

УДК 796.035

**Толстоко́ра О.Н.,
Бонди́н В.И.****ТЕОРЕТИКО-
МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ
ФОРМИРОВАНИЯ
КУЛЬТУРЫ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
САМОСОВЕР-
ШЕНСТВОВАНИЯ
СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ
КОМПЕТЕНТНОСТНОГО
ПОДХОДА**

Ключевые слова: теория и методология, формирование культуры, здоровье, спорт, самосовершенствование, компетентностный подход, студенты.

В связи с современными потребностями общества, необходимостью его дальнейшего развития проблема укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни населения с помощью занятий физической культурой и спортом является наиболее важной. Актуальность исследования определяется Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и другими законодательными актами. В требованиях ФГОС ВО третьего поколения также указывается на необходимость формирования у студентов компетенции – способности и готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность. Наиболее важной для выполнения требований ФГОС ВО может стать образовательная деятельность вуза по формированию у студентов культуры спортивно-оздоровительного самосовершенствования.

Цель работы – изучить современные теоретико-методологические подходы к формированию культуры спортивно-оздоровительного самосовершенствования студентов в контексте компетентностного подхода.

В современных исследованиях по определению теоретико-методологической базы формирования культуры здоровья особое внимание уделяется философским положениям о единстве телесной и душевной составляющих здоровья человека (Гуревич, 1994; Taylor, 1985; Wolf, 1987).

В диссертационной работе О.С. Мавропуло представлена структура здоровья, включающая когнитивный, ценностный и поведенческий компоненты, определены детерминанты культуры здоровья и траектории их формирования в логике космоцентрической, теоцентрической и социоцентрической моделей культуры здоровья (Мавропуло, 2017).

Однако следует отметить, что реализация представленных автором моделей и технологий формирования культуры здоровья в системе физического воспитания невозможна из-за отсутствия теории и методологии здоровья, общепринятой концепции формирования культуры здоровья (Бондин, Марченко, 2017).

Наличие указанных проблем приводит к различным необоснованным подходам к разработке учебных программ по формированию культуры здоровья. В одних образовательных программах доминируют разделы по основам медицинских знаний, в других представлены технологии и модели формирования здорового образа жизни, а большинство программ содержит психофизиологические и педагогические подходы к формированию, развитию и сохранению здоровья человека.

Различия в программах по культуре здоровья приводят к отсутствию единых методических средств диагностики компетенций, низкой достоверности и надежности результатов тестирования.

В теоретико-методологическом аспекте наиболее дискуссионными являются технологии и модели формирования культуры здорового образа, так как существует множество дефиниций понятий «культура», «здоровье», «образ». В «Современном словаре по педагогике» культура определяется как совокупность достижения материальных и духовных ценностей человечества во всех сферах деятельности и жизни человека, а образ – как чувственная форма психического явления, имеющая в идеальном плане пространственную организацию и временную динамику (Современный словарь..., 2001).

В связи с тем, что механизмы психических состояний у человека еще

недостаточно изучены, сущность понятия «культура образа» не получила обоснования.

В настоящее время проведено большое количество исследований по разработке оздоровительных технологий:

- социально-педагогической направленности (Акопова, Попова, 2015; Куванов, Коростелев, 2017; Озеров и др., 2017; Проблемы реализации..., 2016; Социокультурные механизмы..., 2016);
- по развитию мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности (Мотивационное программно-целевое обеспечение..., 2017; Садовников, 2017);
- по воспитанию здоровой личности (Виленский, Черняев, 2004; Леонтьев, 1994);
- по формированию и саморазвитию культуры здоровья (Скляр, 2010).

В этих исследованиях рекомендуемый объем информации не соответствует психофизиологическим возможностям организма, что негативно отражается на состоянии здоровья студентов и учащихся (Андрющенко, Гуляихин, 2016; Роль регионального..., 2016).

В других исследованиях указывается на необходимость реформирования и переосмысления содержания и технологий по обеспечению высокого образовательного и оздоровительного уровня в системе физического воспитания студенческой молодежи (Лубышева, 2005; Шутова, Андрющенко, 2017; Югова, 2016).

Проведенный анализ современных теоретико-методологических подходов к формированию культуры здоровья свидетельствует об отсутствии общепринятой концепции и эффективных технологий, направленных на:

- вооружение студентов необходимым опытом самоорганизации дея-

тельности для укрепления здоровья (Содержательные и организационные аспекты..., 2016);

- воспитание интереса к совершенствованию физических качеств на основе онлайн-технологий (Ланда, 2016);
- создание системных механизмов организационно-управленческой деятельности по формированию здорового образа жизни (Садовников, 2017).

С целью изучения существующей практики формирования культуры спортивно-оздоровительного самосовершенствования студентов было проведено специальное исследование на базе Южного федерального университета.

Показатели отношения 190 студентов к спортивно-оздоровительному самосовершенствованию свидетельствуют о следующих результатах:

- Отношение к спортивно-оздоровительным занятиям. Более половины студентов (53,5%) относятся к занятиям с недостаточным интересом. Положительное отношение и желание заниматься спортом показали 31,3% студентов, 15,2% студентов относятся к занятиям спортом отрицательно.
- Желание заниматься в спортивно-оздоровительных секциях. Желание всегда заниматься спортом показали 19,9% студентов, 9,9% студентов испытывают желание иногда заниматься физическими упражнениями, и 70,2% – регулярно занимаются в секциях.
- Удовлетворенность спортивно-оздоровительными занятиями. Большинство студентов (70,1%) иногда испытывают удовлетворение от занятий по оздоровительной физической культуре, 19,2% студентов полностью удовлетворены, 10,7% – дают отрицательную оценку.

- Желание заниматься самостоятельно. Более 65,3% студентов самостоятельно не занимаются физическими упражнениями; один-два раза в неделю занимаются 21,4% студентов, три-четыре раза – 13,3% студентов.

- Оценка физического состояния. Хорошее – 9,3%; удовлетворительное – 71,1%, неудовлетворительное – 19,6%.

- Оценка знаний о влиянии занятий на здоровье. «Отлично» – 13,1%, «хорошо» – 21,2%, «удовлетворительно» – 60,1%, «неудовлетворительно» – 5,6%.

- Самочувствие после спортивно-оздоровительных занятий. Плохое – 16,3%; хорошее – 69,4%; отличное – 14,3%.

- Основные причины, влияющие на самочувствие. Низкие показатели: функциональные возможности – 31,3%, состояние здоровья – 50,3%, физическая подготовленность – 18,4%.

- Интерес к спортивно-оздоровительным занятиям. Спортивные достижения – 5,9%, влияние физических упражнений на здоровье – 67,3%, взаимосвязь состояния здоровья и успешности учебы – 25,5%.

- Спортивно-оздоровительные занятия укрепляют здоровье. Согласны – 80,1%, затруднились ответить – 19,6%, не согласны – 8,3%.

Полученные результаты позволяют установить, что большинство студентов проявляет интерес к спортивно-оздоровительному самосовершенствованию и не имеет соответствующих навыков.

Помимо изучения показателей отношения студентов к спортивно-оздоровительному самосовершенствованию, была проведена диагностика психосоматического состояния.

Результаты выше среднего получены по невротическому, психоастеническому, цереброастеническому, анемическому, аллергическому синдромам у 47 студентов, обучающихся в Академии биологии и биотехнологии, и у 49 студентов филологического факультета.

По результатам изучения основных органов и систем организма у 49 студентов Академии физической культуры и спорта выявлен низкий уровень состояния здоровья.

Наилучшие показатели состояния здоровья отмечены у студентов биологического факультета.

У более чем половины всех обследованных студентов (52%) выявлено преобладание симпатических и парасимпатических влияний, свидетельствующих о напряжении механизмов адаптации.

Низкие показатели уровня здоровья у занимающихся различными видами спорта, выявленные в результате исследований, говорят о недостаточной профессиональной грамотности проведения тренировочного процесса и низком уровне культуры спортивно-оздоровительного самосовершенствования студентов.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о наличии в системе физического воспитания студентов следующих противоречий:

- между возросшей потребностью в формировании культуры спортивно-оздоровительного самосовершенствования и отсутствием необходимого теоретико-методологического обеспечения данного процесса;
- между необходимостью подготовки выпускников вуза, обладающих знаниями, наполненными ценностными смыслами по отношению к своему здоровью, владеющих технологиями, способствующими

формированию, развитию и сохранению здоровья, и неразработанностью научно-методического обеспечения этих требований;

- между необходимостью формирования компетентности в рамках реализации требований ФГОС ВО третьего поколения и неиспользованием ресурсов учебных дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура» и «Культура здоровья».

В целях устранения указанных противоречий была сформулирована концепция формирования культуры спортивно-оздоровительного самосовершенствования, где в качестве теоретико-методологических основ были определены педагогические и психофизиологические механизмы формирования, развития и сохранения здоровья человека.

Исходя из фундаментальных исследований по физиологии человека, можно заключить, что физический компонент здоровья зависит от функционального состояния опорно-двигательного аппарата, систем и органов, обеспечивающих жизнедеятельность организма. С целью определения практических мер и средств по улучшению физического состояния необходимо иметь представление о механизмах и закономерностях функционирования систем и органов человека. С практической точки зрения первостепенное место в улучшении физического компонента принадлежит физическим упражнениям, направленным на ускорение процессов энергообеспечения мышечной деятельности, позволяющих без вреда для здоровья восстанавливать запас основного источника энергии – аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ).

В связи с этим формирование культуры спортивно-оздоровительного самосовершенствования должно быть

основано на овладении студентом технологиями оптимальной двигательной активности оздоровительной направленности.

Вторым важным компонентом здоровья является душевное (психическое) состояние, которое зависит от работы лимбико-ретикулярного комплекса головного мозга. Оптимальное воздействие на эрготропную и трофотропную системы с помощью психорегулирующих методов и средств в процессе физического воспитания обеспечивает комфортное психическое состояние и здоровье человека.

Третий социальный компонент здоровья, определяющий уровень, уклад, качество и стиль жизни, зависит от личностного самосовершенствования и заботы о своем здоровье и здоровье окружающих.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили выявить существующие противоречия в оздоровительной физической культуре, разработать концепцию и определить теоретико-методологические основы формирования культуры спортивно-оздоровительного самосовершенствования студентов университета.

Литература

- Акопова М.А., Попова Н.В. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья студентов гуманитарного профиля // Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 8–11.
- Андрющенко О.Е., Гуляихин В.Н. Аксиологические аспекты формирования здорового образа жизни учащейся молодежи: опыт регионального исследования // Теория и практика физической культуры. 2016. № 4. С. 44–46.
- Бондин В.И., Марченко М.В. К вопросу о терминологии в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования // Мир науки. 2017. Т. 5, № 1. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/38PDMN117.pdf>.
- Виленский М.Я., Черняев В.В. Конструирование содержания образования по физической культуре // Культура физическая и здоровье. 2004. № 1. С. 26–29.
- Гуревич П.С. Философия культуры. М.: Аспект Пресс, 1994.
- Куванов В.А., Коростелев Е.Н. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2017. № 5. С. 21–22.
- Ланда Б.Х. Самодиагностика здоровья в режиме дистанционного обучения студентов предмету «Физическая культура» // Теория и практика физической культуры. 2016. № 4. С. 50–51.
- Леонтьев А.Н. Психология 2000 года // Философия психологии. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1994. С. 277–278.
- Лубышева Л.И. Спортивная культура как перспективная предметная область // Педагогика. 2005. № 6. С. 44–49.
- Мавропуло О.С. Культура здоровья и нездоровья в российском обществе: структурно-воспроизводственный и рискологический анализ: дис. ... д-ра филос. наук. Ростов н/Д, 2017.
- Мотивационное программно-целевое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности в университете / В.Н. Ирхин [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 94–96.
- Озеров А.А., Татьяна Т.В., Иванова Е.Н. Социально-педагогическое проектирование физкультурно-оздоровительной деятельности как инновационный метод подготовки будущих педагогов // Теория и практика физической культуры. 2017. № 11. С. 21–23.
- Проблемы реализации здоровьесформирующей технологии в поликультурном образовательном пространстве / С.С. Иванова [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2016. № 11. С. 44–45.
- Роль регионального научно-практического центра физической культуры и здорового образа жизни в образовательной деятельности вуза / А.В. Кокурин [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2016. № 8. С. 17–19.
- Садовников Е.С. Развитие у молодежи мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2017. № 4. С. 50–54.
- Склярков С.В. Формирование культуры здоровья студентов вуза в процессе общего физкультурного образования: дис. ... канд. пед. наук. Белгород, 2010.
- Современный словарь по педагогике / сост. Е.С. Рапацевич. Минск: Современное слово, 2001.
- Содержательные и организационные аспекты формирования навыков здорового образа жизни у студентов вуза / А.Э. Болотин [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2016. № 6. С. 18–20.
- Социокультурные механизмы трансляции ценностей (на примере приобщения молодежи

- Нижнего Новгорода к здоровому образу жизни) / О.А. Немова [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2016. № 11. С. 48-50.
20. Шутова Т.Н., Андриященко Л.Б. Фитнес-технологии для повышения двигательной активности молодежи на основе глобального подхода // Теория и практика физической культуры. 2017. № 3. С. 54-56.
 21. Югова Е.А. Теоретико-методологические основания формирования смыслообразующих конструктов здорового образа жизни студентов педагогического вуза: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Екатеринбург, 2016.
 22. Taylor, C.W., 1985. Cultivating Multiple Creative Talents in Students Journal for the Educationally of the Gifted, 8 (3): 187-198.
 23. Wolf, A., 1987. Work Based Learning Trainees Assessment by Supervisors. Bradford: MSC Sales, ISCO.
 11. Irkhin, V.N. et al., 2017. Motivational program and target support of sports and health improving activity at the university. The Theory and practice of physical culture, 6: 94-96. (rus)
 12. Ozerov, A.A., TV Tatyana and E.N. Ivanova, 2017. Social and pedagogical design of sports and health improving activity as innovative method of teaching future teachers. Theory and Practice of Physical Culture, 11: 21-23. (rus)
 13. Ivanova, S.S. et al., 2016. Problems of implementation of health-promoting technology in poly-cultural educational space. Theory and Practice of Physical Culture, 11: 44-45. (rus)
 14. Kokurin, A.V et al., 2016. The role of the regional scientific and practical center of physical culture and a healthy lifestyle in educational activity of a higher educational institution. Theory and Practice of Physical Culture, 8: 17-19. (rus)
 15. Sadovnikov, E.S., 2017. Development of youth motivation for sports and health improving activity. Theory and Practice of Physical Culture, 4: 50-54. (rus)
 16. Sklyarov, S.V, 2010. Development of the culture of health of students at higher educational institutions in the course of general sports education: Candidate's Thesis in Pedagogics. Belgorod. (rus)
 17. Rapatsevich, E.S. (Ed.) 2001. The modern dictionary on pedagogics. Minsk: Sovremennoye Slovo. (rus)
 18. Bolotin, A.E. et al., 2016. Substantial and organizational aspects of developing skills of a healthy lifestyle at students of higher educational institutions. Theory and Practice of Physical Culture, 6: 18-20. (rus)
 19. Nemova, O.A. et al., 2016. Sociocultural mechanisms of transferring values (case study of attracting youth of Nizhny Novgorod to a healthy lifestyle). Theory and Practice of Physical Culture, 11: 48-50. (rus)
 20. Shutova, T.N. and L.B. Andryushchenko, 2017. Fitness technologies for increase in physical activity of youth on the basis of global approach. Theory and Practice of Physical Culture, 3: 54-56. (rus)
 21. Yugov, E.A., 2016. Theoretical-methodological grounds bases of developing sense-making constructs of a healthy lifestyle of students at higher pedagogical educational institutions: abstract of Doctoral Thesis in Pedagogics. Yekaterinburg. (rus)
 22. Taylor, C.W., 1985. Cultivating Multiple Creative Talents in Students Journal for the Educationally of the Gifted, 8 (3): 187-198.
 23. Wolf, A., 1987. Work Based Learning Trainees Assessment by Supervisors. Bradford: MSC Sales, ISCO.

References

1. Akopova, M.A. and N.V. Popova, 2015. Organizational and pedagogical conditions of developing culture of health of students of humanitarian major. Theory and Practice of Physical Culture, 2: 8-11. (rus)
2. Andryushchenko, O.E. and V.N. Gulyaikhin, 2016. Axiological aspects of healthy lifestyle of the studying youth: experience of a regional research. Theory and Practice of Physical Culture, 4: 44-46. (rus)
3. Bondin, V.I. and M.V. Marchenko, 2017. About terminology in the federal state educational standards of higher education. The World of Science, 5 (1). URL: <http://mir-nauki.com/PDF/38PDMN117.pdf>. (rus)
4. Vilensky, M.Ya. and W Chernyaev, 2004. Designing content of education on physical culture. Physical Culture and Health, 1: 26-29. (rus)
5. Gurevich, P.S., 1994. Philosophy of culture. Moscow: Aspect Press. (rus)
6. Kuvanov, VA. and E.N. Korostelev, 2017. A healthy lifestyle of student's youth in the aspect of sociological analysis. Theory and Practice of Physical Culture, 5: 21-22. (rus)
7. Landa, B.Kh., 2016. Self-diagnostics of health in the mode of distance learning of students to the subject "Physical culture". Theory and practice of physical culture, 4: 50-51. (rus)
8. Leontiev, A.N., 1994. Psychology of 2000. In: Psychology of Philosophy (pp. 277-278). Moscow: Publishing house of Moscow University. (rus)
9. Lubysheva, L.I., 2005. Sports culture as perspective subject domain. Pedagogika, 6: 44-49. (rus)
10. Mavropulo, O.S., 2017. The culture of health and illness in the Russian society: structural and risk generating analysis: Doctoral Thesis in Philosophy. Rostov-on-Don. (rus)