов на Дону: Феникс, 2007.

возможность следить за функциональным состоянием ребёнка, провести здоровьесберегающую экспертизу образовательного учреждения, прогнозировать потенциальную опасность образовательного пространства.

Гендерный подход в обучении и воспитании, как одна из форм ЗСТ, усиливает познавательное развитие, память, внимание, мышление, положительно сказывается и на оценке учителями личностных качеств учащихся, повышает самооценку ученика<sup>54</sup>.

Научно обоснованы гигиенические критерии здоровьесберегающих педагогических технологий. Это ранжирование содержания обучения; индивидуализация обучения в зависимости от психофизиологических возможностей, состояния здоровья и темпа учебной деятельности – построение учебного процесса, направленное на повышение двигательной активности; формирование отношений между учителями и учениками на педагогике сотрудничества и доброжелательности, эффективной обратной связи. При этом в самую «ткань» занятия должны быть включены элементы, способствующие профилактике утомления.

Отличительными особенностями здоровьесберегающих образовательных технологий являются:

- отсутствие назидательности и авторитарности;
- воспитание, а не изучение культуры здоровья;
- элементы индивидуализации обучения;
- наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников;
- интерес к учебе, желание идти в школу;
- наличие физкультминуток;
- наличие гигиенического контроля.

С целью профилактики утомления детей необходимо обучение, преимущественно младших школьников на фоне активной сенсорно-развивающей среды, увеличение двигательной активности учащихся, использование модульной технологии обучения, регулярное чередование учебного и каникулярного времени. Использование инновационных технологий должно сопровождаться комплексной оздоровительной работой в образовательных учреждениях. Вопросы обеспечения эмоционального комфорта учащегося в учебном заведении должны изучаться при подготовке и повышении квалификации педагогов и

---

<sup>54</sup> Бабенкова Е.А. Мониторинг здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях разного вида //Доктор.ру. – 2006. - № 2. – С.36-41.

являться важным критерием при оценке всех нововведений, проводимых в образовательных учреждениях в процессе модернизации образования.

Основой здоровьесберегающей технологии является соблюдение следующих принципов:

- учет возрастно-половых особенностей;
- учет состояния здоровья учащегося и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;

- структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная); использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

Здоровьесберегающие действия:

- оптимальная плотность урока;
- количество видов учебной деятельности, их смена, чередование видов учебной деятельности.

Оздоровительные моменты на занятии: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.

Гигиенически рациональным считается использование 4-7 видов учебной деятельности, 1-2 – нерациональным, смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления). Физкультминутки должны проводиться на 20-й и 35-й минуте урока (в период снижения работоспособности) по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого из них.

Критериями эффективности здоровьесберегающего занятия являются: активная мыслительная деятельность, обеспечение эмоциональной сопричастности ученика к собственной деятельности и деятельности других, мотивация познавательной деятельности, обеспечение рефлексии и самоконтроля.

Таким образом, существенными направлениями совершенствования системы охраны здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях являются:

- совершенствование организации учебного процесса с переходом к личностно-ориентированной модели обучения и развития учащихся,

которая способна обеспечить необходимое духовное, физическое и психическое развитие ребёнка.

- обеспечение социально-гигиенического мониторинга физического развития в условиях образовательных учреждений

- совершенствование критериев комплексной оценки состояния здоровья

- информационное обеспечение родителей и педагогов о состоянии здоровья ребёнка

- создание компьютерной информационно-аналитической базы данных.

В соответствии с Конвенцией о правах ребёнка, охрана здоровья учащихся должна быть организована на первичном уровне здравоохранения, с достаточной доступностью для детей, подростков и их родителей, при тесном контакте служб здравоохранения и образования. Многоуровневое образовательное пространство – идеальное место, где можно достичь и предложить детям необходимую медицинскую помощь и профилактические программы.

## **1.8. Психологические подходы к сохранению и развитию здоровья.**

Чернявская В.С., Каерова Е.В.

Проведённый в предыдущих параграфах этой главы анализ показателей здоровья населения страны, динамика результатов в спорте высоких достижений выявил проблемы связанные с социально-экономическим неблагополучием в стране. С точки зрения наиболее актуальных психологических подходов причиной этого является нравственное состояние общества. «Материальность» и прагматичность этой проблемы традиционно игнорируется представителями экономики и политики, которые, благодаря и в соответствии с указанным характером неблагополучия, являются референтными лицами и ключевыми экспертами в любых вопросах. Настоящая статья решает задачу систематизации ряда современных исследований в области психологии здоровья.

Нравственное неблагополучие в контексте здоровья, а точнее нездоровья, иллюстрирует А.Ю. Шевяков, который пишет о том, что связь

между социально-экономическими факторами и демографическими показателями опосредована психологическими реакциями людей и вытекающими из этих реакций поведенческими установками «изменения тенденций рождаемости и смертности в России на 85-90% обусловлены избыточным неравенством и высокой относительной бедностью населения»<sup>55</sup>. Исследователи связывают депопуляцию с возникшими в постсоветский период социально-психологическими феноменами социальной депрессии, апатии и агрессии.

При изменении глобальной медицинской идеологии, произошел переход от медицины-патологии к медицине-санологии. А. Р. Лурия ввел в научный оборот термин «внутренняя картина болезни», которому было суждено стать одним из ключевых в отечественной медицинской психологии<sup>56</sup>.

Проблемы здоровья и болезни традиционно рассматривались медициной, затем к ним обратилась клиническая и общая психология в связи с определением нормы, выявлением границ патологии, разработкой диагностического инструментария и изучением внутренней картины болезни. Концепция ВКЗ позволяет подойти и к постановке проблемы индивидуальных ВКЗ и культуры здоровья. С одной стороны, наложения, пересечения, взаимодействия индивидуальных ВКЗ образуют семиотическое пространство ВКЗ в групповом и, далее, в массовом сознании, с другой — существующая культура задает определенные требования к культуре здоровья и сказывается на построении индивидуальных ВКЗ. Складывается взаимодействие этих двух сторон в саногенные или патогенные комплексы, — зависит как от системы культуры, так и от индивидуальности.

В.П. Зинченко в своей работе «Общество на пути к «Человеку психологическому» пишет «Психология — всего лишь помогающая, а не властная и руководящая человеком (а тем более — обществом) сила. Она, являясь понимающей и приглашающей силой, подобна культуре, — хотя и силой, но такой, которой не свойствен культ насилия. А человек для культуры, в том числе и для психологии, — желаемость, ожидаемость. Конечно, психология психологии рознь, в том смысле, насколько она сама,

---

<sup>55</sup> Шевяков А.Ю. Неравенство в формировании новой социальной политики государства //Вестник РАН, 2008. Т.78. №4. С.304-313.

<sup>56</sup> Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья (ВКЗ) – термин или концепция? //Вопросы психологии №1, 1993, С.86-88.

как наука, движется к человеку психологическому, или хотя бы осознает необходимость движения в этом направлении»<sup>57</sup>.

Единство соматического и психического — не данность, а пребывающий в становлении феномен. Живое, одушевленное, осмысленное выразительное движение ребенка, которое изучал А.В. Запорожец, как раз и выступает способом решения «психосоматической проблемы» в его повседневной жизни<sup>58</sup>. Высшими критериями и регулятивами такого движения служат универсальные ценности человеческой культуры — истина, добро, красота. Здесь они получают вполне конкретное выражение. Например, общим показателем состояния физического здоровья является не сама по себе подвижность человеческого тела, а способность человека испытывать «мышечную радость» и заражать ею другого человека в форме эстетического переживания. Развитие данной способности — не дополнительная «сверхзадача», а прямая и непосредственная задача воспитания здорового человека<sup>59</sup>.

В работе российских исследователей, посвященной изучению представления о здоровье и здоровом человеке в различных профессиональных и половозрастных группах, было выделено три составляющие представления о здоровье: 1) адаптация, приспособленность (включающая понятия норма, адекватность, работоспособность, внешняя привлекательность и др.); 2) внутренняя согласованность (гармония, уверенность, спокойствие, здравый смысл и др.), 3) самореализация (активность, целеустремленность, творчество и др.).

Одним из современных методологических подходов к здоровью является подход психологической антропологии. Особенно важным он представляется относительно образовательного контекста. Развитие личности как цель образования, поставленная в «Законе об образовании» (1991г) в качестве основной, вне зависимости от возраста и особенностей образующегося и образовательной системы, актуализирует антропологические основания рассмотрения здоровья. В этом смысле рассматриваются условия обеспечения безопасного и полноценного пространства, предотвращения социальной личностной и нравственной

---

<sup>57</sup> Зинченко В.П. Общество на пути к «Человеку психологическому» // Вопросы психологии. № 3, 2008, С. 3-10.

<sup>58</sup> Запорожец А.В. Избр. психол. труды: В.2 Т.2. М.: Педагогика, 1986, 320 с.

<sup>59</sup> Кудрявцев В.Т. Психологические основы развивающей педагогики оздоровления в свете идей А.В. Запорожца // Вопросы психологии. № 5, 2005, С. 101-112.

деградации подрастающих поколений, что открывает пути и дополнительные возможности для совместного междисциплинарного диалога при решении проблем здоровья. Психологи, педагоги, врачи, спортивные тренеры с помощью такого подхода имеют возможность преодоления узкопрофильного мышления и освоения междисциплинарного пространства, в котором действуют нормы многообразия и открытости.

Так А.В. Шувалов отмечает, что, теория психологического здоровья и основанная на ней профессиональная идеология могут оказать конструктивное влияние на развитие профессиональной кооперации как внутри системы образования, так и на ее границах<sup>60</sup>. Их появление — плод развития гуманитарного знания, прежде всего течений, которые связали проблему здоровья со спецификой человеческой экзистенции (персонология, феноменология, экзистенциализм). Инициатива в постановке и разработке проблемы психологического здоровья принадлежит гуманистической психологии, оказавшей заметное влияние на сферы образования и здравоохранения. Феноменологический подход в психотерапии лег в основу практических аспектов профессиональной заботы о психологическом здоровье людей. Практика оказания квалифицированной психологической помощи стала «лабораторией» эмпирического обоснования концепций психологического здоровья.

Согласно Э.Фромму, суть экзистенциального конфликта заключается в двойственности свободы человека, которую составляют «свобода от» и «свобода для». «Свобода от» задается спецификой человеческой ситуации, самим фактом рождения человека, с ней соседствуют страдание и одиночество, она, по сути, и рождает экзистенциальный конфликт. «Свобода для» предоставляет возможность разрешения экзистенциального конфликта, преодоления страдания, наряду с другой возможностью — «бегством от свободы».

Ситуация, когда в своих выборах человек опирается преимущественно на мнения окружающих, общественные нормы, а знание себя оказывается вторичным, подчас заглушаемым ими, по мнению представителей гуманистической психологии, свидетельствует об утрате способности к самостоятельному выбору, ведет к опасности оказаться в плену социальных стереотипов, стандартизации человека. «Первичный

---

<sup>60</sup> Шувалов А.В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья // Вопросы психологии. №6, 2004. С. 18-33.

выбор — это выбор между своим «Я» и «Я» других людей», — подчеркивает А. Маслоу<sup>61</sup>.

Позицию экзистенциального направления представляет, в частности, концепция В. Франкла, который в качестве основной мотивационной тенденции, внутренне присущей человеку, рассматривает стремление к поиску и реализации смысла жизни. В. Франкл убежден, что жизнь человека не может лишиться смысла, ни при каких обстоятельствах, смысл жизни всегда может и должен быть найден. В поисках смысла человека направляет его совесть, определяемая как «способность обнаружить тот единственный и уникальный смысл, который кроется в любой ситуации».

Процесс установления контакта с собственным аутентичным Я отнюдь не прост. Дж. Бюджентал подчеркивает, что для достижения здоровья необходим постоянный внутренний поиск, направленный на обретение «внутреннего видения» — способности прислушаться к себе, своему «шестому экзистенциальному чувству»<sup>62</sup>. Часто контакт с собственным «внутренним голосом» остается слаб и неразвит в человеке, причины этого могут иметь как личностную основу, например, лень, нежелание развиваться, так и социальную основу, заключающуюся в специфике и сложностях отношений в системе «личность — общество».

Определяющее основание для выборов могут составить внутренние ориентиры или знание себя<sup>63</sup>. При рассмотрении теорий психического здоровья существует две ведущие линии – социоцентрическая, к которой относят разработки Э. Фромма, В. Франкла, Б.С. Братуся, и персоноцентрическая, к которой тяготеют исследования Г. Олпорта, К. Роджерса и А. Маслоу. Ключевыми моментами рассмотрения являются в первом случае восхождение индивида к своей родовой сущности, личностной позиции: «человеком надо стать»; во втором – представление о том, что человеческой природе присущи позитивные силы, направляющие к здоровью и росту.

*Таблица 1. 2*

## Типы установок в подходах к проблеме психологического здоровья

---

<sup>61</sup> Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.:Смысл, 1999, 425 с.

<sup>62</sup> Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения: уроки Джеймса Бюджентала. М.: Смысл, 2001, 197 с.

<sup>63</sup> Шевяков А.Ю. Неравенство в формировании новой социальной политики государства //Вестник РАН, 2008. Т.78. №4. С.304-313.

Ключевые аспекты	Ориентация	
	социоцентрическая	персоноцентрическая
Основа психологического здоровья	Родовая человеческая сущность как сложный, безмасштабный ансамбль интериоризированных и персонифицированных человеческих отношений.	Врожденная безусловно-позитивная конструктивная индивидуальная человеческая сущность как имманентный потенциал, который раскрывается при определенных условиях.
Базовый процесс в картине личностно-психического развития	Социализация как приобщение индивида к духовным и культурным традициям, нормам и ценностям общественной жизни.	Индивидуализация как оформление у индивида уникального и неповторимого рефлексирующего Я.
Источник субъективного благополучия	Чувство общности и духовного сродства, социальная укоренённость в мире.	Чувство аутентичности, цельности и внутренней согласованности.
Доминанта личностной направленности	Самотрансценденция и самоотдача.	Самоактуализация и самовыражение
Мировоззренческая установка как детерминанта поведения	Чувство солидарности, долга и ответственности перед людьми, сознательное, добровольное принятие социальных обязательств и следование им, служение.	Вера в собственное предназначение, призвание, следование внутренним сигналам (внутренним подсказкам) в стремлении к личным достижениям.
Максима психологического здоровья	Стремление быть человеческим, т.е. развивать в себе добродетельные качества, следовать высшим, духовно-нравственным ценностям, проявлять верность, стойкость и последовательность в их осуществлении.	Стремление быть самобытным, т.е. осознавать личную свободу, раскочерчивать и реализовывать собственный потенциал, выбирать и прокладывать жизненный путь, сохраняя ощущение подлинности бытия.

А.В. Шувалов подробно типологизировал основные тенденции по ключевым аспектам, в целях настоящей работы выше приведены цитаты из его исследований (Табл.2)<sup>64</sup>.

В качестве решения проблемы нездоровья учащихся в образовании рассматриваются «здоровьесберегающие технологии». Данный термин употребляется, как правило, в педагогических исследованиях и практике. Позиция психологической антропологии в этом смысле состоит в создании

<sup>64</sup> Шувалов А.В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья //Вопросы психологии. №6, 2004. С. 18-33.

в образовании благоприятных условий для развития человека. Прежде всего, это надо отнести к педагогам вуза, тренерам.

Образовательный процесс в вузе в настоящее время, как правило, не становится средой для сохранения и развития жизненных сил и здоровья молодого поколения. Такая задача не ставится в качестве первостепенной. Естественно, что параллельно с этим не формулируется задача сохранения жизненных сил педагогических работников вуза, как людей создающих указанную среду. Студенты — наиболее гибкое, легко перестраивающееся, инициативное и молодое поколение. Они способны усваивать новую информацию и затем использовать ее в своей профессиональной деятельности. Но знать теоретическую часть основ здоровья, здорового образа жизни недостаточно, надо еще представлять, как возможно практически применять данные знания. Недаром говорят, что человек, который не верит в свое дело, не может научить этому других. Прежде всего это можно отнести к будущим специалистам профессионально связанных со здоровьем людей. Для того чтобы студенты смогли стать специалистами в области спортивно-оздоровительного сервиса, то есть профессионалами, которые в вузе развивают свои представления о том, как создавать среду для оздоровления других людей, необходимо определить ценности, которые являются ключевыми, выделяются ли среди них ценности здоровья.

Проведенные в США исследования продемонстрировали также, что если испытуемые ориентированы на внешние ценности в ущерб внутренним, то они имеют низкие показатели психического здоровья, оцененного с помощью опросников самоактуализации, самоуважения, депрессии, жизненной энергии и удовлетворенности жизнью. Была также установлена и обратная зависимость: положительная корреляционная связь между относительным преобладанием внутренних стремлений над внешними и показателями психического здоровья. Аналогичные закономерности были выявлены и в других исследованиях, как на выборке студентов университета, так и на взрослой выборке. Было установлено, что связи между стремлениями и психическим здоровьем не зависят от пола, дохода и возраста.

В.И. Чирков и Э.Л. Диси проверили на российской выборке студентов структуры жизненных ценностей, их связей с психическим здоровьем<sup>65</sup>.

Полученные данные подтвердили основные закономерности, выявленные американскими учеными. Процитируем основные результаты исследований авторов. Однозначно была выявлена двухфакторная структура жизненных стремлений российских студентов, что подтвердило первую гипотезу исследования. Одна группа стремлений, в которую вошли оценка важности стремлений к личностному росту и служению обществу, была отнесена к внутренним стремлениям, связанным с удовлетворением основных психологических потребностей. В другую группу, которая была обозначена как внешние стремления, вошли стремления к материальному успеху, физической привлекательности и известности. Эти стремления рассматриваются как видимые показатели благополучия, не связанные непосредственно с психологическими потребностями роста и развития. Внешние стремления оцениваются студентами как менее важные по сравнению с внутренними стремлениями. Факт, что стремления к здоровью и привязанности имеют примерно одинаковые факторные веса в обеих группах, свидетельствует о том, что для российских студентов эти две ценности имеют смысл и как факторы личностного развития, и как факторы видимого благополучия.

Ученые обосновали универсальную закономерность, которая не зависит от культурных и социоэкономических факторов: чем сильнее человек ориентирован на внутренние стремления в противовес внешним, тем лучше у него показатели психического здоровья, и, наоборот, чем выше он оценивает важность внешних стремлений в сравнении с внутренними, тем ниже его психологическое благополучие. Эти результаты вовсе не означают, что человеку не надо стремиться к материальному успеху, физической привлекательности и известности. Они свидетельствуют только о том, что если эти ценности доминируют по отношению к внутренним ценностям личностного роста и развития, то тогда это оказывает негативное влияние на психологическое самочувствие человека. Эти же данные позволяют признать, что доминирование таких ценностей, как богатство, популярность и физическая привлекательность над общечеловеческими ценностями ведет к психологическому

---

<sup>65</sup> Чирков В.И., Диси Э.Л. Связи между здоровьем студентов и их жизненными стремлениями, восприятием родителей и учителей. //Вопросы психологии № 3, 1999, С. 48-56.

нездоровью не только в Америке, где эти ценности являются доминирующими, но и в России.

Учеными было выявлено, в противоположность ожиданиям, что доход семьи не связан напрямую с показателями психического здоровья. Требуются дополнительные исследования для того, чтобы понять, почему в такой небогатой стране, как Россия, уровень благосостояния не связан с психическим здоровьем. Однако оказалось, что доход семьи опосредствует корреляцию стремлений и показателей психического здоровья. Сильная ориентация на внешние ценности студентов из относительно бедных семей грозит более серьезными отрицательными последствиями для их психологического благополучия, чем подобная ориентация студентов из состоятельных семей. Можно также сказать, что преобладающая ориентация на внутренние ценности по сравнению с внешними служит средством поддержания самоуважения и удовлетворенности жизнью для студентов из менее состоятельных семей.

Исследователи выявили роль половых различий. Мужчины в данном исследовании имеют более высокие показатели по двум параметрам психического здоровья: витальность и отсутствие депрессивных синдромов. Оказалось также, что для мужчин витальность лучше может быть предсказана на основании их ориентации на внутренние стремления, чем для женщин. Ученые сделали вывод, что студенты-мужчины имеют более благоприятные параметры психологического функционирования, чем студентки-женщины.

Итак, при рассмотрении подхода психологии к проблеме здоровья, на наш взгляд, заслуживают внимания такие моменты, как: комплексность понимания, позитивное определение здоровья; широта в интерпретации психологической природы человека; детализация картины отношений человека и общества, усмотрение их позитивных и негативных оттенков; разработка представлений о психологическом искусстве здоровой жизни как пути, ведущем к здоровью.

Существующее сегодня положение, когда большинство людей отмечает высокую ценность здоровья и вместе с тем не предпринимает активных действий по его достижению, в значительной мере связано с отсутствием психологической компетентности в этой области. Для многих людей необходимо радикальное изменение качества своей жизни. В контексте задачи развития психологической компетентности в отношении здоровья разработка индивидуальных стратегий здоровой жизни может во

многим базироваться на принципах психологии. Для построения индивидуальной стратегии достижения здоровья возможна опора на психологические характеристики искусства здоровой жизни. В частности, на наш взгляд, весьма продуктивна идея становления здорового человека через контакт со своей внутренней сущностью — собственным внутренним аутентичным Я.

Общество поставило перед образованием задачу воспитания свободной, развитой и образованной личности, способной жить и творить в условиях постоянно меняющегося мира. Образование призвано помочь личности саморазвиться: научить учиться, действовать, общаться, жить в ладу с самим собой, что позволит ей войти в мировое сообщество и успешно функционировать в нём.

### **1.9. Формирование творческого потенциала личности в процессе инновационной деятельности педагога**

Е.А.Бараусова, А.К.Бакаева

Модернизация системы отечественного образования, определяющая интеллектуальный потенциал страны в будущем и являющаяся условием ее процветания и развития, требует от каждого образовательного учреждения поисков путей и механизмов постоянного обновления, повышения эффективности деятельности и улучшения качества образования и воспитания. Поэтому не удивительно, что одним из стратегических направлений в образовании определилась инновационная деятельность педагогов образовательных учреждений.

Способность к изменениям, по мнению большинства специалистов, является в настоящее время решающим фактором развития, обеспечивающим конкурентоспособность того или иного образовательного учреждения.

Повышение эффективности обучения является одной из ключевых проблем деятельности любого образовательного учреждения, так как современное общество требует подготовки специалистов новой формации, отвечающих по целому комплексу профессиональных и личностных качеств современным требованиям. Внедрение нового содержания образования и современных педагогических технологий требует увеличения объемов экспериментальной инновационной деятельности, усиления методической работы с педагогами, ее координации и

мониторинга. В условиях модернизации системы образования обучающий должен уметь на высоком уровне, комплексно и творчески решать сложные профессиональные задачи.

Проблема качества и эффективности образования рассматривается в работах многих учёных: В.И. Андреева, В.П. Беспалько, Н.А. Селезнёвой, А.И. Субето, М.М. Поташника и др. Однако эта проблема остаётся крайне сложной, многоаспектной, до конца неизученной.

Особенностью современной подготовки квалифицированного специалиста является необходимость достижения не только стандартизированных образовательных результатов, но и развитие интеллектуальных качеств личности, творческих личностных успехов, являющихся показателями физического и психического здоровья.

Современная практика образования характеризуется активным включением большинства педагогов в инновационную деятельность, назрела острая необходимость рассматривать понятие «эффективность обучения» не только с рациональной организации учебного процесса, но, как описано в предыдущих параграфах, и с позиции здоровья и здоровьесбережения, поскольку здоровый студент может максимально реализовать себя в образовательной и профессиональной деятельности.

Однако следует отметить, что теория и практика здоровьесберегающего образования находятся на начальном этапе своего становления. Решение вопросов здоровьесбережения участников образовательного процесса вызывает значительные затруднения, как у педагогов, так и у студентов. Это связано с недостаточным уровнем знаний о собственном здоровье и способах его сбережения в условиях интенсивной учебной нагрузки, отсутствием непрерывного и последовательного обучения сохранению здоровья. Крайне важным является переход от восстановления утраченного здоровья к его сбережению, созданию и сотворению собственными усилиями, переход от пассивной позиции в отношении своего здоровья к активной позиции здоровьесбережения и здоровьетворчества. Сохраняя и укрепляя здоровье участников образовательного процесса, преподаватель может влиять и на эффективность образования, во-первых, путем снижения затратности образования, в частности здоровьезатратности, во-вторых, путем повышения потенциальных возможностей самореализации студента в процессе образования за счёт инноваций.

Наступающая эпоха – это эпоха инноваций, где необходимо на базе полученных знаний быстро строить и внедрять передовые продукты и технологии, что требует вхождения в новую предметную область за короткий период времени. Сегодня необходима такая система обучения, которая побуждает студентов не только учиться и познавать базовый курс, но и наряду с профессиональными навыками получать навыки самостоятельного мышления, инициировать их участие в инновационных процессах и быстро встраиваться в практическую деятельность. Поэтому основная задача педагога – развивать стремление к успеху, всячески поощрять даже самые маленькие достижения, не акцентировать внимание на неудачах. Рациональная организация учебного процесса необходима для предотвращения перегрузок, перенапряжения и обеспечения условий успешного обучения и сохранения здоровья.

Под инновационной педагогической деятельностью понимается освоение педагогами новых, инновационных способов организации образовательного процесса, использование в воспитании студентов современных образовательных программ. Многие педагоги инновационных образовательных учреждений уже сегодня готовы к серьезной поисковой работе, разработке авторских программ, современных педагогических технологий, позволяющих совершенствовать образовательный процесс.

Необходимым условием успешного протекания инновационных процессов в образовательном учреждении является инновационный потенциал педагогического коллектива, уровень которого в свою очередь зависит от уровня инновационного потенциала отдельных педагогов.

Как утверждает В.П.Ларина, развитие инновационного потенциала педагогического коллектива образовательного учреждения – управляемый процесс. Управление развитием инновационного потенциала педагогического коллектива – часть осуществляемой в образовательном учреждении управленческой деятельности<sup>66</sup>.

Инновационная школа нуждается сегодня в творческом педагоге, способном к полноценной самореализации и эффективному осуществлению образовательной и профессиональной деятельности, готовому изучать и внедрять в обучении инновационные и

---

<sup>66</sup> Ларина В.П., Вепрева Л.А. Инновационная практика: организация инновационной деятельности педагогов и учебно-исследовательской деятельности учащихся: методическое пособие/ под ред. В.П.Лариной. – Киев: Изд-во кировского областного ИУУ, 2004. – 82 с.

здоровьесберегающие технологии. Для успешной работы такого учителя необходимо создать определенные условия не только качественного обучения, но и формирования творческого потенциала личности обучающегося.

Общество поставило перед образованием задачу воспитания свободной, развитой и образованной личности, способной жить и творить в условиях постоянно меняющегося мира. Образование призвано помочь личности саморазвиться: научить учиться, действовать, общаться, жить в ладу с самим собой, что позволит ей войти в мировое сообщество и успешно функционировать в нём.

Именно такое образование в инновационной образовательной среде позволит сохранить здоровье всех субъектов образовательного процесса.

Таким образом, важнейшей целью педагога становится создание условий психологического комфорта на занятии, обеспечивающих сохранность и укрепление здоровья с учётом индивидуальности каждого обучающегося, что является основой формирования здорового образа жизни.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- создание положительного настроения на учение, пробуждение интереса к познанию, а также коррекция психофизических функций;
- снятие по возможности всех деструктивных стрессообразующих факторов учебного процесса;
- создание атмосферы доброжелательности, которая формирует у студентов веру в свои силы;
- снятие признаков утомления с учётом особенностей динамики работоспособности через смену видов деятельности;
- создание условий для формирования личностных качеств.

Для решения обозначенных проблем мы предлагаем выстраивать учебный курс, руководствуясь следующими базовыми принципами:

1) Непрерывные усовершенствования.

Инновации мы традиционно воспринимаем как некие грандиозные проекты или радикальную перестройку всей деятельности. Но успехи японских корпораций доказали, что непрерывные, пусть даже самые незаметные усовершенствования, которые они называют kaizen, в сумме своей оказываются значительно более эффективными. Под непрерывными усовершенствованиями мы понимаем постоянное непрерывное осуществление большого числа малых улучшений во всех сферах своей

преподавательской деятельности. В соответствии с этим принципом рекомендуем постоянно вносить изменения в формы и методы проведения занятий, проверять их на практике и оставлять те, которые дают наилучшие результаты, в том числе, способствуют сохранению здоровья.

## 2) Использование активных методов обучения.

Все возрастающий поток информации в настоящее время требует внедрения таких методов обучения, которые позволяют за достаточно короткий срок передавать довольно большой объем знаний, обеспечить высокий уровень овладения студентами изучаемого материала и закрепления его на практике. Как нельзя лучше для этого подходят активные методы обучения, которые развивают культуру здоровья и потребность в общении.

Активные методы обучения (АМО) – это система методов, обеспечивающих активность и разнообразие мыслительной и практической деятельности студентов в процессе освоения учебного материала. АМО строятся на практической направленности, игровом действе и творческом характере обучения, интерактивности, разнообразных коммуникациях, диалоге и полилоге, использовании знаний и опыта обучающихся, групповой форме организации их работы, вовлечении в процесс всех органов чувств, деятельностном подходе к обучению, движении и рефлексии. Для каждого этапа занятия рекомендуем использовать свои активные методы, позволяющие эффективно решать конкретные задачи этого этапа. Например: знакомства со студентами, выяснения ожиданий и опасений, активизации участников, обсуждения темы, презентации результатов, завершения занятия. Каждый метод активным делает тот, кто его применяет.

Таким образом, активные методы обучения способствуют сохранению здоровья обучающихся, так как создаются благоприятные условия для снятия стресса и напряжения, обеспечивается психологическая безопасность субъектов образования. Все это влияет на качественные характеристики учебного процесса.

## 3) Включение анализа конкретных ситуаций в каждое занятие.

Умение решать проблемы является важнейшей ключевой компетенцией, необходимой человеку в любой сфере его деятельности и повседневной жизни. Если обучающиеся овладеют умениями решать проблемы, их ценность для организаций, где они будут работать, многократно возрастет, кроме того, они приобретут компетенцию, которая

пригодится им в течение всей жизни. Лучший способ развития этой компетенции – тренировка через моделирование действий или практикующее научение (experiential learning). Американская методика преподавания на основе конкретных ситуаций (case-method) позволяет во многом реализовать концепцию практикующего научения в условиях занятий в классе. Эта система помогает повысить умственную продуктивность, учит управлять своим настроением, развивать интуицию, справляться со стрессом, что способствует повышению уровня здоровья.

В самом общем виде case – конкретная ситуация (КС) представляет собой описание действительных событий, имевших место в процессе ведения бизнеса в словах, цифрах и образах. Ожидается, что после изучения ситуации студент придет к своему индивидуальному заключению, а после обсуждения КС в группе и в классе внесет в нее необходимые изменения. Таким образом, студент получает возможность развивать навыки эффективной межличностной коммуникации, командной работы, анализа и планирования.

#### 4) Творческие задания для внеаудиторной работы.

В рамках новой парадигмы обучения резко возрастает значение самостоятельной (внеаудиторной) работы студентов. Активизация творческой деятельности студентов не только сохраняет их здоровье, но и помогает развивать творческую свободу. Достаточно эффективными видами такой работы являются творческие задания, связанные с написанием конечных отчетов. Мы рекомендуем в читаемых курсах давать задания по написанию эссе, рефератов, рецензий на работы других студентов, по созданию материалов-презентаций, по составлению анкет. Все задания должны иметь практикоориентированную направленность, поскольку их тематика должна быть связана с исследованием работы реальных предприятий.

Одним из важнейших условий эффективной внеаудиторной работы является организация ее на основе работы в малых группах. Этому виду работы нужно отводить ведущее место в своей методике преподавания, потому что это мотивирует студентов к активной работе, развивает у них такие качества, как сознательность, способность находить компромиссное решение, соотносить свои интересы и возможности с интересами и требованиями других членов группы, а также с задачами группы в целом. Работая самостоятельно, студенты получают теоретические знания и приобретают новые навыки и умения. Но что особенно важно –

внеаудиторная работа способствует формированию и осуществлению реального поведения.

#### 5) Оптимальное соответствие рейтинговой системе.

Ввод рейтинговой системы оценок студентов, безусловно, является позитивным шагом реформы образования. Рейтинговая система улучшает и оптимизирует процесс обучения. Такая система является «фильтром», позволяющим выявить студентов, которые способны стать высококлассными специалистами. Однако эта система, предъявляя новые требования к методике преподавания и методическому обеспечению дисциплин, не должна вызывать отрицательного воздействия на здоровье и психику обучающихся. Поэтому каждое занятие должно быть построено таким образом, чтобы подготовленный и активный студент мог получить максимально возможное количество баллов за участие в нем. Мы считаем, что работа в классе должна составлять 35% конечной оценки, поэтому преподаватель должен знать студентов по именам, чтобы иметь возможность ставить им оценки после каждого обсуждения. Для этого предлагаем каждому студенту на первом занятии заполнить карточку, содержащую личную информацию (образование, опыт работы, планы относительно карьеры, музыка, спорт и т.п.) и разместить фотографию.

Все студенты, присутствующие в классе, должны получить как минимум один балл, а в зависимости от их участия в работе оценка повышается. Отсутствующие студенты получают «0» баллов, но если они могут привести уважительную причину отсутствия, то зарабатывают до двух баллов в случае предоставления письменного анализа конкретной ситуации.

Кроме этого хорошо иметь набор проработанных тестов и заданий для оперативной оценки знаний студентами базового курса. Такие экспресс-контрольные работы должны проводиться как минимум через одно занятие.

Остальные баллы студенты набирают за счет выполнения самостоятельных (внеаудиторных) заданий. Такая организация процесса изучения дисциплины позволяет четко ранжировать студентов по уровню усвоения ими материала, предоставляет обучающимся максимум возможностей для повышения своего рейтинга, успешного обучения и сохранения здоровья..

#### 6) Новая система оценок.

Сегодня в высшей школе принято ставить оценку «отлично» за знание базового курса, обретение же профессиональных навыков не оценивается вовсе. Считаю необходимым предложить ввести новую четкую систему оценок знаний студентов:

- знание базового курса – твердое «удовлетворительно»;
- способность применить знания при решении конкретных практических задач, т.е. обретение профессиональных навыков, – твердое «хорошо»;
- способность генерировать новые знания, которые оцениваются на научных конференциях, инновационных форумах и других мероприятиях – твердое «отлично».

Мы согласны с Т.М.Ковалевой, которая считает, что «функция элитного или элитарного образования – инновационное образование становится элитной (внутренний рейтинг в самом педагогическом обществе) и элитарной (внешний рейтинг по отношению к социальной среде) формой образования за счет создания новых учебных заведений, внедрения личностно-ориентированных техник и методов педагогической работы, появления в инновационных школах современных творческих педагогов, более гибких и открытых по отношению к обучающимся»<sup>67</sup>.

Таким образом, 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».

---

<sup>67</sup> Ковалева Т.М. Инновационная школа: аксиомы и гипотезы /Т.М.Ковалева. – М.-Воронеж: Изд-во МПСИ-МОДЗК, 2003.