

УДК 378.172

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СПЕЦИАЛИСТА КАК ЦЕННОСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ЗДОРОВОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Заплата О.А., Смык Ф.Д.

ГОУ ВПО «Кузбасский государственный технический университет им. Т.Ф. Горбачева»,  
Кемерово, e-mail: zoa@kuzstu.ru

В настоящее время жизненный опыт российского социума в значительной мере подтверждает, что в процессе социализации ориентация человека на ценности здорового образа жизни является недостаточной. В средствах массовой информации реклама различных фитнес-клубов, тренажерных залов, обусловленная ценами на услуги, представляет собой скорее отличительные черты «красивой» жизни, нежели необходимые формы воспитания физической культуры личности. Необходимо так же отметить, что идеалы физического совершенства личности едва начинают приобретать определенные черты, которые еще в недавнее время не были осознанно воспринимаемы членами общества. а умения вести грамотные наблюдения за состоянием своего здоровья, ценности здорового образа жизни и физической культуры как средства, обеспечивающего оптимальный уровень физической культуры профессионала, на сегодняшний день практически не входят в структуру непрерывной профессиональной подготовки формирующегося специалиста. Предлагая модель эколого-валеологического образования формирующегося специалистов в подготовке к будущей профессиональной деятельности, ее разработку и пути практического применения мы объясняли необходимостью решения ряда проблем, касающихся образовательной деятельности предметной области эколого-валеологии, которая рассматривается и определяется учеными как отрасль науки, изучающая отношения будущих специалистов (в нашем случае) между собой, между социальными группами, природой, природно-социальной средой и самими собой.

**Ключевые слова:** физическая культура профессионала, эколого-валеологическое образование, здоровье специалиста, здоровый образ жизни, состояние здоровья студентов, формы воспитания физической культуры личности

## PHYSICAL EDUCATION SPECIALIST AS VALUE CATEGORIES HEALTHY FUNCTIONING OF THE HUMAN ORGANISM

Zaplatina O.A., Smyk F.D.

*Kuzbass State Technical University, Kemerovo, e-mail: zoa@kuzstu.ru*

Currently, life experience of Russian society largely confirms that in the process of socialization of the person focus on the value of a healthy lifestyle is not sufficient. The media advertising various fitness clubs, gyms, due to the prices of services, is the most distinctive features of the «beautiful» life than the necessary forms of education of physical culture of the person. It should also be noted that the ideals of physical perfection person barely beginning to acquire certain features which have in recent times have not consciously perceptible members of society. And the ability to conduct competent monitoring of their health, the value of a healthy lifestyle and physical activity as a means of ensuring the optimum level of physical culture professional, to date almost no part of the structure of the continuous training of the emerging specialist. Offering a model eco-valeological education emerging specialists in preparation for their future professional activity, its development and the practical application we have explained the need to address a number of issues relating to educational activities domain eco-valeology, which is reviewed and determined by scientists as a branch of science that studies the relationship of future specialists (in our case).

**Keywords:** physical culture professional, eco-valeological education, professional health, healthy lifestyle, state of health of students, forms of education of physical culture of the person

Физическая культура человека характеризуется исторически сложившимися представлениями о «мере здоровья», уровне «разносторонней» физической подготовленности человека, который наиболее полно соответствует «требованиям трудовой и общественной деятельности».

В связи с этим становится возможным рассматривать физическое здоровье специалиста в «широком» смысле, как процесса, направленного на развитие духовной культуры личности, в которой физическое здоровье является базисом общего развития, как составляющим элементом формирования целостности будущего специалиста,

включая все сферы его жизнедеятельности, производственную в том числе.

Актуальность проблем сохранения здоровья формирующегося специалиста с помощью средств физической культуры, а так же формирования их личной физической культуры на сегодняшний день очевидна. В современных условиях социально-экономических преобразований России становится востребованной гармонически развитая личность, разносторонне подготовленная к выполнению профессиональных видов деятельности. Приобщение к физической культуре, физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительному массовому

движению является неотложным уже потому, что будущему специалисту предстоит реализовать свои способности в новых, кардинально изменившихся условиях жизнедеятельности, главным образом, в условиях осуществления профессиональной деятельности.

Область деятельности, предусмотренная в диапазоне физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой политики нашего государства, охватывающей физическую культуру и спорт, – это целенаправленный процесс по приобщению человека к ценностям как, в частности, физической культуры, так и к ценностям общенародной культуры общества.

Физическая культура специалиста на современном этапе важна не только с точки зрения познания канонов и ценностей, важных для общества в целом. В связи со снижением уровня здоровья и недостаточным уровнем развития физических качеств становится востребованной именно физическая культура каждой личности, предусматривающая приобщение к двигательной активности, здоровому образу жизни, заботе о собственном здоровье [2; 5].

Современные представления о физической культуре человека не ограничиваются понятиями здоровья, развития физических качеств, морфофункциональных возможностей организма и двигательных способностей. Наряду с ними, важнейшими компонентами формирования физической культуры личности становятся мировоззрение, мотивационная сфера, широта и глубина знаний в области физической культуры и спорта, акцент на успешность будущей профессиональной деятельности, то есть это та сфера, в которой закладываются корни гуманизации и гуманитаризации высшего профессионального образования.

Проблема сохранения и укрепления здоровья становится в ряду наиболее актуальных в современном высшем образовании, так как для большинства студентов вузов характерно отсутствие понимания взаимосвязи духовного, нравственного и физического здоровья, взаимосвязи здоровья и сознания, здоровья и успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности, разрыв между вербальным и реальным ведением здорового образа жизни, в то время как здоровье рассматривается в качестве основы и предпосылки для развития и проявления сил и способностей формирующихся специалистов [6; 7].

По мнению В.И. Ильинича, Р.Т. Раевского, В.А. Романенко, физическая культура профессионала в нашей стране не отвечает современным требованиям. Авторами ука-

зываются несколько причин, в ряду которых низкий общий культурный уровень студентов вузов, недостаточная физкультурная образованность, отсутствие положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, неудовлетворительная индивидуализация и дифференциация, слабая материально-техническая база высшего учебного заведения [3; 6; 7].

Исходя из вышесказанного, в настоящее время приоритет направлений в области оздоровительной направленности, в частности, в образовательных учреждениях (особенно в вузах) объясняется особым эффектом и неповторимой возможностью использования методологических аспектов экологического и валеологического образования в контексте представлений о здоровом функционировании организма с применением средств оздоровительной физической культуры и спорта. Эти аспекты должны параллельно решать задачи формирования физической культуры формирующегося специалиста. Этому могут способствовать разнообразные формы организации, которые допускают методические изменения процесса физического воспитания в зависимости от мотивов, интересов и потребностей субъектов.

Однако специальные исследования показывают, что дефицит внимания к состоянию здоровья, недооценка его роли в высшем профессиональном образовании, отсутствие методики системной функциональной диагностики организма, недостаточное использование оздоровительного потенциала физической культуры, способствующей укреплению здоровья, физическому совершенствованию, успешной подготовке формирующегося специалиста к профессиональной деятельности, снижают интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Решая методологически задачи координирования эколого-валеологического образования с целью достижения практической значимости функционирования вышеуказанной модели, мы предложили методические аспекты решения вопросов эколого-валеологического образования формирующихся специалистов на профилактическом уровне, связанном со своевременным получением информации из информационного пространства и скоростью оперирования информационными ресурсами; на образовательно-практическом уровне связанном с владением информацией и применением ее на практике; на радикально-политическом уровне, связанном с интеграцией экологических и валеологи-

ческих подходов в условиях модернизации высшего профессионального образования, а также координированием процесса эколого-валеологического образования будущих специалистов на основе освоения общекультурных компетенций экологического и валеологического характера, разработкой карт компетенций и уровней их усвоения, а также с применением IT-технологий и информационно-программного обеспечения здоровьесберегающих технологий в контексте эколого-валеологического образования формирующихся специалистов.

В связи с этим, решая задачи формирования и совершенствования физического здоровья формирующегося специалиста, мы сконцентрировали свое внимание на мотивационной сфере как одной из ступеней формирования его физической культуры, которая, в свою очередь, оказывает действенное влияние на реализацию всех последующих ступеней (а именно, формирования умений и навыков, исполнения и поддержки), решая тем самым вопросы формирования здоровья как целостного культурно-интегративного феномена в более масштабном плане решения данной проблемы.

Область исследования мотивационной сферы мы определили как изучение предпочтений формирующимися специалистами различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Данные исследования необходимы для осуществления более гибкого подхода к дифференциации, основанного на самостоятельном выборе, желании студентов с целью формирования физической составляющей здоровья, экологического и валеологического поведения, сознания и образа жизни.

Стимулирование будущего специалиста к занятиям физической культурой и спортом, в конечном итоге, способствует сохранению на высоком уровне функциональных возможностей организма, а также появлению устойчивого интереса к физическому самовоспитанию, повышению грамотности в области теории и методики физического воспитания, что имеет огромное значение формирования и последующего совершенствования его физической культуры.

Поэтому, с социально-философских и психолого-педагогических позиций, влияние физического воспитания формирующегося специалиста на подготовку к профессиональной деятельности представляется нам как формирование потребностей, мотивов и интереса к ценностям собственно физической культуры, к систематическим занятиям физической культурой к физическому самовоспитанию и самосовершенствованию. Это означает, что мотивационно-потребностная

сфера является системообразующим фактором всех воспитательных воздействий (средств, методов, методик) и формируется с учетом морально-нравственной оптимизации личности: с одной стороны, минимизируется разрушение личности специалиста, а с другой максимализируются созидательные ее силы.

В настоящее время одной из причин ухудшения уровня физической составляющей здоровья и снижения функциональных возможностей формирующегося специалиста является несформированность или недостаточная сформированность положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Влияние потребностей и мотивов на осуществление физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности приводит к саморазвитию, самосовершенствованию субъектов, помогает более успешному овладению теми необходимыми знаниями, умениями и навыками, которые являются важными с точки зрения формирования целостности специалиста. и так как учебный процесс по физическому воспитанию является «опытом познания пространства физической культуры для студентов», то одной из приоритетных задач физического воспитания становится вовлечение студентов в вышеуказанное пространство не только в качестве пользователей, но и как субъектов, способных творить в этой сфере деятельности.

Итак, одним из методологических аспектов экологического образования в контексте представлений о здоровом функционировании организма с использованием средств физической культуры является создание таких условий, которые позволят формирующемуся специалисту занять активную личностную позицию и в наиболее полной мере раскрыться как субъекту учебной деятельности, что зависит от сформированности положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, поскольку система потребностей и мотивов определяет активность личности в процессе физического воспитания, стремление к физическому самовоспитанию.

Отсутствие же положительной мотивации к здоровому образу жизни и осознанной потребности в освоении ценностного потенциала физической культуры, физкультурно-спортивной деятельности не позволяет в полной мере влиять на формирование экологического и валеологического поведения, сознания, образа жизни и духовной культуры человека.

Так как не существует официальных требований к физической подготовленности формирующегося специалиста к деятель-

ности в условиях производства, то учет потенциала физической культуры в высшем профессиональном образовании должен базироваться на формировании положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, физическому самовоспитанию, на формировании потребности к овладению теми профессионально-прикладными знаниями, умениями и навыками, которые будут являться необходимыми для овладения будущей профессией, успешной адаптации к соответствующим условиям трудовой деятельности, восприятию труда как творческого процесса воплощения духовно-интеллектуальной энергии поколений в духовно-материальной определенной культуре, посвященной совершенствованию жизнедеятельности человека, общества и бережному отношению к окружающей среде.

Для того, чтобы повлиять на формирование положительного отношения к процессу физического воспитания с целью разрешения противоречия между стремлением студентов к состязательности и ограничением включения ее в соревновательную деятельность в рамках обязательного курса «Физическая культура», рекомендуют организацию соревновательной деятельности студентов вуза, как в рамках учебных занятий, так и во внеучебное время. Как известно, сама по себе соревновательная деятельность стимулирует человека к достижению успехов, высоких результатов и т.д.

Считаем правомерным мнение о том, что помимо решения воспитательных и образовательных задач, соревновательная деятельность в организации физического воспитания студентов вуза может обеспечить повышение уровня двигательной активности студентов, оптимизировать учебную работоспособность путем снятия эмоционально-нервного напряжения, а также усвоить определенные знания, умения и навыки поведения и принятия неспецифических решений в нестандартных ситуациях, их осуществление за короткий отрезок времени.

Для совершенствования процесса физического воспитания студентов вуза и формирования у них устойчивого положительного отношения к занятиям, а также к сохранению собственного здоровья необходимы знания о функциональном состоянии организма, применении в воспитательно-образовательном процессе методики системной функциональной диагностики, которая представляет собой совокупность общеизвестных методов врачебно-педагогических наблюдений. Целесообразно использовать определенный набор методов врачебно-педагогических наблюдений в за-

данном режиме их применения, что будет являться наиболее удобными и информативными в рамках учебной дисциплины «Физическая культура».

Специальные исследования показывают, что полноценное использование специализированных знаний и умений, профессиональная мобильность, возможны только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности специалистов, которые могут быть приобретены ими в процессе регулярных и специально организованных занятий физической культурой и спортом и сохранены при здоровом образе жизни и отражены в контексте экологического и валеологического образования [2; 3; 6].

На основании данных, имеющихся в изученной нами специальной и научно-методической литературе, установлено, что мотив формирующегося специалиста рассматривается как направленность на отдельные стороны занятий физической культурой (учебно-познавательные мотивы, результативные, процессуальные, отметочно-зачетные, социально значимые мотивы: быть здоровым, готовым к жизни, труду).

Таким образом, смысл занятий физической культурой, осознание студентами ее роли в подготовке к профессиональной деятельности вызывается пониманием объективной значимости, которая регулируется и определяется экологическим и валеологическими образованием в контексте представлений о здоровом функционировании организма. Исходя из этих позиций, у студентов формируются мотивы и цели занятий физической культурой. Это дает возможность в результате занятий физическими упражнениями быстрее сформировать трудовые двигательные навыки, т.е. успешно осуществлять подготовку к предстоящей профессиональной деятельности в процессе физического воспитания.

Например, развиваемые в процессе физического воспитания такие качества как настойчивость, готовность к преодолению трудностей, привычка бороться с возникающими неприятными ощущениями усталости и т. п., способствуют формированию положительного отношения человека к физическому труду и вообще ко всякому делу [3; 4].

Совершенствование физических кондиций формирующегося специалиста на современном временном этапе нельзя рассматривать как узкоутилитарную цель – повышение дееспособности в будущей профессиональной деятельности. Здесь речь идет о физическом совершенствовании как одной из целей воспитания человека, повышения уровня его личной культуры. Социально обусловленная необходимость

целенаправленного совершенствования здоровья человека должна «трансформироваться в культурную потребность, в стремление к физическому совершенствованию», формированию культуры здоровья [1].

Многогранные способности, формирующиеся средствами различных видов физической культуры, а также специфическими средствами и методами физического воспитания, будучи включенными в профессиональную деятельность, социальное общение и научное познание, становятся необходимым компонентом, важнейшим условием дальнейшего всестороннего развития будущих специалистов различных видов их общественной жизнедеятельности.

Итак, считаем согласующимися мнения, отмечающие, что социальный заказ, физическая культура и культура здоровья в подготовке формирующегося специалиста к профессиональной деятельности, определяющие его структуру и содержание (набор дисциплин учебного плана, учебные программы по этим дисциплинам, «технологическая линия» профессиональной подготовки) должны быть органически связаны с профессионально-прикладной физической подготовкой будущих специалистов,

модельными требованиями к выпускникам вузов (особенно технических).

#### Список литературы

1. Жидких В.П. ППФК в системе подготовки специалистов строителей: Автореф. дис... докт. пед. наук. – Омск, 2000. – С. 2.
2. Курбаков, К. И. Целевая индивидуальная подготовка специалистов в вузах. – М., 1992. – 53 с.
3. Селуянов В.Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5. – С. 9–20.
4. Семенов Л.А. Эффективность реализации функций управления физическим воспитанием в вузе // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №4. – С. 4.
5. Мелешкова Н.А., Медведева Н.А., Дубчак В.А. Факторы, влияющие на здоровье студентов технического вуза // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: Тезисы докладов Всероссийской н.-п. конф. / Под ред. Л.П. Салтымаковой. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С.262–265.
6. Раевский Р.Т. Физическая культура и профессиональная деятельность (системный анализ и практические рекомендации) // Массовая физическая культура и профессия: Тезисы докладов региональной научно-практической конференции, Омск, 1990 г. – Омск, 1990. – С. 15–16.
7. Романенко В. А. Теоретические аспекты использования массового спорта для оптимизации профессиональной подготовленности человека // Массовая физическая культура и профессия: Тезисы докладов региональной научно-практической конференции, Омск, 1990 г. – Омск, 1990. – С. 17–18.