

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ВЕКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ**

**С.А. Ярушин, В.В. Рыбаков**

**Челябинский государственный университет, г. Челябинск, Россия**

**lza@csu.ru**

**Р.Г. Шайхетдинов**

**Тюменский государственный нефтегазовый университет, г. Тюмень, Россия**

**rshaihetdinov2009@rambler.ru**

В современной парадигме развития общества (переход от постиндустриального к информационному, информационно-экологическому, от повышения производительности труда к увеличению продуктивности использования ресурсов) институт отечественного образования рассматривается как важнейший ресурс социально-экономического и политического развития страны, как одно из базовых оснований активной подготовки и включения подрастающего поколения в преобразовательные социально-экономические и политические процессы. Необходимость модернизации отечественного образования обусловлена двумя основными факторами. Во-первых, это обращенность образования к личности обучаемых (развитие личности – смысл и цель современного образования). Во-вторых, это переход общества к рыночной экономике, в которой одним из ее объективных признаков является повышенная профессиональная мобильность людей.

В области физической культуры целью образования является формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для формирования, повышения и длительного сохранения резервов собственного здоровья, оптимизации учебной и трудовой деятельности, рациональной организации индивидуального отдыха и досуга. Данная цель ориентирует образовательный вектор на становление целостной личности, определяя направленность образования (как по содержанию, так и по организации педагогического процесса) на единство развития физического потенциала личности, формирование интереса к различным формам занятий физической культурой, воспитание потребности в здоровом образе и стиле жизни. В качестве основного средства достижения этой цели предлагается двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно обеспечивает преобразование физической природы человека. Освоение данной деятельности в рамках учебной программы и ее последующее осознанное использование в организованных формах самостоятельных занятий выступает объективным условием и результатом развития физической культуры личности, фактором формирования общекультурных и специфических (физкультурных) личностных качеств (А.П. Матвеев, Ю.И. Разинов, 2009).

Низкий уровень физического здоровья выпускников школ, отсутствие у них сформированных ценностных ориентаций на поддержание и укрепление здоровья, дефицит двигательной активности в рамках учебных программ образовательных учреждений, крайне слабая ориентированность на формирование и развитие активности, самостоятельности и индивидуальности учащихся, их разнообразных способностей и склонностей требует существенного обновления физкультурного образования в направлении повышения резервов здоровья, формирования готовности студентов к текущей учебной и будущей профессиональной деятельности, а юношей – к воинской службе.

Возникает необходимость повышения качества общего физкультурного образования, предполагающего развитие интереса, формирование мотивации, умений, навыков и связанных с ними специальных знаний, представляющих собой основу для персонализации активного здоровьесформирования. Актуализация проблемы общего физкультурного образования обусловлена наличием серьезного противоречия между

накопленным научно-теоретическим и технологическим потенциалом в сфере здорового образа и стиле жизни и оптимизации двигательной активности, с одной стороны, и уровнем его освоения отдельными людьми, с другой (Л.И. Лубышева, 1996).

Проведенные предварительные исследования позволили предложить следующее направление модернизации общего физкультурного образования (в соответствии с рис. 1).

Реализация высокого преобразовательного потенциала общего физкультурного образования достигается через активность, интеллектуализацию и самостоятельность.

Представление об активности (лат. *activatio* – бурная, усиленная деятельность) исходит из понимания ее как особого качества субъекта в системе социальных взаимодействий, как определенного личностного образования, характеризующего состояние человека и его отношения к деятельности. Активность обладает свойствами субъекта деятельности.



Рис. 1. Алгоритм «развертывания» общего физкультурного образования студентов

Являясь принадлежностью человека, она характеризует не саму деятельность, а ее уровень и характер, влияет на процесс целеполагания, осознания мотивации и способов деятельности. Речь идет об осознанной активности студентов с вектором на себя, на удовлетворение собственных потребностей и желаний.

Интеллектуализация (лат. *intellectus* – ум, рассудок, разум; мыслительная способность человека) рассматривается как целенаправленное обогащение (доведение и усвоение) студентов достаточным объемом необходимых знаний, создание системы информационно-образовательного обеспечения процесса формирования здорового образа

жизни. Интеллектуализация различных сфер жизни вызвана как ходом развития человеческой цивилизации, так и развитием самого человека, в частности, возникновением новой системы ценностей, где на одном из самых высоких мест в иерархии ценностей оказывается автономия личности (В.С. Степин, 1992). Последнее (автономия – самоуправление) определяет самостоятельность студентов в образовательном процессе. Самостоятельность представляет собой одно из ведущих свойств личности, характеризующая совокупностью средств (знаний, умений и навыков, которыми обладает личность) и отношением личности к процессу деятельности, ее результатам и условиям осуществления, а также складывающимся в процессе деятельности связями с другими людьми (С.И. Зиновьев, 1975; Р.А. Низамов, 1975). С позиции системного подхода самостоятельность рассматривается как личностно-волевое качество, которое формируется на базе трех компонентов афферентного синтеза (мотивация, обстановочная афферентация, активация аппарата памяти) функциональной системы поведения человека и проявляется в блоке принятия решения функциональной системы, обеспечивающей оптимальное психофизическое состояние человека на разных этапах онтогенеза (И.М. Воротилкина, 2007). Самостоятельность лежит в основе эффективного выполнения самостоятельной работы. Последняя представляет собой целенаправленную, внутренне мотивированную, структурированную самим субъектом в совокупности выполняемых действий и корригируемую им самим по процессу и результату, деятельность. Ее выполнение требует достаточно высокого уровня самосознания, рефлексивности, самодисциплины, личной ответственности и доставляет обучаемым удовлетворение как процесс самосовершенствования и самопознания (И.З. Зимняя, 2000).

Активность, интеллектуализации и самостоятельность студентов в процессе общего физкультурного образования обеспечивает формирование физической культуры личности. Физическая культура личности характеризует качественное, системное и динамичное образование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе и стиле жизни (В.И. Ильинич, 1999). Понятие «физическая культура личности» имеет смысл одного из феноменов культуры жизнедеятельности, как отдельной личности, так и различных человеческих сообществ и общества в целом. Данный феномен предполагает сознательное преобразование, «вращивание» человеческой телесности и ментальности, разумного и грамотного отношения к этому процессу, как личности, так и общества. И наконец, этот феномен оказывается ответственным и за духовное развитие общества и личности, как один из важнейших стимулов формирования культуры, их отношения с природой и к природе, в том числе, и к природе человека. Последнее, к сожалению, продолжает оставаться неосознанным и непонятым подавляющим большинством людей, их сообществ и управляющих ими структур (В.К. Бальсевич, 2000).

Физическая культура личности в зависимости от наличного уровня здоровья предполагает реализацию в оздоровительно-профилактической направленности (студенты специальной медицинской группы) или в физкультурно-спортивной направленности (общеподготовительная и основная медицинские группы). В соответствии с конкретной направленностью осуществляется расстановка акцентов, выявляются «опорные точки» в содержании общего физкультурного образования.

Направленность реализации физической культуры личности определяет необходимость индивидуализации, персонализации и интеграции (консолидации) соответствующих оздоровительных технологий.

Индивидуализация имеет в виду усвоение и воспроизведение знаний, умений и двигательных действий, развитие двигательных качеств и способностей в соответствии с

индивидуальными физическими, психическими и нравственными особенностями личности.

Персонализация предполагает овладение, воспроизведение и целенаправленное использование средств, методов и форм оздоровительно-профилактической и физкультурно-спортивной деятельности, формирование индивидуального опыта и создание образцов и ценностей, непосредственно связанных с удовлетворением личных интересов и потребностей.

Персонализация – это самореализация внутреннего, идеального представления о реальности, заключающаяся в действенных преобразованиях физической и спортивной культуры личности в направлении овладения оздоровительными технологиями как базиса для адаптации каждого индивида к условиям жизнедеятельности в конкретном социуме. Персонализация имеет в виду: а) формирование мотивации к здоровому образу жизни (здоровьенаправленное, «здоровьефокусированное» мировоззрение и мышление); б) высокую активность; в) овладение знаниями, освоение умений и навыков самостоятельного выполнения оздоровительных мероприятий, воздействий, процедур.

При этом должно быть обеспечено объединение (интеграция, консолидация) различных видов и форм оздоровления в единую и устойчивую функциональную систему, обеспечивающую «массированное» воздействие на основные компоненты здоровья студенческой молодежи; формирование и реализацию личностных ценностных ориентаций, переход от регулируемой деятельности к саморегуляции активного здоровьесформирования.

В результате должны быть сформированы здоровый образ и стиль жизни. Здоровый образ жизни рассматривают как типичную совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанной на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющих адаптивные возможности организма (В.И. Ильинич и др., 1999). Здоровый образ жизни определяют и как комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности и продление творческого долголетия людей. Он включает в себя плодотворную учебную и профессиональную деятельность, активную мировоззренческую позицию, отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, дыхание и саморегуляцию (Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин, 2009).

Оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физическими упражнениями – основной элемент здорового образа жизни и действенное средство повышения резервов здоровья и повышения работоспособности. По меткому выражению французского врача С.-А. Тиссо (1787): «Физические упражнения по своему действию могут заменить любые лекарства, но все лекарства мира не могут заменить действие физических упражнений».

В последнее время, наряду с понятием «здоровый образ жизни», широкое хождение получает термин «здоровый стиль жизни». Под последним (лат. *Stylus* < *stylos* «палочка для письма на вошеной доске», способ выполнения чего-либо, отличающийся совокупностью характерных приемов) понимают определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

Здоровый образ жизни и стиль жизни студентов имеет в виду формирование оздоровительного потенциала, обеспечивающий способности адаптироваться к условиям среды, продуктивно выполнять биологические и социальные функции, осуществлять активную творческую жизнь в процессе учебной деятельности, формирование предпосылок к успешной будущей профессиональной деятельности.