УДК 796-053.7
ББК Ч511.642

МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

С. А. Ярушин

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Предложена модель реализации общего (неспециального) физкультурного образования студенческой молодёжи, которая позволяет формировать алгоритмы его развёртывания. Это в свою очередь является предпосылкой к построению индивидуальной персонализированной траектории сохранения и повышения резервов здоровья конкретного человека.

Ключевые слова: *индивидуальное здоровье, персонализация активного здоровьеформирования, общее физкультурное образование.*

Актуальность. Состояние здоровья населения России, в первую очередь подрастающего поколения, в настоящее время является объектом пристального внимания не только органов здравоохранения и государственного управления, но и всего педагогического сообщества. Недооценка имеющихся проблем может нести реальную угрозу национальной безопасности, непринятие кардинальных мер по изменению ситуации чревато стать серьёзным фактором торможения развития страны [1; 6]. Мысль о «сбережении народа», предложенная ещё более 250 лет назад графом П. И. Шуваловым и выдвинутая в качестве национальной идеи А. И. Солженицыным, сегодня как никогда актуальна.

Назрела необходимость становления такой системы формирования здоровья детей, подростков и молодёжи по «вертикали» (дошкольные учреждения → общеобразовательная школа → средние специальные учебные заведения → высшие учебные заведения), которая взаимодействовала бы в том числе и с семейным воспитанием и обеспечивала подготовку здорового подрастающего поколения, соответствующего требованиям текущей учебной и будущей профессиональной деятельности.

В основу обновления данной системы должны быть положены тенденции в развитии современного общества — переход от повышения производительности труда к увеличению продуктивности использования ресурсов. Есть основания полагать, что можно жить в несколько раз лучше и в то же время тратить в несколько раз меньше ресурсов для устойчивого развития человечества в будущем [3].

Эта тенденция должна быть реализована в первую очередь в крайне напряжённых видах человеческой деятельности, к которым следует отнести и учебную деятельность в различных образовательных учреждениях, в том числе и в высших, требующую напряжённого функционирования всех систем организма подрастающего поколения. Необходимо делать акцент на всё более полноценную реализацию возможностей и особенностей организма каждого обучающегося в конкретном образовательном учреждении и условиях обучения при эффективном использовании оздоровительного потенциала средств физической культуры.

В настоящее время важное значение приобретает гигиеническое нормирование факторов внешней среды, устанавливающих те границы, за которыми каждое влияние внешней среды и самой жизнедеятельности человека становится вредоносным [2].

В этом направлении достигнуты немалые успехи. В основе их лежат знания о том, что́ необходимо предпринимать человеку в своей деятельности и в окружающей среде, чтобы остаться здоровым. Наряду с предотвращением заведомо неблагоприятных влияний следует использовать воздействия

принципиально иного характера: стимулирующие защитные силы организма, расширяющие его приспособительные возможности, работоспособность. То есть необходимо владение конструктивными сведениями о том, что́ следует делать, чтобы благодаря целеустремлённой деятельности укрепить своё здоровье и повысить качество жизни.

Основной вопрос, определяющий содержание данной деятельности, состоит в изменениях, которые должны быть осуществлены в организме, в конкретных оздоровительных эффектах, достигаемых за счёт специфических форм поведения человека. Какие именно изменения в организме человека должны быть вызваны и как должны быть использованы имеющиеся средства для достижения этих оздоровительных эффектов — главное, что следует иметь в виду, используя оздоровительные влияния поведения [2].

Организация и методы исследования. Решение проблемы индивидуального (персонального) здоровья, на наш взгляд, предполагает такую последовательность операций: определение понятия «здоровье» → учёт закономерностей и индивидуальных особенностей развития организма в основных периодах жизненного цикла → установление критериально-диагностического комплекса для оценки уровня и структуры здоровья → выявление факторов, лимитирующих здоровье, → разработка и реализация оздоровительных технологий: здоровьеформирующих (рождение — 17–18 лет), здоровьеповышающих (19–20 лет — 35–40 лет) и здоровьесберегающих (40 лет и старше).

Реализация данного алгоритма предполагает:

а) наличие здоровьеформирующей (здоровьеповышающей) среды применительно к условиям жизнедеятельности и требованиям современного образования. Материально-техническая база (в том числе и для физического воспитания), соответствующая требованиям ФГОС; рациональная организация образовательного процесса (расписание, соблюдение гигиенических требований, питание, рекреационные мероприятия), в учебных корпусах, общежитиях, в семье; квалифицированное кадровое обеспечение (преподаватели, методисты-организаторы) и т. п.;

б) объединение различных видов и форм оздоровления в единую и устойчивую функциональную систему, обеспечивающую «массированное» и природосообразное воздействие на основные компоненты здоровья студенческой молодёжи; формирование и реализацию личностных ценностных ориентаций, переход от регулируемой деятельности к саморегуляции активного здоровьеформирования;

в) повышение качества непрерывного общего физкультурного образования, направленного на формирование таких общечеловеческих ценностей, как физическое, психическое и социальное благополучие, повышение жизненных ресурсов человека, к числу важнейших из которых относится здоровье.

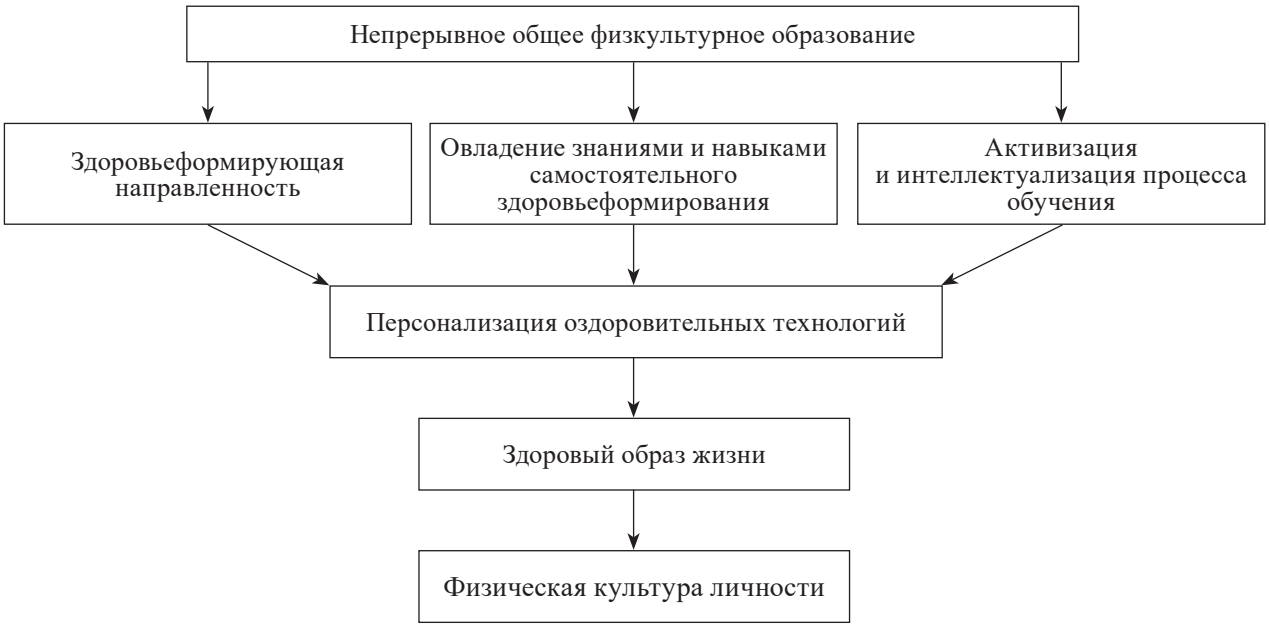
С данных позиций разработка и внедрение инновационных технологий активизации процессов здоровьеформирования подрастающего поколения становится всё более актуальной проблемой. В этом плане заслуживает внимания непрерывное общее физкультурное образование.

Ещё в конце XIX в. основоположник теории физического воспитания П. Ф. Лесгафт обосновал положение о том, что физическое воспитание является одним из основных компонентов системы общего и среднего образования [4]. Реализация непрерывного общего физкультурного образования в высших учебных заведениях должна базироваться не столько на формировании умений, навыков и физических качеств, сколько на освоении обучающимися специальных знаний по физической культуре, методических и организационных умений для использования в процессе самостоятельных занятий [5]. Именно это представляет собой основу для персонализации активного здоровьеформирования.

Результаты исследования и их обсуждение. Имеющийся теоретический и фактологический материал позволяет определить подходы к решению проблемы непрерывного общего физкультурного образования (рисунок).

В данной модели отражены предметная (непрерывное общее физкультурное образование, интеллектуализация и активизация здоровьеформирования, оздоровительные технологии, компоненты здоровья) и субъектная (обучающиеся с их целями, ценностями, знаниями, умениями и навыками) структуры деятельности [8], направления обновления системы физкультурного образования и физического воспитания студенческой молодёжи с учётом принципов демократизации и гуманизации, поливариантности и многообразия форм, средств и методов, интенсификации и оптимизации, реализации деятельностного подхода.

Ключевым звеном предложенной модели является интеллектуализация процесса обучения,



Модель непрерывного общего физкультурного образования подрастающего поколения

поскольку именно расширение и углубление знаний о здоровом образе жизни, оптимизации двигательной активности обеспечивает высокую мотивированность и активность с персонализацией оздоровительных технологий. Это должно привести к кардинальной перестройке образа жизни, определяющего формирование, повышение и сохранение основных компонентов здоровья.

Интеллектуализация рассматривается как целенаправленное обогащение детей, подростков и молодёжи достаточным объёмом 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 [8]. Последнее (автономия — самоуправление) определяет необходимость персонализации в различных сферах человеческой деятельности, в том числе и в процессе здоровьеформирования.

Персонализация — это самореализация внутреннего, идеального представления о реальности, заключающаяся в действенных преобразованиях физической культуры личности в направлении овладения оздоровительными технологиями как базиса для адаптации каждого индивида к условиям жизнедеятельности в конкретном социуме. Персонализация включает в себя: а) формирование мотивации (побуждений, вызывающих активность организма и определяющих её направленность к здоровому образу жизни; б) высокую активность; в) овладение, освоение умений и навыков самостоятельного выполнения оздоровительных мероприятий, воздействий, процедур.

Персонализация предполагает высокую активность. Активность обладает свойствами субъекта деятельности. Являясь принадлежностью человека, она характеризует не саму деятельность, а её уровень и характер, влияет на процесс целеполагания, осознания мотивации и способов деятельности.

В то же время в практике наблюдается недостаточная двигательная активность подрастающего поколения и, как следствие, устойчивая тенденция снижения уровня здоровья и двигательных кондиций, в частности, молодёжи студенческого возраста. По мнению авторитетного специалиста в области физкультурного образования молодёжи В. П. Лукьяненко, «…надо, наконец-таки, в полной мере осознать его (предмет “физическая культура”) роль как своеобразной материальной основы всей системы образования в обществе, как важнейшего фактора в обеспечении гражданского благополучия и государственной безопасности страны» [7. С. 252].

Многолетний опыт наших исследований подтверждает мнение ряда специалистов о том, что оптимизация двигательной активности в рамках *учебных программ* высших учебных заведений представляется весьма затруднительной. Последнее

актуализирует проблему совершенствования физического воспитания и физкультурного образования, ориентированных на формирование физической культуры личности [9], важнейшим критерием которого является постепенный переход к процессу самовоспитания и самосовершенствования (вне рамок учебного процесса), обеспечиваемый соответствующими внутренними (мотивационная, инструментальная и рефлективная готовность к физическому самосовершенствованию) и внешними (пространственно-предметное и социальное окружение) условиями.

Выводы. Приведённые нами выше аргументы определяют необходимость становления системы непрерывного общего (неспециального) физкультурного образования, основывающегося на персонализации активного здоровьеформирования и ориентированного на наращивание человеческого капитала через овладение и персональную реализацию оздоровительных технологий, в первую очередь двигательной активности, бережное отношение подрастающего поколения к собственному здоровью.

Реализация данной системы позволит создать предпосылки к высокой адаптируемости организма молодых людей к условиям среды, обеспечит способность продуктивно выполнять свои биологические и социальные функции и прожить максимальную по продолжительности и творческой активности жизнь.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации: (Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006–2026 гг.) / В. К. Бальсевич // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2006. — № 5. — С. 2–6.

2. Булич, Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. — Киев : Олимп. лит., 2003. — 424 с.

3. Вайцзеккер, Э. Затрат половина, отдача двойная: новый доклад Римскому клубу / Э. Вайцзеккер, Э. Ловинс, Л. Ловинс. — М. : Академия, 2000. — 400 с.

4. Горелов, А. А. Теоретические основы физической культуры : курс лекций / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков. — Белгород : ЛитКараВан, 2009. — 124 с.

5. Ивахненко, Г. А. Проблемы и перспективы вузовского физкультурного образования / Г. А. Ивахненко, В. В. Кузьмин // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 4 (158). — С. 111–114.

6. Куликов, Л. М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения : монография / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. — 275 с.

7. Лукьяненко, В. П. Общее физкультурное образование: сущность и главное предназначение / В. П. Лукьяненко // Проблемы физкультурного образования: концептуальные основы и научные инновации : сб. науч. тр. V Междунар. науч. конгресса. Вып. 5. — Саки : ИП Бровко А. А., 2018. — С. 249–253.

8. Степин, В. С. Философская антропология и философия науки / В. С. Степин. — М. : Высш. шк., 1992. — 191 с.

9. Физическая культура : учеб. для студентов вузов, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» / М. Я. Виленский и др. — М. : КноРус, 2013. — 424 с.

Поступила в редакцию 19 ноября 2018 г.

Для цитирования: Ярушин, С. А. Модель реализации физкультурного образования студенческой молодёжи / С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 7–11.

Сведения об авторе

Ярушин Сергей Алексеевич — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. *yarushinsa@gmail.com*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2018, vol. 3, no. 4, pp. 7–11.

The Implementation Model of Physical Education for Students

Yarushin S.A.
Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. *yarushinsa@gmail.com*

A model for the implementation of a general (non-special) physical education of students has been proposed, which allows the generation of algorithms for its deployment. This, in turn, is a prerequisite for building an individualized personalized trajectory for the preservation and enhancement of the individual's health reserves.

Keywords: *individual health, personalization of active health formation, general physical education.*

References

1. Bal'sevich V.K. Zdorov'yeformiruyushchaya funktsiya obrazovaniya v Rossiyskoy Federatsii: (Materialy k razrabotke natsional'nogo proekta ozdorovleniya podrastayushchego pokoleniya Rossii v period 2006–2026 gg.) [Health-Forming function of education in the Russian Federation: (Materials to development of the national project of improvement of younger generation of Russia in the period of 2006–2026)]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical culture: education, training], 2006, no. 5, pp. 2–6. (In Russ.).

2. Bulich E.G., Muravov I.V. *Zdorov'ye cheloveka: Biologicheskaya osnova zhiznedeyatel'nosti i dvigatel'naya aktivnost' v yeyo stimulyatsii* [Human Health: Biological basis of vital activity and motor activity in its stimulation]. Kiev, 2003. 424 p. (In Russ.).

3. Vaytszekker E., Lovins E., Lovins L. *Zatrat polovina, otdacha dvoynaya: novyy doklad Rimskomu klubu* [Costs half, returns double: new report to the club of Rome]. Moscow, 2000. 400 p. (In Russ.).

4. Gorelov A.A., Rumba O.G., Kondakov V.L. *Teoreticheskiye osnovy fizicheskoy kul'tury* [The Theoretical foundations of physical culture]. Belgorod, 2009. 124 p. (In Russ.).

5. Ivanenko G.A., Kuz'min V.V. Problemy i perspektivy vuzovskogo fizkul'turnogo obrazovaniya [Problems and prospects of physical education at the University]. *Uchyonyye zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientists of the University named after P.F. Lesgaft], 2018, no. 4 (158), pp. 111–114. (In Russ.).

6. Kulikov L.M., Rybakov V.V., Yarushin S.A. *Dvigatel'naya aktivnost' i zdorov'ye podrastayushchego pokoleniya* [Motor activity and health of the younger generation]. Chelyabinsk, 2009. 275 p. (In Russ.).

7. Lukyanenko V.P. Obshcheye fizkul'turnoye obrazovaniye: sushchnost' i glavnoye prednaznacheniye [General physical education: essence and main purpose]. *Problemy fizkul'turnogo obrazovaniya: kontseptual'nyye osnovy i nauchnyye innovatsii: sbornik nauchnykh trudov V Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa. Vypusk 5* [V International scientific Congress "Problems of physical education: conceptual foundations and scientific innovations". Collection of proceedings]. Saki, 2018. Pp. 249–253. (In Russ.).

8. Stepin V.S. *Filosofskaya antropologiya i filosofiya nauki* [Philosophical anthropology and philosophy of science]. Moscow, 1992. 191 p. (In Russ.).

9. Vilenskiy M.Ya. et al. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical culture]. Moscow, 2013. 424 p. (In Russ.).