

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В.А. Горовой

Аннотация. В статье представлены концептуальные положения и методологические основы организации и проведения занятий с использованием форм и средств физической рекреации со студентами. Выделены системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы как методологическая основа общенаучного уровня организации физической рекреации. Рассмотрена трехуровневая иерархическая система принципов (общие социальные принципы системы физического воспитания; общеметодические принципы, отражающие основополагающие положения дидактики; специфические принципы физической рекреации) уточняющая общие методологические подходы на более конкретном уровне.

Введение

Разностороннее физическое развитие подрастающего поколения, формирование здорового образа жизни всех слоев населения средствами физической культуры – важнейший приоритет социальной политики, проводимой сегодня в нашей республике.

В гуманистическом отношении одним из самых важных результатов деятельности любых образовательных учреждений является состояние здоровья обучающихся. В Республике Беларусь охрана здоровья населения введена в рамки государственного закона [1]–[5]. При этом охрана здоровья детей и молодежи, всех участников педагогического процесса рассматривается как приоритетная ценность, результат и необходимый фактор успешной деятельности каждого учебно-воспитательного учреждения [4], [6]–[8]. Приняты Государственные программы развития физической культуры и спорта, Программа оздоровления населения, пострадавшего от Чернобыльской катастрофы, Государственная программа «Здоровье народа и

демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 гг., Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I–IV ступень, возраст 7–21 год).

Вместе с тем официальная статистика свидетельствует, что в Беларуси здоровым рождается лишь каждый 6–10 ребенок. Две трети выпускников школ имеют те или иные отклонения здоровья, мешающие их дальнейшему нормальному вхождению во взрослую жизнь [9, с. 4]. Следовательно, будущие учащиеся учреждений среднего специального образования, а также студенты учреждений высшего образования имеют недостаточный уровень физической подготовленности и функциональных показателей, что подтверждается результатами многочисленных исследований [10]–[12].

Анализ научно-методической литературы [4]–[5] дает основание утверждать, что для того, чтобы уровень психофизического состояния студентов был оптимальным, необходимо увеличить объем их двигательной активности (ДА).

Недостаток физических упражнений в режиме дня студентов целесообразнее компенсировать в процессе перерывов между умственными занятиями. Деятельность студентов во время учебных занятий характеризуется малой подвижностью, за исключением студентов факультетов физической культуры и технологии, поэтому в течение дня важно переключаться на небольшое напряжение – физический труд или выполнение физических упражнений.

Анализ данных, в которых приводятся данные положительного влияния ДА на организм человека, а также анализ особенностей режима дня студентов указывает на необходимость осуществления ими физкультурно-рекреационной деятельности, ведущим фактором которой является создание определенного физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма.

Изучение опыта физкультурно-рекреационной деятельности, проведенный анализ работ по теме исследования позволил определить ее содержание, включающее спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия отдельными видами спорта с целью активного отдыха, оздоровления, снятия нервно-эмоционального напряжения, повышения работоспособности, самостоятельные формы занятий физическими упражнениями, соревновательные формы занятий, не имеющие выраженной спортивной ориентации. С учетом имеющихся классификаций физических упражнений, практикуемых в теории и методике физической культуры и спорта, закономерен вывод, что для физической рекреации (ФР) приемлемы абсолютно все средства, расширяющие возможности увеличения ДА.

Учитывая особенности жизнедеятельности студентов и тот положительный потенциал, который несет в себе ФР, необходимо рассмотреть концептуальные основы ее организации в учреждениях высшего образования (УВО), что является целью данной работы.

Результаты исследования и их обсуждение

На общефилософском уровне наиболее важной для проводимого исследования является материалистическая диалектика как метод познания действительности в целостности и развитии, ее положения о причинно-следственной связи. Детерминизм, как принцип всеобщей закономерной связи, означает, что в жизнедеятельности нет ни одного процесса, который не был бы обусловлен причиной. Связь причины и следствия носит необходимый и закономерный характер. Во всякой причинно-следственной связи обязательно присутствуют три элемента – организм, среда и условия. Условия – это совокупность факторов, влияющих на действие причин. В диалектике их взаимодействия и заключается механизм причинности [13]. В материалистической теории деятельности свободное время рассматривается как необходимое условие для воспроизводства и проявления физических и духовных сил человека.

На общенаучном уровне методологической основой организации ФР в УВО являются такие научные теории и концепции, положения которых справедливы по отношению к целому ряду фундаментальных и частных научных дисциплин и которые составляют базовое знание методов общенаучного характера [14]. В числе таких методов в первую очередь должны быть названы методы системного, деятельностного и личностно-ориентированного подходов. Эти подходы взаимно дополняют друг друга.

Говоря о системном подходе, следует отметить его как некоторый способ организации наших действий, который охватывает любой род деятельности, выявляя закономерности и взаимосвязи с целью их более эффективного использования.

К ФР с определенной долей вероятности можно отнести осуществимость системных принципов, из которых можно отметить следующие: целостность, позволяющая рассматривать одновременно систему как единое целое и в то же время как подсистему для вышестоящих уровней; структурность, позволяющая анализировать элементы системы и их взаимосвязь в рамках конкретной организационной структуры; иерархичность, то есть наличие множества элементов, расположенных на основе подчинения элементов низшего уровня элементам высшего уровня; взаимозависимость среды и системы (система формирует и проявляет свои свойства в процессе взаимодействия со средой, являясь при этом ведущим активным компонентом взаимодействия).

Системный подход в разработке методики организации ФР студентов позволяет рассматривать ее как систему с множеством взаимосвязанных элементов, результатом деятельности такой системы является повышение ДА студентов, позволяющей повысить их уровень физического здоровья и физическую подготовленность.

Кроме того, с позиций системного подхода условиями результативности при проведении занятий с использованием средств ФР со студентами являются:

- укрепление индивидуального здоровья студентов, формирование двигательных умений и навыков, культуры тела;
- формирование и совершенствование их знаний, интересов, потребностей, ценностных ориентаций в области физической культуры и ФР;
- формирование профессионально-прикладных качеств, необходимых им в предстоящей деятельности.

Сущность деятельностного подхода при организации ФР заключается в том, что усвоение содержания образования осуществляется не путем передачи информации о нем человеку, а в процессе его собственной активности, направленной на предметы и явления окружающего мира, которые созданы благодаря развитию человеческой культуры. Активная деятельность одновременно является и процессом формирования человеческих способностей.

Отметим, что только деятельность позволяет человеку устанавливать взаимоотношения и связи с окружающим миром, воздействовать и преобразовывать его, исходя из своих потребностей. Развитие человека определяется уровнем развития средств и форм организации деятельности. Такой подход к организации ФР студентов включает в себя подбор содержания, соответствующего виду потребностей студента, разработку путей оптимизации ДА.

Используя возможности деятельностного подхода при организации и проведении занятий с применением средств ФР, мы не ограничивались организацией только «внешней», практической деятельности студентов. Для нас важно было организовать на занятиях и деятельность «внутреннюю», мыслительную, или теоретическую (деятельность сознания), связанную, с осознанием студентом себя как личности: своей «престижности», профессиональной «пригодности».

А. Н. Леонтьев утверждает, что «проблема самосознания личности – проблема высокого жизненного значения, венчающая психологию личности». Представление о себе, знание о себе как будущем специалисте или осознание себя как действующего специалиста «есть результат, продукт становления человека как личности» [15].

Развитие же личности осуществляется в деятельности и общении. Ориентация на личность, учет индивидуальных возможностей, способностей, интересов каждого студента при организации и проведении занятий с использованием средств ФР предусматривает реализацию личностно-ориентированного подхода. Этот подход предполагает рассмотрение ФР не только как средства укрепления здоровья и развития физических кондиций студента, но и как явления общечеловеческой

культуры, связанной с культурой здоровья, телосложения, движений; как способа развития личности, обеспечивающего творческую активность, культуру поведения, общения, взаимодействия со сверстниками.

По мере развития мышления ФР приобретает для студентов личностные смысл и направленность, раскрывается в индивидуальных и общественно востребованных качествах и ценностных ориентациях.

На частнонаучном уровне исследование базировалось на методологических концепциях физической культуры [16], [17] и ФР [18], которые представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, меру взаимодействия педагога и занимающегося.

Таким образом, концепции системного, деятельностного и личностно-ориентированного подходов представляют собой общие, методически значимые предпосылки нашего исследования [19].

Исходя из целей и задач ФР, структура и содержание педагогических воздействий в нашем исследовании строились на основе принципов и закономерностей оздоровительной физической культуры. В то же время раскрытие логики и определение правил при организации и проведении занятий с использованием средств ФР у студентов требует уточнения общих методологических подходов, рассмотрения их на более конкретном уровне – на уровне общих и специфических принципов ФР.

По современным представлениям, эти принципы образуют трехуровневую иерархическую систему:

1. *Общие социальные принципы системы физического воспитания*, в которых преломляются краеугольные положения целостной воспитательной стратегии: а) принцип разностороннего развития личности раскрывается в двух основных положениях: обеспечить единство всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность. В процессе физического воспитания и смежных формах использования физической культуры необходим комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания. Комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств и основанных на них двигательных способностей наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков, необходимых в жизни. В соответствии с этим в специализированных формах физического воспитания необходимо обеспечивать единство общей и специальной физической подготовки; б) принцип прикладности – связи физического воспитания с практикой жизни. Этот принцип выражает основную социальную закономерность физического воспитания, его главную служебную функцию – готовить людей к деятельности, к жизни. Во всех системах физического воспитания

эта закономерность имеет свое специфическое выражение. Некоторые ученые видят основную функцию физической культуры и спорта в том, чтобы с их помощью ликвидировать скованность современной жизни. Но есть и другая точка зрения: физическое воспитание призвано готовить людей, способных высокопроизводительно трудиться и самоотверженно защищать свою Родину.

2. *Общеметодические принципы*, в которых отражаются основополагающие положения дидактики: а) принцип сознательности и активности. Успех любого педагогического процесса определяется, помимо всего, и тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитуемые. Понимание существа заданий, как и актив, но заинтересованное выполнение их, ускоряет ход обучения и воспитания, обуславливает глубокое совершенствование и творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков в жизни. Эти давно подмеченные закономерности и лежат прежде всего в основе принципа сознательности и активности; б) принцип наглядности. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств. Непосредственная наглядность в процессе физического воспитания обеспечивается натуральной демонстрацией физических упражнений, а также «прочувствованием» их в результате личной практики. К опосредствованной наглядности относятся: во-первых, использование рисунков, схем, макетов, кинограмм и других наглядных пособий, а также различного рода специальных технических средств (например, приспособлений для звуковой информации, для предметного ориентирования), воссоздающих отдельные стороны движений и облегчающих непосредственное восприятие их; во-вторых, образное слово; в) принцип доступности и индивидуализации. Данный принцип определяют также, как принцип учета особенностей воспитуемых и посильности предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают, по существу, одно и то же: необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста, пола, предварительной подготовленности, а также и индивидуальные различия физических и духовных способностей.

3. *Специфические принципы ФР* (принцип добровольного участия; принцип гедонизма; принцип оздоровительной направленности; принцип учета особенностей профессиональной деятельности, принцип клубности и занимательности) [19].

Далее более детально рассмотрим специфические принципы ФР:

Принцип добровольного участия. Одним из факторов данного принципа является наличие у студентов определенного круга интересов, позволяющих им выбирать тот вид деятельности, который более всего

сможет удовлетворить их запросы, развить их способности. Ведущей причиной участия в физкультурно-рекреационных мероприятиях должно являться личное желание занимающихся. Акцент в процессе этих мероприятий необходимо смещать на свободное самовыражение в деятельности, реализацию творческих способностей, максимально полный учет морфологических и психологических особенностей при условии самоуправления физкультурно-рекреационной деятельностью. Содержание этой деятельности предполагает опору на интерактивную деятельность участников, суть которой заключается в том, что человек самостоятельно определяет свою позицию в системе различных отношений. Интерактивная самостоятельность в процессе ФР проявляется в осознанном и целенаправленном изменении действий в зависимости от индивидуальной позиции, собственных потребностей и интересов. Интерактивная самостоятельность личности в условиях данной деятельности предполагает инициативный выбор форм и регламента занятий на основе свободы и ответственности. Данный принцип основан на заинтересованности студентов – главном условии результативности физкультурно-рекреационной деятельности.

Принцип гедонизма (направленность человека на получение удовольствий, наслаждений). ФР направлена на удовлетворение биологических потребностей в ДА и эмоциональных потребностей в развлечении, получении удовольствия, наслаждения через движения. Важной особенностью использования форм и средств ФР является возможность дружеского, неформального общения. В процессе занятий данной деятельностью не ставятся задачи достижения преимущества над другими людьми, не должно быть цели одержать победу в состязаниях, основная направленность смещается на сам процесс деятельности, отношения, общение. Конечным результатом каждого рекреационно-ориентированного мероприятия должно быть возникновение чувства удовлетворенности и «мышечной радости».

Принцип оздоровительной направленности. Суть принципа оздоровительной направленности заключается в требовании оптимизации процесса ФР с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья. Иначе говоря, какие бы специальные задачи ни решались в процессе ФР и какие бы ситуации при этом ни складывались, неизменной остается установка на обязательное достижение оздоровительного эффекта. Такая установка сопряжена и с главными мотивами участия в ФР, которыми являются сохранение и укрепление здоровья, восстановление физических и психических сил, отдых, развлечение. Вместе с тем, благотворное влияние на здоровье вовсе не является простым автоматическим следствием. Ведь в процессе применения повышенных функциональных нагрузок, что закономерно для

физических упражнений, часто весьма не просто определить грань, отделяющую их позитивный и негативный эффекты.

При организации и проведении занятий с использованием средств ФР преподаватели призваны неукоснительно соблюдать основные положения принципа оздоровительной направленности:

1. При выборе средств ФР исходить из их оздоровительной ценности как обязательного критерия.

Безусловно, все средства ФР в своей основе несут оздоровительный эффект. Однако этот эффект зависит от того, как будут использованы физические упражнения. Ведь одно и то же средство в зависимости от методики его применения может как содействовать укреплению здоровья, так и иметь негативные последствия. В связи с этим важно квалифицированно подходить к выбору средств, направленно использовать их, добиваясь в конечном итоге положительного результата. Те же требования имеют место и при использовании естественных факторов природы в оздоровительных целях (солнца, воздушной и водной среды).

2. Планировать и регулировать функциональные нагрузки в соответствии с закономерностями укрепления здоровья. Здоровье – главное богатство человека, важнейшее условие его социальной активности. Занятия с использованием форм и средств ФР – источник здоровья и работоспособности людей различного возраста и пола.

В связи с этим при планировании занятий важно помнить о необходимости подбора оптимальных нагрузок, адекватных приспособительным возможностям человеческого организма, что будет иметь прямой выход на повышение физической работоспособности и укрепление здоровья.

Принцип оздоровительной направленности имеет свою конкретизацию в регулировании функциональных нагрузок, порядке их изменения и чередования с отдыхом. Рациональное сочетание объема и интенсивности выполняемых упражнений с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся является главным условием проведения занятий с оздоровительно-рекреационной направленностью.

3. Обеспечить регулярность и единство врачебно-педагогического контроля. Основная задача врачебного контроля за занимающимися физическими упражнениями рекреационной направленности заключается в изучении изменений в состоянии здоровья, физическом развитии и в работоспособности, которые обусловлены влиянием систематических занятий. Врачебный контроль изучает также нарушения в состоянии здоровья, которые возникают в связи с неправильной методикой физических упражнений, разрабатывает меры их предупреждения, лечения и устранения, обосновывает показания к занятиям, исходя из состояния здоровья занимающихся.

Принцип учета особенностей профессиональной деятельности. Основа ФР – теория активного отдыха. Методическое обеспечение данной деятельности требует учитывать не только физические, но и психические нагрузки – умственную и нервно-эмоциональную напряженность труда, которая характеризуется степенью включения в работу высшей нервной деятельности и психических процессов. Методика использования форм и средств ФР зависит от характера и содержания труда и имеет «контрастный» характер, чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем меньше она в период активного отдыха, и наоборот, чем меньше в активную деятельность включены большие мышечные группы, тем в большей степени они подключаются при занятиях различными формами ФР; чем больше нервно-эмоциональное и умственное напряжение в профессиональной деятельности, тем меньше оно должно быть в разнообразных физических упражнениях.

Принцип клубности и занимательности предполагает объединение занимающихся в относительно однородные группы по интересам, разнообразие и вариативность форм занятий с использованием средств ФР, методов и приемов работы, направленных на развитие физических способностей студентов. Педагогу рекомендовано помнить, что занимательность влияет на психические процессы студентов (внимание, память и др.), а также осознавать цели использования занимательности в процессе занятий [25, 202].

Выводы

Сущность организации ФР студентов заключается в критериальном преобразовательном отношении к физкультурно-рекреационной практике, которое выражается в повышении ее эффективности. Методологическими основаниями процесса организации ФР студентов выступают системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы, которые реализуются с помощью общесоциальных принципов системы физического воспитания (разностороннего развития личности, прикладности), общеметодических принципов физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации) и специфических принципов ФР (добровольного участия, гедонизма, оздоровительной направленности, клубности и занимательности).



СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Закон Рэспублікі Беларусь «Аб адукацыі у Рэспубліцы Беларусь» // Настаўніцкая газета. – 1991. – 5 студзеня. – № 1. – С. 1–2.
2. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». – Минск: Выш. шк., 1992. – 35 с.
3. Канцэпцыя фізічнага выхавання ва ўмовах рэфармавання сістэмы адукацыі Рэспублікі Беларусь / У.М. Краж [и др.] // Настаўніцкая газета. – 1999. – 10 ліпеня. – С. 2–3.
4. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / разраб. В.Н. Кряж [и др.]. – Минск: Минобразования РБ, БелНИИ образования, 1994. – 52 с.
5. Концепция развития высшего образования в Республике Беларусь. – Минск, 1998. – 8 с.
6. Ворсин, Е.Н. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь – важные факторы оздоровления нации. Проблемы. Перспективы / Е.Н. Ворсин // Физ. культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: материалы Междунар. науч. конгр.: в 2 ч. / Изд-во фонда им. М.Ю. Лермонтова. – М., 1999. – Ч. 1. – С. 19–25.
7. Гужаловский, А.А. Состояние физической работоспособности школьников I–IX классов, проживающих в зоне радиационного загрязнения / А.А. Гужаловский // Социально-психологическая реабилитация детей и подростков, пострадавших от катастрофы на ЧАЭС: сб. науч. тр. – Минск, 1993. – Вып. 1. – С. 102–112.
8. Петленко, В.П. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1999. – 124 с.
9. Лебедева, Н.Т. Профилактическая физическая культура для детей: пособие для педагогов и воспитателей / Н.Т. Лебедева. – Минск: Выш. шк., 2004. – 190 с.
10. Коледа, В. А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского района / В.А. Коледа, В.А. Медведев. – Гомель : Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины, 1999. – 214 с.
11. Медведев, В.А. Использование физкультурно-оздоровительных программ для повышения уровня физического здоровья студенток с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / В.А. Медведев, О.П. Маркевич // Вестн. Полоцк. гос. ун-та. – 2005. – № 5. – С. 186–189.
12. Нарскин, Г.И. Особенности занятий по физическому воспитанию студенток подготовительного отделения / Г.И. Нарскин, С.Л. Володкович, Л.М. Ярчак // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 27–28 сент. 2007 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2007. – С. 186–188.
13. Судаков, К. В. Стресс: Постулаты с позиции общей теории функциональных систем / К. В. Судаков // Патологическая физиология и экспериментальная терапия. – 1992. – № 4. – С. 86–93.

14. Берков, В. Ф. Философия и методология науки : учеб. пособие / В. Ф. Берков. – М. : Новое знание, 2004. – 336 с.
15. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения : в 2 т. / А. Н. Леонтьев ; под ред. В. В. Давыдова [и др.]. – М. : Педагогика, 1983. – Т. 2. – 320 с.
16. Быховская, И. М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические проблемы / И. М. Быховская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 25–28.
17. Лубышева, Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 36–39.
18. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация : учеб. пособие для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2009. – 495 с.
19. Горовой, В.А. Подходы, принципы и условия организации физкультурно-рекреационной деятельности студентов / В.А. Горовой // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь / БГУФК; под ред. А.А. Михеева. - Вып. 14. – Минск, 2014. – С. 133–143.
20. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Минск : Лазурек, 2002. – 312 с.
21. Соколов, В. А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи / В. А. Соколов. – Минск : Полымя, 1987. – 103 с.

CONCEPTUAL PROVISIONS OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL RECREATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

V.A. Gorovoy

Summary. The article presents conceptual provisions and methodological principles of organizing and conducting classes using forms and means of physical recreation with the students. The systematic, activist and personality-oriented approaches are identified as the methodological basis of the general scientific level of the organization of physical recreation. A three-level hierarchical system of principles is considered (general social principles of the system of physical education, general principles reflecting the basic provisions of didactics, specific principles of physical recreation) refining various methodological approaches at a more concrete level.