

**ОБЩЕЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ  
СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

*Владимир Александрович Таймазов, доктор педагогических наук, профессор,  
Владимир Сергеевич Степанов, доктор педагогических наук, профессор,  
Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург),*

*Дмитрий Николаевич Давиденко, доктор биологических наук, профессор,  
Санкт-Петербургский государственный политехнический университет, (СПбГПУ),*

*Владимир Германович Соколов, кандидат педагогических наук, профессор,  
Марийский государственный технический университет, (МарГУ),*

*Сергей Викторович Скляр, преподаватель,  
Алексеевский филиал Белгородского государственного университета, (АФ БелГУ)*

**Аннотация**

В статье рассматриваются особенности и эффективность внедрения в образовательный процесс высшего учебного заведения разработанного в рамках вузовской учебной дисциплины «Физическая культура» элективного курса, направленного на формирование культуры здоровья студентов.

**Ключевые слова:** физкультурное образование, здоровье, оздоровительная физическая культура, культура здоровья, специально направленные компетенции.

**THE GENERAL PHISICAL CULTURE EDUCATION AND CULTURE OF  
HEALTH OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Vladimir Aleksandrovich Tajmazov, the doctor of pedagogical sciences, the professor,  
Vladimir Sergeevich Stepanov, the doctor of pedagogical sciences, the professor,  
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,  
St.-Petersburg*

*Dmitry Nikolaevich Davidenko, Dr.Sci.Biol., the professor,  
The St.-Petersburg State Polytechnical University,*

*Vladimir Germanovich Sokolov, the candidate of pedagogical sciences, the professor,  
Mari State Technical University,*

*Sergey Viktorovich Sklyars, the teacher,  
Alekseevsky Branch of Belgorod State University*

**Annotation**

The article considers the features and efficiency of introduction into the educational process of higher educational institution the developed in frames of discipline "Physical training" elective course directed on formation of culture of health among the students.

**Keywords:** the sports education, the health, the health improving physical culture, the culture of health, the specially directed competences.

2009 год – год 80-летия образования кафедр физической культуры во всех высших учебных заведениях нашей страны. В учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Согласно концепции Министерства образования РФ о непрерывном физкультурном образовании, образование в сфере физической культуры осуществляется во всех образовательных учреждениях – детских садах, школах, колледжах и вузах. Выпускник вуза получает общее (неспециальное) физкультурное образование (в отличие от университетов, академий физической культуры и факультетов физической культуры педагогических университетов, где выпускник получает специальное физкультурное образование).

Общеизвестно, что в учебных заведениях через курс учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач. Как важнейший базовый компонент формирова-

ния общей культуры студентов физическая культура своими формами и методами призвана способствовать гармонизации телесного и духовного единства личности и формированию здоровья. Последнее обстоятельство особенно важно, так как происходящие в настоящее время в России социально-экономические и политические преобразования, к сожалению, не способствуют совершенствованию человека, пониманию того, что саморазвитие, рост собственной личности – это помощь не только себе, но и окружающим («Спаси себя – и вокруг тебя спасутся тысячи!»). Поскольку человеческая жизнь является высшей ценностью общества, то совокупность свойств, качеств и состояний человека есть ценность не только самого человека, но и общества. Именно это превращает здоровье каждого индивида в общественное богатство.

В настоящее время учебный процесс по физической культуре и деятельность кафедр направлены не на личность студента, а на чисто внешние показатели, характеризующиеся контрольными нормативами учебной программы. Наиболее остро эта проблема стоит при работе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, формы и методы работы с которыми разрабатывает адаптивная физическая культура. Наиболее перспективным направлением, способным эффективно решать вопросы формирования физической культуры и здоровья студентов, представляется объединение возможностей физической и валеологической культуры. В практике кафедр физической культуры высших учебных заведений сложилась ситуация, когда студенты, в лучшем случае, привлекаются к освоению практической части программы по физической культуре с целью повышения уровня физической подготовленности. Возникла парадоксальная ситуация, когда студенты, нуждающиеся в освоении средств и методов оздоровительной физической культуры, такой возможности в стенах высшего учебного заведения не получают.

Современные процессы в обществе, изменение социокультурных приоритетов вызвали необходимость обновления парадигмы физкультурного образования и объективно обусловили особую значимость инноваций в педагогической сфере. Инновации в физкультурном образовании – естественное и необходимое условие его развития в соответствии с постоянно меняющимися потребностями людей.

Сложная социально-экономическая, демографическая ситуация и состояние здоровья молодежи диктуют необходимость совершенствования учебной программы по физической культуре высших учебных заведений, наполняя её валеологической составляющей. Совершенно очевидно, что физическая культура личности невозможна без культуры здоровья, и совершенно очевиден факт взаимного проникновения физической культуры и культуры здоровья. Серьёзно поднимается вопрос о необходимости формирования у студентов культуры здоровья.

При этом под культурой здоровья мы понимаем созданные человеком ценности, формирующие такой способ жизнедеятельности человека, в котором соблюдаются научно обоснованные социальные и биологические принципы здорового образа жизни. Уровень культуры здоровья личности, по нашему мнению, определяется сформированностью универсальных и специально направленных компетенций, связанных с овладением возможностями самостоятельного использования средств и методов физической культуры для повышения адаптационных резервов организма, работоспособности и укрепления здоровья, обеспечивает формирование культуры здоровья студентов.

Имеются разные подходы к внедрению валеологических знаний в учебный процесс. В интенсивно развиваемом в последнее время валеологическом направлении предусматривается введение валеологического компонента в виде универсального педагогического приёма. Другой подход связан с использованием ценностного потенциала физической культуры. Данный вид культуры является одним из значимых и действенных средств в формировании здоровья и здорового образа жизни, имеет гуманную направленность, формирует ценности, имеющие общекультурное значение, среди которых главная – здоровье человека. Общность целей и использование таких средств, как физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические

факторы, ставят физическую культуру в особые взаимоотношения с валеологией и ведут к построению новой парадигмы физкультурного образования.

На современном этапе социально-экономического развития общества, который характеризуется неудовлетворительным состоянием здоровья молодёжи и проблемной демографической ситуацией, в стране возникла необходимость в модернизации учебной программы по физической культуре учебных заведений, обеспечивающей формирование здоровой личности, важнейшим показателем которой можно считать сформированность у неё культуры здоровья (валеологической культуры).

Низкий уровень состояния здоровья студентов диктует необходимость поиска путей повышения потенциала здоровья студенческой молодёжи. В определённой (значимой) степени это может быть осуществлено через образование, просвещение, направленное на формирование культуры здоровья. Примечательно, что одно из ведущих учебных заведений профессионального физкультурного образования – университет имени П.Ф. Лесгафта переименован в Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья.

Как показало анонимное анкетирование, проведённое в Санкт-Петербургском государственном политехническом университете, в Марийском государственном техническом университете и Алексеевском филиале Белгородского государственного университета, свыше 80% студентов проявляют большую заинтересованность в формировании специально направленных компетенций в сфере культуры здоровья. Это послужило основанием для разработки и организации элективного курса «Оздоровительная физическая культура».

Как известно, элективные курсы – это новейший механизм актуализации и индивидуализации процесса обучения. С хорошо разработанной системой элективных курсов каждый студент может получить образование с определённым желаемым уклоном в ту или иную область знаний.

При разработке элективного курса мы исходили из того, что курс может развивать содержание базисного курса, изучение которого в вузе осуществляется на минимальном общеобразовательном уровне. Это позволяет интересующимся студентам удовлетворить свои познавательные потребности и получить дополнительную подготовку, например, для осознанного проведения самостоятельных занятий по физической культуре оздоровительной направленности.

Мы посчитали, что элективный курс «Оздоровительная физическая культура» должен опираться на знания, полученные студентами при прохождении базового курса «Физическая культура», предусмотренного вузовской учебной программой дисциплины «Физическая культура». Если базовый курс не оказывается эффективным, то наиболее важные аспекты программы более углублённо рассматриваются в элективном курсе. В частности, это касается характеристики научных основ здорового образа жизни. Подчёркнём, что основными средствами, которыми мы пытаемся решить задачу укрепления здоровья через освоение элективного курса, являются компоненты здорового образа жизни: воспитанное разумное отношение к своему здоровью, правильному режиму труда и отдыха; движение (физическая культура и закаливание организма); рациональное питание и т.д.

По нашему мнению, в результате прохождения элективного курса студенты должны приобрести специально направленные компетенции, связанные со способностью человека применять знания, умения и личностные качества для успешной жизнедеятельности.

Учитывая объём материала, включаемого в элективный курс, мы посчитали, что этот объём можно ограничить 68-ю часами, и должен он проводиться после прохождения базового курса, а учебные занятия по элективному курсу должны проводиться в форме теоретических, методико-практических и самостоятельных занятий.

Теоретический раздел – изложение студентам материала в форме лекций (16 часов). В виде групповых занятий после предварительного освоения соответствующего

теоретического раздела – методико-практические занятия (14 часов). И, наконец, 38 часов – самостоятельная работа студента, связанная с самостоятельным изучением рекомендованной литературы, освоением изученных на методико-практических занятиях валеопрактических (оздоровительных) технологий и методических приёмов оценки состояния организма. Завершением элективного курса является контрольное занятие, которое обеспечивает итоговую информацию о степени усвоения каждым студентом теоретических знаний и практических умений в сфере культуры здоровья.

Анализ результатов анкетирования и беседы со студентами, освоившими элективный курс, показал, что они:

1) в меньшей степени уверены в том, что их физическое развитие соответствует уровню, необходимому для продуктивного труда и сохранения здоровья;

2) считают занятия физической культурой скорее более сложными, нежели простыми;

3) более мотивированы в желании повысить уровень своего физического развития;

4) больше заинтересованы в систематических занятиях физической культурой в оздоровительных целях;

5) больше затрачивают времени на занятия физической культурой;

6) в меньшей степени считают, что их обычный двигательный режим достаточен для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья;

7) положительно оценили программу элективного курса «Оздоровительная физическая культура» для формирования собственной культуры здоровья.

Таким образом, можно утверждать, что студенты благодаря элективному курсу приобрели специально направленные компетенции в сфере культуры здоровья.

Все студенты, освоившие элективный курс, единодушно высказались за целесообразность его внедрение в образовательный процесс университета.

В заключение отметим, что теоретические и методико-практические материалы элективного курса вошли в подготовленное к изданию в 2010 г. учебное пособие «Основы формирования культуры здоровья студентов», рекомендованное Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – Физическая культура. Мы считаем, что программа разработанного элективного курса должна найти отражение в новой учебной программе базового курса по физической культуре, создаваемого для студентов высших учебных заведений в рамках ГОС ВПО третьего поколения.

**Контактная информация:** [dnd1814dnd@mail.ru](mailto:dnd1814dnd@mail.ru)

### **ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ НА РАЗЛИЧНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

*Абсет Хакиевич Талибов, кандидат педагогических наук, доцент,  
Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,  
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербурге)*

#### **Аннотация**

Работа посвящена влиянию тренировочных нагрузок на сердечно-сосудистую систему тяжелоатлетов высокой квалификации.

**Ключевые слова:** физиология спорта, эхокардиография, спортивное сердце.