

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОДХОДОВ

А.Ю. Осипов, Л.А. Гольм, О.Я. Дорошенко

Одной из актуальных проблем является недостаточный уровень физического здоровья и профессиональных компетенций выпускников высших учебных заведений к предстоящей трудовой деятельности. Решению данной проблемы будет способствовать проведение учебных практических занятий по физической культуре со студентами, с использованием здоровьесберегающего и компетентностного подходов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровьесбережение, компетенции, компетентность.

Введение. Сегодня, профессорско-преподавательский состав высших учебных заведений столкнулся с актуальной проблемой качественной профессиональной подготовки будущих специалистов к последующей трудовой и социальной деятельности. Исследователи данной проблемы отмечают недостаточный уровень развития как сугубо профессиональных навыков, так и физического здоровья выпускников вузов [11]. По данным специалистов, число молодых людей, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья, составляет на сегодняшний день 80 % от общего количества выпускников. Также отмечается отрицательная динамика роста числа различных сопутствующих заболеваний. Если на первом курсе обучения студент имел одно-два заболевания, то после окончания вуза число заболеваний увеличилось в 2–3 раза. Данная печальная статистика свидетельствует о необходимости скорейшего использования здоровьесберегающего подхода в учебно-образовательном процессе, поскольку в современных условиях в действующей системе рыночных отношений уровень здоровья человека становится важным экономическим фактором, что, по мнению Л.М. Митиной, предусматривает:

– сохранение специалистов высокого уровня, чье здоровье определяет стабильность результатов их труда;

– смену психологических установок на здоровье, как на социально-экономическое благополучие [8].

Согласно работам И.А. Зимней, компетентность здоровьесбережения специалиста должна включать в себя: знание и соблюдение норм здорового образа жизни, профилактику наркомании, курения, алкоголизма, СПИДа и т. д., знание и соблюдение основ личной гигиены, физическую культуру человека и т. д. [5]. Отмечается также, что выпускник, не владеющий навыками здорового образа жизни, с отсутствующим здоровьесберегающим мышлением не сможет стать полноценным работником, удовлетворяющим запросам работодателя (больничные листы, низкая производи-

тельность труда и т. д.). Следовательно, молодой специалист, выходя из стен высшего учебного заведения, должен обладать компетентностями, позволяющими ему сохранить статус здорового человека, как можно дольше [13]. Однако знания, касающиеся только навыков ведения здорового образа жизни и профилактики различных заболеваний, для формирования здоровьесберегающих компетенций специалиста будут явно недостаточными. Необходима привязка данных знаний и умений к профессиональной деятельности работника. Н.В. Третьякова считает, что необходимо формировать у выпускников образовательных учреждений готовность не просто к трудовой, а к здоровьесберегающей деятельности [12]. В то же время известно, что сегодня профессиональная подготовка специалистов в любой области должна осуществляться на новой концептуальной основе в рамках компетентностного подхода [1]. Согласно мнению И.А. Зимней, компетентность – это актуальное, формируемое личностное качество, основывающееся на знаниях, интеллектуально и личностно обусловленная социально-профессиональная характеристика человека [6]. Поскольку компетентность является формируемым качеством, то проведение занятий по физической культуре с акцентом, направленным не на развитие общих физических качеств, а на развитие качеств, умений и компетенций, а также внутренних жизненных ценностей, необходимых для успешного освоения человеком профессии и становления его специалистом [3], будет актуальным в настоящее время.

Материалы и методы. Научно-методической базой исследований служили работы профессоров А.И. Завьялова и Д.Г. Миндиашвили [4] по организации контроля над уровнем получаемой студентами на занятиях физической нагрузки, работы И.А. Зимней [5] по выявлению профессиональных компетенций, работы А.Ю. Осипова с соавторами [9, 10], посвященные поиску эффективных форм организации и проведения учебных занятий. Целью исследований являлось выявление наиболее качественных и действенных (с точки зрения форми-

Оздоровительные технологии в образовательном процессе

рования и развития необходимых профессиональных и здоровьесберегающих навыков и компетенций) форм проведения учебных занятий по физической культуре со студентами. Научная новизна исследования состоит в сочетании здоровьесберегающего и компетентного подходов к проведению практических учебных занятий.

Исследования проводились на базе Сибирского федерального университета среди студентов 1–3 курсов обучения в течение 2011–2013 гг. Общее число студентов, принявших участие в исследованиях, составило 450 человек.

На первом этапе исследований занятия со студентами проводились таким образом, чтобы занимающиеся выполняли подобранные ими физические упражнения с определенной ЧСС. В течение равных временных промежутков (как правило, 5–10 мин) ЧСС регистрировалась и в зависимости от результатов занимающимся рекомендовалась дальнейшая нагрузка (более или менее интенсивная). Студентам, участвовавшим в эксперименте, было разъяснено, что интенсивность физической нагрузки может возрастать до ЧСС, равной 180 уд./мин. Поскольку студенты сами выполняли процедуру контроля над параметрами ЧСС, а комплексы физических упражнений были подобраны и составлены ими самими, то в данном конкретном случае можно говорить о формировании у студентов здоровьесберегающих компетенций, так как подобные компетенции характеризуются как улучшением уровня здоровья, так и применением полученных знаний и умений в практической деятельности, что и произошло во время исследований [11].

Второй этап исследований авторов был посвящен выявлению величины развития профессиональных личностных навыков студентов, в зависимости от выбора ими определенной формы занятий физическими упражнениями (в данном случае, определенной спортивной специализации). Все студенты, принимавшие участие в эксперименте, прошли специальное тестирование (перед выбором специализации и после двух семестров учебных занятий). Тестировались такие, оказывающие существенное влияние на профессиональную деятельность, психологические навыки, как память, внимание, логика, мышление, коммуникабельность. Полученные результаты позволили сделать вывод о том, что присутствует определенная зависимость в развитии профессиональных личностных навыков, от выбора студентами определенной формы специализированных учебных занятий [2, 9].

Третий этап должен был, по мнению авторов, объединить в рамках учебных занятий здоровьесберегающий и профессионально-личностный подходы, с целью формирования у студентов эффективных здоровьесберегающих и профессиональных навыков и компетенций. Для достижения поставленной цели было принято решение выделить в отдельную группу часть студентов из общего числа молодых людей, принимавших участие в исследованиях. Практические занятия со студен-

тами этой группы проходили по программам тех специализаций, где были выявлены значимые показатели развития профессиональных личностных навыков (фитнес-аэробика, единоборства, некоторые виды спортивных игр) и с обязательным контролем над гемодинамическими характеристиками (ЧСС, АД, МОК).

Таким образом, авторы в ходе исследований сумели собрать три достаточно большие по количеству ($n = 150$) группы студентов, одна из которых получила название здоровьесберегающей (поскольку занятия у студентов этой группы строились на основе здоровьесберегающего подхода), вторая получила название профессионально-личностной (занятия проходили с уклоном на развитие профессионально-личностных навыков), третья группа получила название объединенной, так как в нее вошли студенты, занимающиеся одновременно с применением здоровьесберегающего и компетентного подходов к проведению практических учебных занятий.

Результаты. После трех лет учебных занятий, студенты всех групп (объединенной, здоровьесберегающей, профессионально-личностной) прошли тестирование по оценке уровня функционального состояния организма и развития своих профессионально-личностных навыков (памяти, внимания, коммуникабельности и т. д.). Уровень функционального состояния оценивался по результатам теста с приседаниями [11]. Рост профессионально-личностных навыков оценивался по результатам специальных тестов [7]. Результаты тестовых испытаний представлены в таблице.

Результаты тестов СФУ

Группа	Функциональная готовность МОК, л/мин	Профессионально-личностные навыки, сумма баллов
Объединенная ($n = 150$)	$4,4 \pm 0,3$	236 ± 18
Здоровьесберегающая ($n = 150$)	$4,3 \pm 0,6$	175 ± 24
Профессионально-личностная ($n = 150$)	$5,2 \pm 0,6$	248 ± 122

Обсуждение результатов. Результаты тестов наглядно показывают, что студенты так называемой объединенной группы, т. е. группы, сочетающей на учебных практических занятиях здоровьесберегающий и профессионально-личностный (компетентностный) подходы, имеют достоверно лучшие показатели ($P < 0,05$) в функциональной готовности организма к физическим нагрузкам (здоровьесбережению) ($4,4 \pm 0,3$), против студентов группы профессионально-личностной подготовки ($5,2 \pm 0,6$), и в развитии профессионально-личностных навыков (236 ± 18), против студентов здоровьесберегающей группы (175 ± 24). Тестовые данные МОК у студентов объединенной и здо-

ровьесберегающих групп не имеют достоверных различий, как и показатели суммы баллов тестирования личностных навыков у студентов объединенной и профессионально-личностной групп подготовки.

Обсуждая результаты эксперимента, авторы отмечают, что все этапы исследований дали положительный результат.

На первом этапе было выявлено достоверное улучшение гемодинамических показателей (что в известной мере позволяет говорить об укреплении здоровья) тех студентов, которые использовали в учебном процессе методики здоровьесбережения (увеличения уровня двигательной активности, контроля над функциональным состоянием, повышения мотивации путем активного участия в составлении и выборе комплексов необходимых физических упражнений и т. д.) [11].

На втором этапе было выявлено достоверное улучшение профессиональных личностных навыков студентов, в зависимости от формы и методики проведения учебных занятий [10]. Отмечена также возможность целенаправленного формирования общих личностных характеристик у студентов различных специальностей.

На заключительном этапе исследований была экспериментально подтверждена гипотеза о необходимости проведения учебных практических занятий со студентами на основе сочетания здоровьесберегающего и компетентностного подходов, с целью формирования и развития у них необходимых здоровьесберегающих и психофизических качеств, навыков и компетенций.

Проведенные авторами исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Преподавателям кафедр физической культуры высших учебных заведений необходимо включать в учебный процесс те формы проведения учебных практических занятий, которые одновременно способствуют формированию и развитию как профессионально-личностных, так и здоровьесберегающих навыков и компетенций.

2. В результате исследований выявлено, что наиболее способствующими достижению поставленной цели формами учебных занятий являются: индивидуализированные формы занятий со студентами, специализированные формы занятий (игровые виды, единоборства, фитнес-аэробика и т. д.), с обязательным контролем над уровнем своего функционального состояния. Получен достоверный прирост показателей ($P < 0,05$) как здоровьесберегающей направленности (уровня функциональной готовности организма к нагрузкам), так и развития профессионально-личностных навыков, необходимых для успешной профессиональной и социальной деятельности.

Литература

1. Бороненко, Т.А. Формирование исследовательской компетентности бакалавров и магист-

ров педагогического образования в практикологической среде / Т.А. Бороненко, В.С. Федотова // Вестник ЧГУ. – 2013. – Т. 2, № 1 (46). – С. 79–82.

2. Вапаева, А.В. Подготовка студенток юридического института к профессиональной деятельности средствами оздоровительной аэробики / А.В. Вапаева, А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование здравоохранение, физическая культура». – 2013. – Т. 13, № 2. – С. 6–9.

3. Дружилов, С.А. Индивидуальный ресурс профессионального развития, как необходимое условие развития профессионализма / С.А. Дружилов // Журнал Сибир. федер. ун-та. Серия «Гуманитарные науки». – 2012. – Т. 5, № 2. – С. 167–171.

4. Завьялов, А.И. Физическое воспитание студенческой молодежи: учеб. пособие / А.И. Завьялов, Д.Г. Миндияшвили. – Красноярск: КГПУ, 1996. – 128 с.

5. Зимняя, И.А. Интегративный подход к оценке единой социально-профессиональной компетентности выпускников вузов / И.А. Зимняя, Е.В. Земцова // Высшее образование сегодня. – 2008. – № 5. – С. 14–19.

6. Зимняя, И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. 34–42.

7. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.

8. Митина, Л.М. Концепция профессионального долголетия / Л.М. Митина // Директор школы. – 1998. – № 5. – С. 31–36.

9. Осипов, А.Ю. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания / А.Ю. Осипов, Л.А. Гольм, С.А. Михайлова // Вестник ЧГУ. – 2012. – Т. 2, № 2 (39). – С. 178–182.

10. Осипов, А.Ю. Подготовка будущих специалистов к профессиональной деятельности на занятиях физической культурой в вузах / А.Ю. Осипов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2013. – № 1. – С. 123–127.

11. Осипов, А.Ю. Развитие профессиональных личностных навыков на занятиях физической культурой у студентов Сибирского федерального университета / А.Ю. Осипов, В.И. Пазенко, Ю.В. Гейнц // В мире научных открытий. – 2013. – № 3.3. – С. 179–188.

12. Третьякова, Н.В. Модель управления качеством здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях / Н.В. Третьякова // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2013. – № 1. – С. 115–119.

13. Югова, Е.А. Анализ структуры и содержания здоровьесберегающей компетентности студентов педагогического вуза / Е.А. Югова // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2011. – Т. 1, № 3. – С. 213–217.

Осипов Александр Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Институт физической культуры, спорта и туризма, Сибирский федеральный университет (Красноярск), ale44132272@ya.ru.

Гольм Людмила Анатольевна, доцент кафедры физической культуры, Институт физической культуры, спорта и туризма, Сибирский федеральный университет (Красноярск), ale44132272@ya.ru.

Дорошенко Оксана Якубовна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Институт физической культуры, спорта и туризма, Сибирский федеральный университет (Красноярск), ale44132272@ya.ru.

Bulletin of the South Ural State University
Series "Education, Healthcare Service, Physical Education"
2013, vol. 13, no. 4, pp. 13–16

THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE CLASSES FOR STUDENTS ON THE BASIS OF COMPETENCE-BASED AND HEALTH SAVING APPROACHES

A. Yu. Osipov, Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russian Federation, ale44132272@ya.ru,

L. A. Golm, Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russian Federation, ale44132272@ya.ru,

O. Ya. Doroshenko, Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russian Federation, ale44132272@ya.ru

One of the problems is the lack of physical health and professional competencies of graduates to the labour market. According to the authors of the article, the solution of this issue will contribute to the physical education training with students, using health-saving and competent approaches.

Keywords: physical culture, students, health-saving, competences, competence.

Поступила в редакцию 30 сентября 2013 г.