

УДК 378.172

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

¹Ермакова М.А., ²Меерзон Т.И.

¹ГБОУ ВПО «Оренбургская государственная медицинская академия»

Минздрава России, Оренбург, e-mail: ermakova-m@mail.ru;

²ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический университет»,

Оренбург, e-mail: orn-tim@mail.ru

Статья посвящена решению проблемы формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов в процессе физического воспитания. Решение проблемы, по мнению авторов, возможно в контексте реализации разработанного комплекса педагогических условий. В исследовании выделены следующие педагогические условия: в процессе физического воспитания студента акцент должен делаться на формирование основных компонентов здоровьесберегающей компетентности личности (когнитивного, ценностно-потребностного, эмоционально-волевого и деятельностно-практического), необходимость актуализации рефлексии студента с целью выявления оптимальных путей и способов непрерывного саморазвития и само-совершенствования средствами физической культуры, спорта и здоровьесберегающей деятельности, обеспечение интеграции учебной (занятия физической культурой, спецкурс) и внеучебной (клубно-оздоровительной и спортивной) деятельности в вузе. Результаты исследования свидетельствуют об эффективности разработанного комплекса педагогических условий формирования здоровьесберегающей компетентности личности и возможности его полной реализации в практике физического воспитания студентов.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ и стиль жизни, здоровьесбережение, компетентность, физическое воспитание, физическая культура

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FORMING HEALTH KEEPING COMPETENCE THE STUDENTS IN THE COURSE OF PHYSICAL EDUCATION

¹Ermakova M.A., ²Meerzon T.I.

¹Orenburg state medical Academy, Orenburg, e-mail: ermakova-m@mail.ru;

²Orenburg state pedagogical University, Orenburg, e-mail: orn-tim@mail.ru

The article is devoted to problems of formation of healthsaying competence of students in physical education. The solution to the problem, according to the authors, perhaps in the context of the implementation of the developed complex of pedagogical conditions. The study identified the following pedagogical conditions: in the process of physical education student should be focused on the formation of the basic components of a healthsaying competence of personality (cognitive associated with the values and needs of an individual, emotional and action-practical) the need to update reflection of the student to identify optimal ways and methods of continuous self-development and self-improvement by means of physical culture, sport and health keeping activities, the provision of educational integration (physical training, special course) and extracurricular (club-recreational and sports activities in the University). The results of the research testify to the efficiency of the developed complex of pedagogical conditions of forming of healthsaying competence of personality and the opportunities for its full implementation in practice of physical education of students.

Keywords: health, healthy way and style of life, healthsaying, competence, physical education, physical culture

Выдвижение проблемы укрепления здоровья молодого поколения в число приоритетных задач социального и экономического развития нашей страны обуславливает актуальность теоретической и практической ее разработки, необходимость развертывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организационно-педагогических подходов к сбережению и укреплению здоровья [2].

При разработке проблемы сохранения и укрепления здоровья человека важнейший акцент приобретает проблема формирования его как достаточного для успешной жизнедеятельности уровня. Таким образом, возникает вопрос о развитии и формировании здоровьесберегающей компетентности личности, отношения к здоровью как к выс-

шей духовной, психической и физической ценности в процессе реализации научно-обоснованных социально-экономических, медико-биологических, экологических, психолого-педагогических мер, направленных на повышение жизнедеятельности человека в изменяющихся условиях внешней среды.

Целью нашего исследования является разработка комплекса педагогических условий формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов в процессе физического воспитания.

Для достижения поставленной цели использовался комплекс методов педагогического исследования: теоретического анализа и обобщения научной и методической литературы; педагогической диагностики

и тестирования, педагогический эксперимент; методы математической статистики. База исследования – Оренбургская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения Российской Федерации, Оренбургский государственный педагогический университет.

Решение указанной проблемы потребовало обратиться к научной литературе. В результате ее осмысления было конкретизировано научное представление о категории «здоровьесберегающая компетентность личности».

Здоровьесберегающая компетентность личности есть совокупность ценностно-потребностных, практически приобретенных и усвоенных знаний, умений, навыков, способов творческой деятельности, направленная на сохранение и преумножение здоровья, осуществляемая усилиями воли при положительном эмоциональном фоне и проявляющаяся в способности формирования индивидуальной стратегии здоровьесбережения.

В качестве структурных компонентов выделены: когнитивный компонент (содержание которого образуют: система знаний о здоровье и его составляющих, здоровом образе и стиле жизни, способах оздоровления и повышения резервов здоровья как сложных социально-личностных и психофизиологических явлениях); ценностно-потребностный компонент (содержание которого образуют: ценностные ориентации на здоровье; потребность и готовность деятельностно-практического участия в формировании здорового образа и стиля жизни); эмоционально-волевой компонент (содержание которого образуют: ответственное и позитивное отношение к собственному здоровью; чувство удовлетворения и радости от здоровьесбережения, настойчивость в достижении цели по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья); деятельностно-практический компонент (содержание которого образуют: творческая деятельность в сохранении и преумножении своего здоровья, самостоятельность в здоровьесбережении; способность к переносу опыта здоровьесбережения в повседневную практику).

Процесс формирования здоровьесберегающей компетентности личности исследуется нами в процессе физического воспитания студентов. Построение занятий физической культурой с опорой на предшествующий и настоящий эмоциональный, эстетический, физический и нравственный опыт студента – это один из эффективных путей сохранения и укрепления здоровья личности.

Физическая культура обладает высоким потенциалом для формирования здоровьесберегающей компетентности личности студента в условиях вуза при условии разработанности теоретических, технологических и методических аспектов данного процесса. Этим и продиктована необходимость разработки комплекса педагогических условий формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов в образовательном процессе вуза [5].

Выделяя педагогические условия, мы исходим из того, что процесс формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов может быть эффективным только при создании определенного комплекса таких условий, поскольку отдельные условия в полной мере не могут обеспечить достижение поставленной цели.

Под «комплексом» мы понимаем взаимосвязанную совокупность мер педагогического процесса, структура которой, с одной стороны, целостная, единая; с другой – гибкая динамическая, учитывающая разворачивание данного процесса в оптимальном режиме на каждом новом его этапе [4].

В качестве основных педагогических условий в исследовании выделены следующие:

1. В процессе физического воспитания студента акцент должен делаться на формирование основных компонентов здоровьесберегающей компетентности личности (когнитивного, ценностно-потребностного, эмоционально-волевого и деятельностно-практического).

2. Необходимость актуализации рефлексии студента с целью выявления оптимальных путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами физической культуры, спорта и здоровьесберегающей деятельности.

3. Обеспечение интеграции учебной (занятия физической культурой, спецкурс) и внеучебной (клубно-оздоровительной и спортивной) деятельности в вузе.

Первое педагогическое условие – акцентирование внимания на формирование основных компонентов здоровьесберегающей компетентности у студентов в вузе. Поскольку выявленная нами структура здоровьесберегающей компетентности личности состоит из четырех компонентов, представляется логичным обеспечить акцентирование внимания преподавателей и студентов на формирование этих компонентов (когнитивного, ценностно-потребностного, эмоционально-волевого и деятельностно-практического) в процессе физического воспитания студентов в вузе.

Вторым педагогическим условием является актуализация рефлексии с целью

выявления оптимальных путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами физической культуры, спорта и здоровьесберегающей деятельности.

Формирование здоровьесберегающей компетентности у студентов предполагает решение педагогического аспекта проблемы на основе рефлексивных методов. В сознании студентов, включенных в систему социальных отношений, представлены потребности, интересы, позиции самого себя и других людей, с которыми осуществляется взаимодействие. При этом каждый студент может рассматривать, оценивать и планировать свою деятельность как бы со стороны, глазами других людей, с учетом их потребностей, интересов, позиций. За счет этого с помощью рефлексивных процессов постепенно формируются компоненты здоровьесберегающей компетентности личности в процессе вузовского физического воспитания [1].

Третье педагогическое условие предполагает в процессе формирования здоровьесберегающей компетентности личности студентов обеспечение интеграции учебной и внеучебной деятельности.

Особенность внеучебной (внеаудиторной) образовательной среды в том, что она базируется на абсолютной добровольности участия и соучастия студента, свободе выбора деятельности без принуждения и возможности такого выбора, свободном выходе из деятельности без последствий. Здесь исключена ситуация насилия. Прежде чем принять участие во внеучебной деятельности, студент имеет возможность отразить свои возможности и интересы, а значит, его деятельность станет более ос-

мысленной и продуктивной. Каждый может выстраивать внеаудиторную деятельность в соответствии со своими интересами [3].

Значительные возможности внеучебной деятельности в решении выдвинутой в нашем исследовании проблемы заключаются в том, что эта деятельность предполагает сочетание таких ее видов как отдых, развлечения и творчество. С одной стороны, в процессе занятий физической культурой и оздоровительными видами осуществляется активный отдых, который для студента представляет не вызывающую утомление физическую нагрузку, что позволяет снять усталость и напряжение, восстановить физические и духовные силы студента. С другой стороны, реализуется компенсаторная функция, восполняя однообразие учебных будней. От своей деятельности во внеучебной образовательной среде студенты и преподаватели испытывают радость, наслаждение, душевный и эмоциональный подъем. Кроме того, во внеучебной деятельности наиболее ярко раскрывается творческий потенциал студента [6].

Таким образом, эффективность разработанного комплекса педагогических условий формирования здоровьесберегающей компетентности у студента проверялась в процессе опытно-экспериментальной работы. Результативность исследования определялась посредством сравнительного анализа результатов констатирующего этапа эксперимента с данными, полученными по окончании его формирующего этапа. Сформированность когнитивного компонента здоровьесберегающей компетентности у студента определялась по группе показателей, отражающих состояние интеллектуальной сферы личности (табл. 1).

Таблица 1

Результаты сформированности когнитивного компонента здоровьесберегающей компетентности у студентов

Этап эксперимента	Группа (количество студентов)	Показатели, баллы		
		Знания о здоровье и его составляющих	Знания о здоровом образе и стиле жизни	Знания о способах оздоровления и повышения резервов здоровья
Начало	Опытная ($n = 54$)	$3,4 \pm 0,11$	$42,0 \pm 0,53$	$2,8 \pm 0,44$
	Контрольная ($n = 52$)	$3,5 \pm 0,16$	$42,1 \pm 0,49$	$2,91 \pm 0,5$
Конец	Опытная ($n = 54$)	$4,8 \pm 0,17$	$59,5 \pm 0,5$	$4,6 \pm 0,41$
	Контрольная ($n = 52$)	$3,7 \pm 0,19$	$46,7 \pm 0,51$	$3,8 \pm 0,43$

Примечание: показатель $P < 0,05$ при $t > 2,08$.

По итогам формирующего этапа педагогического эксперимента уровень сформированности всех показателей когнитивного компонента у студентов опытной группы

в сравнении с контрольной оказался существенно выше. Так, средний балл оценки системы знаний о здоровье и его составляющих в опытной группе оказался выше,

чем в контрольной в 1,3 раза, средний балл сформированности системы знаний о здоровом образе и стиле жизни в опытной группе превысил показатель контрольной группы в 1,27 раза, средний балл оценки системы знаний о способах оздоровления и повышения резервов здоровья оказался больше в опытной группе, чем в контрольной в 1,21 раза.

В целом уровень оценки когнитивного компонента здоровьесберегающей компетентности у студентов в опытной группе в 1,26 раза выше, чем в контрольной ($P < 0,05$, $t > 2,08$).

Для изучения ценностно-потребностного компонента использовались тесты и методики, направленные на оценку ценностных ориентаций личности (рис. 1).

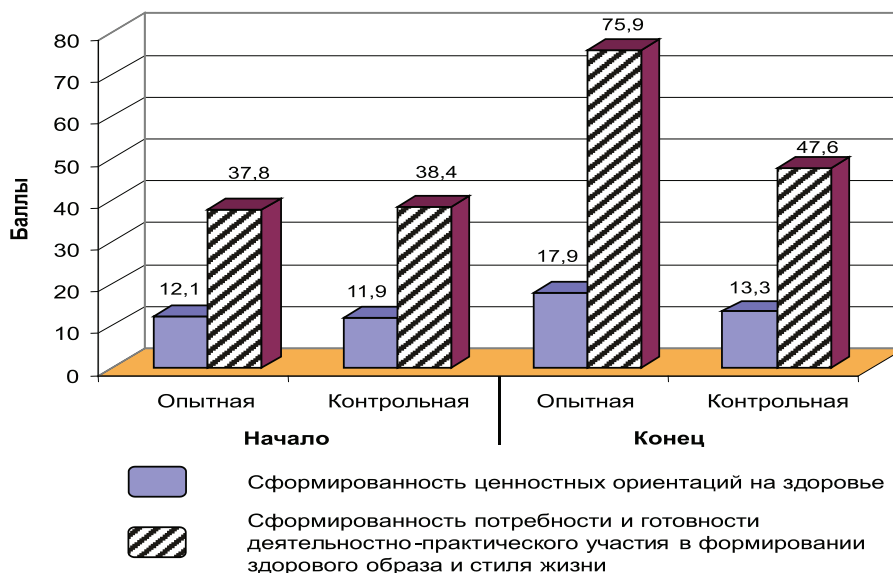


Рис. 1. Результаты сформированности ценностно-потребностного компонента здоровьесберегающей компетентности у студентов

По окончании формирующего этапа эксперимента средний балл показателя сформированности ценностных ориентаций на здоровье в опытной группе оказался выше, чем в контрольной в 1,35 раза; показатель сформированности потребности и готовности деятельностно-практического участия в формировании здорового образа и стиля жизни в опытной группе превысил таковой в контрольной в 1,59 раза ($P < 0,05$ при $t > 2,08$).

В целом средняя оценка состояния ценностно-потребностного компонента здоровьесберегающей компетентности у студентов в опытной группе в 1,47 раза выше, чем в контрольной.

Сформированность эмоционально-волевого компонента здоровьесберегающей компетентности у студентов определялась с помощью методик и тестов, отражающих эмоциональный фон и волевые качества личности (табл. 2).

Таблица 2

Результаты изучения эмоционально-волевого компонента здоровьесберегающей компетентности у студентов

Этап эксперимента	Группа (количество студентов)	Показатели, баллы		
		Отношение к здоровью	Чувство удовлетворения и радости от здоровьесбережения	Настойчивость в сохранении, укреплении и формировании своего здоровья
Начало	Опытная ($n = 54$)	$9,6 \pm 0,41$	$13,6 \pm 0,53$	$6,9 \pm 0,44$
	Контрольная ($n = 52$)	$9,8 \pm 0,43$	$14,1 \pm 0,49$	$7,1 \pm 0,5$
Конец	Опытная ($n = 54$)	$17,4 \pm 0,46$	$46,9 \pm 0,5$	$16,8 \pm 0,41$
	Контрольная ($n = 52$)	$11,7 \pm 0,42$	$28,7 \pm 0,51$	$11,3 \pm 0,43$

Примечание: показатель $P < 0,05$ при $t > 2,08$.

По итогам формирующего этапа эксперимента выявлено, что средний балл сформированности ответственного и позитивного отношения к собственному здоровью в опытной группе выше, чем в контрольной в 1,49 раза; сформированности чувства удовлетворения и радости от здоровьесбережения – в 1,63 раза; оценки настойчивости в достижении цели по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья – в 1,47 раза. В целом уровень оценки

эмоционально-волевого компонента здоровьесберегающей компетентности у студентов в опытной группе в 1,53 раза выше, чем в контрольной ($P < 0,05$ при $t > 2,08$).

Для оценки сформированности деятельностно-практического компонента здоровьесберегающей компетентности у студентов использовались методы включенного прямого наблюдения, экспертных оценок, контент-анализа продуктов творческой деятельности студентов (рис. 2).

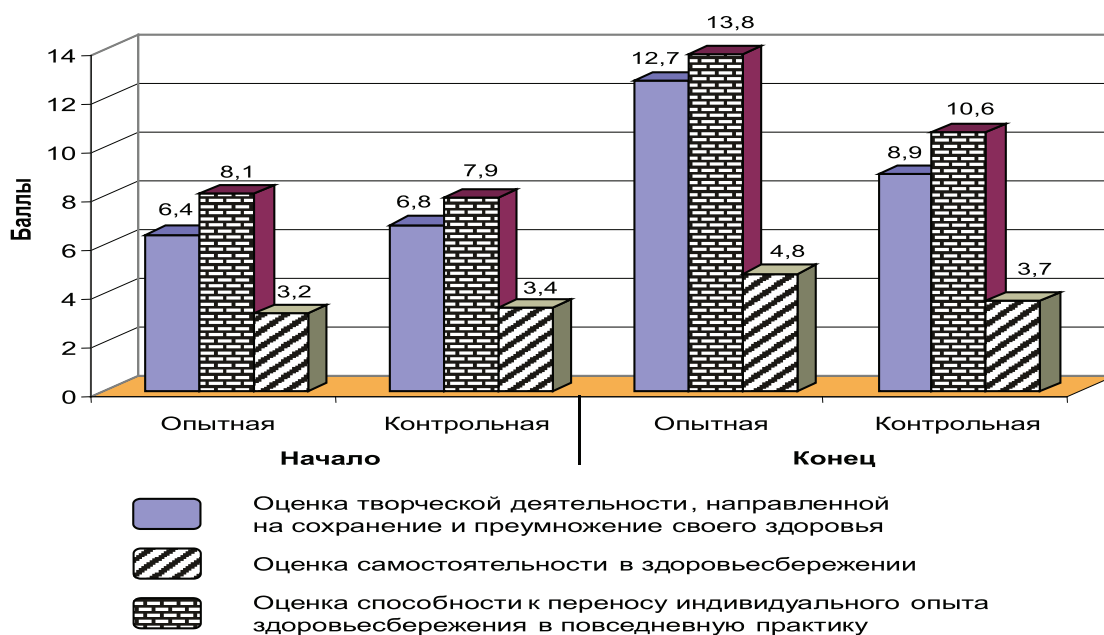


Рис. 2. Сформированность деятельностно-практического компонента здоровьесберегающей компетентности у студентов

По итогам формирующего этапа педагогического эксперимента выявлено, что средний балл сформированности творческой деятельности, направленной на сохранение и преумножение своего здоровья, в опытной группе выше, чем в контрольной в 1,43 раза; самостоятельности в здоровьесбережении – 1,29 раза; оценки способности к переносу индивидуального опыта здоровьесбережения в повседневную практику – в 1,3 раза. В целом оценка состояния деятельностно-практического компонента здоровьесберегающей компетентности у студентов в опытной группе в 1,34 раза выше по сравнению с контрольной.

Таким образом, полученные результаты формирующего педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанного комплекса педагогических условий формирования здоровьесберегающей компетентности личности в про-

цессе физического воспитания студентов (акцентирование формирования основных компонентов здоровьесберегающей компетентности личности в процессе физического воспитания; актуализация рефлексии студента в выявлении оптимальных путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами физической культуры, спорта и здоровьесберегающей деятельности; обеспечение интеграции учебной (занятия физической культурой, электив) и внеучебной (клубно-оздоровительной и спортивной) деятельности в вузе).

Список литературы

1. Валетов М.Р. Формирование здоровьесберегающей направленности личности студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2006. – 24 с.
2. Ермакова М.А. Образовательная среда школы как фактор формирования мотивации к здоровому образу жизни

у обучающихся // Стандарты и мониторинг в образовании: науч. – метод. и информационный журнал / М.А. Ермакова, Т.И. Меерзон. – 2010. – № 2. – С. 15–21

3. Ермакова М.А. Образовательная среда школы как фактор сохранения и укрепления здоровья учащихся // Вестник Южно-Уральского государственного университета / М.А. Ермакова, П.П. Тиссен. – 2011. – № 13 (230). – Вып. 12. – С. 121–125.

4. Кондрашов В.А. Новейший философский словарь / В.А. Кондрашов, Д.А. Чекалов, В.Н. Копорулина; под общ. ред. А.П. Яreshchenko. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 672 с.

5. Меерзон Т.И. Здоровьесберегающие технологии в процессе физкультурного образования: учебное пособие / Т.И. Меерзон, Л.М. Степанова, М.А. Ермакова – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2011. – 152 с.

6. Чуклова Н.В. Гуманизация физического воспитания студентов: монография / Н.В. Чуклова, Т. И. Меерзон, М.А. Ермакова. – Оренбург: ОГИМ, 2009. – 116 с.

References

1. Valetov M.P. Formation of a health-oriented orientation of the individual students in the physical education: Avtoref. dis. kand. Cand. Sciences. Chelyabinsk, 2006. 24 p.

2. Ermakova M.A. Educational environment of the school as a factor of formation of motivation to healthy way of life of students // Standards and monitoring in education: nauch. method. and information magazine./ M. Ermakova, T.I. Meerzon 2010. no. 2 pp. 15–21.

3. Ermakova M.A. Educational environment of the school as a factor of preserving and strengthening the health of students // Herald of the South Ural state University / M. Ermakova, P.P. Thyssen 2011. no. 13 (230) Vol. 12. pp. 121–125.

4. Kondrashov, V.A. Latest philosophical dictionary / V.A. Kondrashov, D.A. Chekalov, V.N. Koporulina; under the General Ed. by A.P. Yareshchenko. Rostov n/D.: Phoenix, 2005. 672 p.

5. Meerzon T.I. Health-saving technologies in the process of physical education: a training manual / T.I. Meerzon, L.M. Stepanova, M.A. Ermakova Orenburg: Publishing house of the OGPU, 2011. 152 p.

6. Chuklova N.V. Humanization of physical education of students: monograph / N.V. Chuklova, T.I. Meerzon, M.A. Ermakova. Orenburg : Orenburg state Institute of Management, 2009. 116 p.

Рецензенты:

Коровин С.С., д.п.н., профессор, проректор по учебной работе (заочная, вечерняя формы обучения и второе высшее образование), ФГБОУ ВПО ОГПУ, г. Оренбург;

Мирошниченко И.В., д.м.н., профессор, проректор по учебной работе, ГБОУ ВПО ОрГМА Минздрава России, г. Оренбург.

Работа поступила в редакцию 08.10.2013.