

## ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТА К ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Т.С. Демчук

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, [tsdemchyk@tut.by](mailto:tsdemchyk@tut.by)

Решение проблемы здоровья субъектов образовательного процесса является одним из ведущих направлений государственной политики нашего государства в области образования. Новая позиция государства в отношении здоровья изменяется: от задач поддержания и сохранения здоровья к задачам здоровьесозидания.

В настоящее время в педагогической литературе встречаются ряд терминов, обозначающих процесс формирования здоровья субъектов образовательного процесса: «здоровьетворчество» (Колбанов В.В.), «здоровьесозидающая педагогика» (Зайцев Г.К.), «здоровьетворящая деятельность» (Орехова Т.Ф.), «здоровьесозидающая деятельность» (Маджуга А.Г.) и др. Все они отражают активный характер образовательного процесса, результатом которого являются положительные изменения в состоянии здоровья обучающихся. В связи с этим за основу взят термин «здоровьесозидающая деятельность», родовыми понятиями которого являются «здоровье» и «созидание».

С психолого–педагогических позиций здоровье рассматривается как гармоничное единство биологических, психических и социальных качеств человека, позволяющих ему адаптироваться к изменяющимся условиям среды. Рассматривается понятие здоровья и как способность к самосохранению, саморазвитию и самосовершенствованию. Так, Н.М. Амосов трактует здоровье как способность к проявлению резервов организма [1]. Ценность данного подхода к определению этого понятия заключается в том, что здоровье выступает не как результат влияния внешних условий и сопротивления им, а как проявление внутренней созидательной активности личности, творчества в процессе ее жизнедеятельности.

Понятие «созидание» в различных словарях трактуется со значением таких слов, как «создание», «творение». Исходя из этого, понятие «здоровьесозидание» близко по смыслу здоровьетворчеству, которое А.Г. Маджугой определяется как конструирование собственного здоровья на основе механизмов личной самоактуализации и самореализации [2]. Нами *здоровьесозидание* определено как деятельность по управлению собственным здоровьем, предполагает личное определение и осуществление мер, действий, способов по сохранению, укреплению и увеличению его потенциала [3].

Изучение феномена «*готовность к здоровьесозидающей деятельности*» затруднено недостаточной разработанностью данного вопроса в педагогической теории и практике. Для более глубокого изучения структуры и содержания готовности студентов к здоровьесозидающей деятельности проанализированы ряд работ таких авторов, как А.Г. Маджуга, Н.Н. Малярчук, Т.Ф. Орехова и др. Так, А.Г. Маджуга определяет ее как качество всесторонне и гармонически развитой личности [2].

Анализ психолого–педагогической литературы позволяет определить данное понятие как способность человека быть субъектом собственной здоровьесозидающей деятельности, что является фактором ее успешности.

Понятие «субъект» характеризует способность личности к самоорганизации и саморегуляции, проявлению активности к деятельности. Под субъектом здоровьесозидания подразумевается личность, активность которой направлена на сохранение и увеличение ресурсов здоровья на основе понимания смысла и цели своего жизненного и профессионального предназначения.

Таким образом, готовность к здоровьесозиданию предполагает наличие высокого уровня самосознания, определяющего активную жизненную позицию личности студента в данном направлении.

При определении структурных компонентов готовности студентов к здоровьесозидающей деятельности мы опирались на исследования проблем оздоровления субъектов образовательного процесса (И.Г. Бердников, И.И. Брехман, Э.Н. Вайнер,

И.Ю. Глинянова, Г.К. Зайцев, М.Г. Колесникова, Л.Г. Татарникова и др.). Обобщив мнения современных исследований, можно сделать вывод о том, что готовность студента к здоровьесозидающей деятельности включает следующие взаимосвязанные и взаимообусловленные компоненты: *мотивационно-ценностный, информационный, деятельностный*. Каждый из компонентов имеет качественную характеристику и соответствующие показатели.

*Мотивационно-ценностный* компонент является системообразующим компонентом и включает совокупность устойчивых ценностей, мотивов, интересов, регулирующих деятельность студента по осуществлению здоровьесозидающей деятельности. Среди основных: ценностное отношение студентов к своему здоровью; познавательный интерес к здоровьесозиданию; потребность в знаниях, умениях и навыках по реализации здоровьесозидающей деятельности; стремление к здоровому образу жизни, организации индивидуальной здоровьесозидающей траектории и др.

Так, ценностное отношение к здоровью, по мнению Е.В. Ждановой, это личностная система отношения субъекта к собственному здоровью, включающая «знание и осмысление его основных составляющих, предполагающая устойчивую мотивацию на сохранение, поддержание и дальнейшее укрепление здоровья и ценностно-ориентированную деятельность, направленную на позитивное изменение в структуре личностных ценностей, повышающих значимость здоровья для индивидуума» [4, С. 11].

*Информационный компонент* представляет собой систему необходимых знаний о теоретических и методических основах здоровьесозидающей деятельности. Включает в себя знание: о здоровье и факторов, влияющих на его состояние, условиях, методах и формах организации здоровьесозидающей деятельности, составляющих основу для практических действий в аспекте созидания собственного здоровья.

*Деятельностный компонент* включает комплекс умений, необходимых для осуществления здоровьесозидающей деятельности (диагностические, конструктивно-проектировочные, организационные, коммуникативные, коррекционные, рефлексивные и др.).

Сложившаяся система взглядов многих ученых позволяет рассматривать формирование готовности студентов к здоровьесозиданию как целенаправленный, систематический и специально организованный процесс, а готовность как результат этого процесса (С.И. Архангельский, Е.П. Белозерцев, В.П. Беспалько, В.В. Буткевич, И.А. Колесникова, Н.В. Кузьмина, Н.В. Кухарев, В.С. Леднев, В.А. Слостенин, Н.Ф. Талызина, В.П. Тарантей, Н.Д. Хмель, В.Д. Шадриков, А.И. Щербаков и др.).

Формирование готовности студентов к здоровьесозидающей деятельности, считаем, следует рассматривать как целенаправленный процесс, ориентированный на актуализацию и увеличение потенциала здоровья студентов посредством овладения здоровьесозидающими технологиями и способами управления своим здоровьем. В нашем исследовании реализовывался в образовательном процессе университета при изучении учебной дисциплины «Физическая культура».

Физическая культура как учебная дисциплина направлена на развитие способности и готовности личности к реализации здорового образа жизни, профессиональной деятельности. Опираясь на естественнонаучную составляющую, физическая культура не только способствует получению практического опыта оздоровления, но и достижению основной цели гуманитарного образования – осознания целостности знаний о человеке, путях и средствах освоения им мира, обретения смысло-жизненных, мировоззренческих ориентаций. Специфическими средствами и методами физической культуры являются здоровьесозидающие технологии, которые оказывают влияние не только на физическую, но и на интеллектуальную, эмоциональную, духовную сферы личности. Объединяя телесное и духовное начало такие технологии представляются в форме созидательной, творческой деятельности человека, отражающей процесс становления культуры.

Здоровьесозидающие технологии по нашему мнению относятся к педагогическим технологиям локального уровня и определяются нами как технологии, целенаправленно обеспечивающие формирование у субъектов образовательного процесса умений и навыков конструирования собственного здоровья и способствующие тем самым

приращению потенциала здоровья. Применительно к здоровьесозиданию обучающихся данную технологию можно определить как совокупность методов, приемов, форм организации обучения и воспитания, обеспечивающих сохранение и наращивание потенциала здоровья студентов, освоения способов управления собственным здоровьем. Они включают широкий спектр методов, форм управления индивидуальным состоянием, приемов по поддержанию настроения и работоспособности, и определяют способность личности к саморазвитию, проявлению творчества в использовании средств физической культуры

Среди ведущих принципов построения модели, особую значимость имеют принципы гуманизации и рефлексивности. Принцип гуманизации основывается на усилении внимания к личности каждого субъекта образовательного процесса как высшей ценности общества, уважении и доброжелательном отношении к каждому студенту, на создании максимально благоприятных условий для развития его творческой индивидуальности. Принцип рефлексивности основывается на положении о том, что понимание студентом предметного содержания материала возможно только через самоанализ, опору на собственный опыт, его оценку и осознание.

Модель базируется на следующих методологических подходах: системном и субъектно–деятельностном.

*Субъектно–деятельностный подход* (В.А. Слостенин, Г.И. Аксенова и др.) предполагает организацию образовательного процесса с доминирующими в нем установками на рефлексивность, креативность, саморазвитие. Характеризуется, во–первых, направленностью на реализацию «самости» – самовоспитания, самообразования, самооценки, самоанализа, саморегуляции и др.; во–вторых, способностью самостоятельно вносить коррективы в свою деятельность с учетом поставленной цели, внутренней независимостью от внешних влияний, связанных с устойчивостью взглядов, убеждений, смыслов, их коррекции и изменения; в–третьих, творческим потенциалом, уникальностью, неповторимостью, которые являются основой для эффективных межсубъектных отношений, взаимодействия, сотрудничества и общения» [5, С. 26].

Основная идея субъектно–деятельностного подхода состоит в рассмотрении деятельности как средства обретения личностью качеств субъектности (О.С. Анисимов, С.С. Кашлев, В.И. Слободчиков, Г.П. Щедровицкий и др.). В процессе физического воспитания, именно целенаправленного использования разнообразных здоровьесозидующих технологий, а также разнообразных активных методов и форм обучения и воспитания формируется личность, способная выбирать, оценивать, проектировать здоровьесозидующую деятельность, адекватную ее состоянию здоровья, и удовлетворять потребности в саморазвитии и самореализации в данном аспекте.

*Системный подход* позволяет рассмотреть формирование готовности как сложную систему, состоящую из элементов, находящихся в отношениях и связях между собой и образующих определенную целостность, единство. Большинство авторов (Ю.К. Бабанский, В.А. Слостенин, И.Ю. Исаев, И.П. Подласый и др.) выделяют универсальные компоненты педагогического процесса: целевой, содержательный, организационно–деятельностный, оценочно–результативный. На основании данного положения в структуре модели формирования студентов к здоровьесозидующей деятельности выделяются именно эти взаимосвязанные компоненты: *целевой, содержательный, деятельностный и оценочно–результативный.*

*Целевой компонент* является системообразующим и определяет в качестве ценностной установки физической подготовки студентов развитие глубинных личностных структур студента: его убеждений, ценностей, мотивов. Данная ценностно–целевая установка предполагает решение следующих задач:

1. Ориентация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» на здоровье как фундаментальную ценность человеческой жизни.
2. Разработку и целенаправленное использование системы здоровьесозидующих технологий, предусматривающих активизацию и наращивание ресурсов здоровья.
3. Обучение студентов способам управления своего здоровья.

4. Создание условий для регулярной здоровьесозидающей деятельности не только в процессе физического воспитания, но и в процессе всей своей жизнедеятельности.

*Содержательный компонент* представлен системой знаний и умений, необходимых для осуществления здоровьесозидающей деятельности. В соответствии с вышеуказанными ценностно–целевыми установками целесообразно в содержание учебной дисциплины «Физическая культура» включить блок таких понятий, как: потенциал здоровья, ресурсы здоровья, здоровьесозидающие технологии, индивидуальная здоровьесозидающая траектория, методы сбережения своего здоровья, методы диагностики состояния здоровья, способы поддержания физического, психического, нравственного здоровья, сведения о функциональных состояниях человека и их коррекции, сведения о физических нормах и критериях здоровья и др.

В свою очередь, требует особого наполнения и деятельностный компонент модели формирования готовности студентов к здоровьесозидающей деятельности. В соответствии с ценностно–целевыми установками, содержательного компонента исследуемой модели необходимо на занятиях физической культурой использовать такие здоровьесозидающие технологии, как технология «Дыхательная гимнастика», технология нетрадиционной гимнастики, методика «Гимнастика мозга», «Чувственный танец», технология «Работа с бином–фразами», технология развивающейся кооперации и др. Полученный студентами опыт использования здоровьесозидающих технологий создает условия для использования их в своей жизнедеятельности, поскольку обучающимся представляется реальная возможность ощутить на себе их оздоровительный эффект, среди широкого спектра таких технологий выбрать те, которые им наиболее приемлемы. Специально сконструированный образовательный процесс, предполагает прежде всего включение рефлексивного анализа, направленного на осознание студентами целевого назначения технологии, ее сущности, способов выполнения, полученных результатов, своего отношения к ней и т.п., что позволяет студентам овладеть и методикой использования данных технологий в своей будущей профессиональной деятельности, т.е. научить своих воспитанников управлению собственным здоровьем.

*Оценочно–результативный компонент* представлен критериями и показателями готовности, а также диагностическим инструментарием определения уровня сформированности готовности студентов к здоровьесозидающей деятельности. Так, уровень развития потребностно–мотивационной сферы личности студентов в аспекте здоровьесозидающей деятельности отражал *мотивационный критерий* готовности, который определялся следующими показателями: *осознанность и действенность, устойчивость и самостоятельность. Информационный критерий* готовности представлен показателями сформированности знаний студентов в области здоровьесозидания: *полнота, системность и действенность* знаний. Уровень сформированности умений, необходимых для реализации собственной здоровьесозидающей деятельности определял *деятельностный критерий* по следующим показателям: *освоенность, мера обобщенности и самостоятельность*. Особое значение в диагностическом инструментарии отводится овладению студентами методиками диагностики и самодиагностики состояния здоровья.

Таким образом, модель формирования готовности студентов к здоровьесозидающей деятельности является специально организованным многокомпонентным процессом, включающим в себя такие взаимосвязанные элементы, как цель, задачи, содержание, средства формирования готовности, критерии, показатели и уровни исследуемой готовности, получившие отражение в целевом, содержательном, деятельностном и результативно–оценочном компонентах. Представленная модель формирования готовности студентов к здоровьесозидающей деятельности является предметом дальнейшей экспериментальной проверки.

#### **Литература**

1. Амосов, Н.М. Раздумье о здоровье / Н.М. Амосов. – 3–е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.

2. Маджуга, А.Г. Педагогическая концепция здоровьесозидающей функции образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / А.Г. Маджуга ; ВГУ. – Владимир, 2011. – 52 с.

3. Демчук, Т.С. Здоровьесозидающие технологии в системе школьно–семейного воспитания : учеб.–метод. пособие / Т.С. Демчук ; Брест. гос. ун–т им. А.С. Пушкина. – Брест, 2012. – 93 с.

4. Жданова, Е.В. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза при изучении дисциплин медико–биологического цикла : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.02 / Е.В. Жданова ; УрГПУ. – Екатеринбург, 2005. – 21 с.

5. Слостенин, В.А. Субъектно–деятельностный подход в образовании / В.А. Слостенин, Г.И. Аксенова. – М. : МПГУ, 2000. – 127 с.