

УДК 796.011: 378.016

СПЕЦИФИКА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНОГО ВУЗА

Коняева М.А.

*ФГБОУ ВПО «Саратовская государственная консерватория имени Л.В. Собинова»,
Саратов, e-mail: sgk@freeline.ru*

Результатом современного образовательного процесса должно быть не только самообразование студентов, их профессиональное становление, но и сохранение их здоровья. На первые позиции в этом процессе сейчас выходит формирование здоровьесберегающих компетенций как универсального качества личности. Наиболее актуальна эта проблема в вузах музыкальной направленности, так как будущим музыкантам необходимы специальные знания по анатомии, физиологии, спортивной медицине, прикладные навыки и умения. Это прежде всего нужно для долгой профессиональной карьеры. В разработанной концепции формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов консерватории выделены компоненты – теоретико-методологические положения, педагогические условия формирования ЗСК, компоненты формирования ЗСК, критерии, показатели, уровни сформированности ЗСК, содержательно-смысловая составляющая (педагогическая модель), в каждом из которых сформулированы и охарактеризованы содержательная основа и специфика прикладной физкультуры.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, компетенции, физическое совершенство, прикладная физкультура, двигательная активность, компоненты здоровьесберегающих компетенций

THE SPECIFICITY OF THE APPLIED PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF FORMING HEALTH SAVING COMPETENCE OF STUDENTS OF MUSIC OF THE UNIVERSITY

Konyaeva M.A.

Saratov State Conservatory named after L.V. Sobinov, Saratov, e-mail: sgk@freeline.ru

The result of the modern educational process should be not only self-education of students, their professional development, but also the preservation of their health. In the first position in this process now comes the formation of health-saving competence as universal qualities. The most urgent problem in universities musical direction, as future musicians need special knowledge on anatomy, physiology, sports medicine, applied skills. It is primarily necessary to maintain a long professional career. In the developed concept of formation of health-competence of students of Conservatory components – theoretical and methodological principles, pedagogic conditions of formation of ZSK, ZSK forming components, criteria, indicators, levels of formation of ZSK, content-semantic component (the pedagogical model), each of which is formulated and characterized by the substantial basis and the specifics of applied physical education.

Keywords: health, health care, competence, physical perfection, applied physical education, physical activity, components of health-competencies

Осознание приоритета ценности здоровья личности в настоящий момент является характерным в мировоззрении российского социума. Государственные нормативные акты поддерживают и развивают данную концепцию и отражают приоритетные задачи в направлении здоровьесбережения населения нашей страны. И эти задачи мы должны определить для себя как задачи-максимум, которые могут включать в себя подзадачи – формирование и укрепление здоровья обучающихся, воспитание культуры здоровья, грамотная забота о своем здоровье. На первые позиции в этом процессе сейчас выходит формирование здоровьесберегающих компетенций как универсального качества личности. Б.Д. Парыгин, А.П. Пустовой, Н.Г. Скачков, М.Г. Царева, И.Н. Шванёва, Б.С. Шекман и др. в своих

работах комплексно описывают этапы, содержательные компоненты формирования у студентов компетентностного подхода к сохранению собственного здоровья, выделяют в качестве основных целей развитие мотивационно-ценностной сферы личности к сохранению и сбережению здоровья, структурируют образовательную среду в соответствии с ее функциями, предоставляют методологические и методические основания для ее экспертизы, задают направления развития самой среды с точки зрения определенного результата.

Каждый студент имеет представление о здоровье, значении его сбережения. Существует необходимость научить студентов переводить эти знания в опыт жизненной безопасности, в способности эффективно действовать в профессиональной деятельности.

А.А. Мударисова определяет понятие компетенции как «современное, динамичное, несущее особую смысловую нагрузку, связанное с совокупностью взаимосвязанных качеств личности: знаний, умений, привычек, способов деятельности, которые являются заданными для соответствующего круга предметов и процессов, необходимых для продуктивного действия относительно них» [7].

Результатом образовательного процесса должно быть не только самообразование студентов, их профессиональное становление, но и сохранение их здоровья. Следовательно, процесс образования должен быть здоровьесберегающим, направленным на здоровье как ценность и необходимость для дальнейшего продвижения в профессии. Встает острая необходимость выстраивания компромисса между задачами образования и необходимостью сохранения здоровья всех участников процесса. По мнению С.Л. Ахромеевой, существуют особенности здоровьесберегающего образовательного процесса, «состоящие в следующих аспектах: решение образовательных задач с учетом состояния здоровья и с целью его сохранения; соблюдение паритета образованности и здоровья учащихся; проектирование образовательных технологий на основе системного использования доступными педагогу средствами сохранения здоровья учащихся» [1].

Человек должен осознать, что для укрепления и сохранения здоровья необходимо сформировать потребность в использовании физических упражнений. Степень образованности в этой области собственно и составляет уровень физической культуры [6].

Традиционная система физкультурного образования в вузах строилась по схеме: повышение уровня физической подготовленности. Задачи повышения заинтересованности, стимулирования студентов к здоровьесбережению, развития мотивации к сохранению собственного здоровья практически не решались [3]. Именно в студенческий период происходит становление интеллектуальной системы, профессиональной ориентации, творческой индивидуальности, личности в целом [2].

Организация обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» в вузах культуры представляется более сложным процессом, чем в других, и требует от педагога не только владения качественным спортивным мастерством, но и знаний, от-

ражающих профессиональную деятельность студентов. Прикладная физическая подготовка в вузах музыкальной направленности представляется одним из видов специализированного процесса физического воспитания, которое направлено на развитие физических и психических качеств музыканта, а также на формирование двигательных умений и навыков, применительно к конкретным особенностям той или иной музыкальной профессии. В течение профессиональной деятельности музыканты различной направленности испытывают колоссальные нагрузки на организм (скелет, мышцы, исполнительский аппарат, эмоциональное состояние). Без специальных навыков и знаний преодолеть отрицательные изменения в психофизиологическом состоянии трудно [4 с. 6]. Уже на начальном уровне музыкального образования возникает необходимость коррекции своего физического и эмоционального состояния. Педагогам необходимо целенаправленно формировать у музыкантов с раннего возраста умения корректировать свое состояние. Ранняя двигательная специализация, недостаточная двигательная активность приводят к развитию апластичности даже в движениях рук [4, с. 39–40].

Травмы у многих исполнителей во многом связаны с тем, что у них не введен в практику функциональный тренинг, основанный на теории и практики спортивного тренинга: нет навыка восстановительно-профилактической гимнастики они, не планируют свою нагрузку. Музыкантам необходимы специальные знания по анатомии, физиологии, спортивной медицине, прикладные навыки и умения. Это, прежде всего, нужно для долгой профессиональной карьеры [4, с. 41–42]. Этот аспект является главной предпосылкой для разработки новых идей, касающихся физического воспитания студентов профессиональных музыкальных учебных заведений.

На основе анализа научно-практической литературы по проблеме развития специальных и общих компетенций у студентов и указанных педагогических требований с опорой на ФГОС ВПО третьего поколения разработана карта специальных компетенций для студентов художественных вузов, а именно для студентов консерватории. Она включает в себя 4 компонента – знания, мотивы и ценности, технологии, профессиональные навыки. В связи с тем, что в практике существует множество вариантов решения этой задачи, акцент был сделан

на узкоспециализированные компетенции применительно к студентам консерватории (знания физиологических характеристик, которые определяют содержание видов труда музыканта – рабочая поза, рабочее место и двигательные возможности человека, положение туловища, ног, рук и головы); учет высокой эмоциональности (работа с утомлением и нервным перенапряжением); знания особенностей профессиональной деятельности музыкальной специальности; воспитание физических качеств, которые важны для конкретной музыкальной профессии; формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, которые имеют профессиональное значение; повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям условий музыкальной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний; воспитание психических качеств, которые проявляются в профессиональной деятельности музыканта). Теоретико-методологические положения, педагогические условия формирования ЗСК, компоненты формирования ЗСК, критерии, показатели, уровни сформированности ЗСК, содержательно-смысловая составляющая, организационно-методическая составляющая авторской комплексной программы формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов разрабатывалась в ходе выявления требований к организации образовательного процесса по физической культуре, учет которых способствует эффективной реализации данной программы. На данном этапе исследования предложена схема разработанной нами концепции формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов Саратовской государственной консерватории им. Л.В. Собинова, которая состоит из компонентов – теоретико-методологические положения, педагогические условия формирования ЗСК, компоненты формирования ЗСК, критерии, показатели, уровни сформированности ЗСК, содержательно-смысловая составляющая (педагогическая модель). В каждом компоненте концепции выделены и охарактеризованы содержательная основа и специфика прикладной физкультуры.

Так в компоненте «Педагогические условия формирования ЗСК» специфика прикладной физкультуры следующая:

1. Развитие и учет физиологических характеристик и факторов, которые определяют содержание видов труда музыканта, рабочую позу, производственные операции,

рабочее место и двигательные возможности человека, положение туловища, ног, рук и головы.

2. Учет большой нервно-психической нагрузки. Профилактика возникновения как общих, так и местных утомлений и нервного перенапряжения.

3. Решение дополнительных специфических задач, реализуемых в изучении особенностей профессиональной деятельности студентов разных музыкальных специальностей:

– в воспитании физических качеств, которые важны для конкретных музыкальных профессий;

– в формировании и совершенствовании двигательных умений и навыков, которые имеют профессиональное значение;

– в повышении устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям условий музыкальной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний;

– в воспитании психических качеств, которые проявляются в профессиональной деятельности музыканта.

Содержательная основа представлена в следующем варианте:

1. Объединение в рамках одной метатеории трёх «холистичных», «интегративных» теорий: теория образования для устойчивого развития и поведения человека и человечества в целом на социальном уровне (А. Бусыгин); теория мотивации человека, то есть поведения личности в целом на психологическом уровне (А. Маслоу); теория восстановления здоровья, то есть рассмотрение обменного процесса всех семи систем целостного организма человека на биохимическом уровне (И. Чепурной).

2. Концептуальные изменения в целях и содержании образования: переходом от знания целевого приоритета к достижению социальной антропокосмической компетентности субъектов образовательного процесса; усилением фундаментальных основ образования за счет интеграционных связей естественных, гуманитарных, технических знаний и умений, позволяющих прогнозировать будущее; важным является развитие нравственных, а не потребительских ценностей на основе универсальной этики, признающей ценность жизни в любом ее проявлении, включая живой Космос.

3. Инновационные педагогические технологии, направленных на построение здорового стиля жизни. Включают социальную и биологическую составляющие процесса

освоения физкультурных ценностей и частные научные дисциплины; конкретные пути и средства, способствующие реализации достижений науки и практики физкультурных интересов человека

4. Усовершенствование педагогической основы, направленной на психологическое воспитание, образование и подготовку человека к современным условиям его жизнедеятельности (В.К. Бальсевич).

Содержательная основа компонента «Критерии, показатели, уровни сформированности ЗСК» может иметь следующую структуру:

1. Структура ЗСК (совокупность взаимосвязанных качеств личности – знания, умения, навыки, способы деятельности:

- когнитивный (информированность и овладение соответствующими знаниями);
- мотивационно-поведенческий (выработка поведенческих установок на ведение здорового образа жизни);
- эмоциональный (эффективно противостоять утомлению, психическим стрессам, эмоциональному накалу) (Н. Сентизова).

2. Развитие ключевых профессионально важных качеств (физических, психических, личностных).

Здесь специфика прикладной физкультуры определена следующей:

- особенности профессиональной деятельности студентов разных музыкальных специальностей;
- уровень воспитанности физических качеств, которые важны для конкретных музыкальных профессий;
- уровень сформированности двигательных умений и навыков, которые имеют профессиональное значение;
- уровень устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям условий музыкальной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний;
- уровень воспитанности психических качеств, которые проявляются в профессиональной деятельности музыканта.

Были также сформулированы критерии, показатели, уровни сформированности ЗСК. Содержательная основа данного компонента концепции формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов представлена как система показателей:

1. Нервно-эмоциональное напряжение, сочетающееся с гиподинамией, которое способствует возникновению функциональных изменений: ухудшение работы сердца, склеротические изменения кровеносных

сосудов, появление гипотонии и возникновение неврозов.

2. Устойчивая рабочая доминанта, которая не снимается при прекращении работы, что способствует вызыванию перегрузки и истощения нервных центров и клеток, приводящих к потере сна, аппетита, головных болей, плохому настроению, появлению вспышек раздражительности.

3. Многочасовое пребывание в положении сидя или стоя, что может вызвать застойные явления в сосудах с последующими нарушениями двигательных и сердечно-сосудистых функций, понижению мышечного тонуса и ухудшению осанки (И.Е. Коновалов).

Специфика прикладной физкультуры определена как:

- особенность профессиональной деятельности студентов разных музыкальных специальностей;
- уровень воспитанности физических качеств, которые важны для конкретных музыкальных профессий;
- уровень сформированности двигательных умений и навыков, которые имеют профессиональное значение;
- уровень устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям условий музыкальной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний;
- уровень воспитанности психических качеств, которые проявляются в профессиональной деятельности музыканта.

В содержательно-смысловой составляющей концепции как содержательная основа представлена *Педагогическая модель*. Цель – переход от знаниевой к интегрально-практической модели ЗСК студентов.

Компоненты педагогической модели:

1. Теоретико-методологический. Разделы – концептуально-интегративный, эмоционально-нравственный, деятельностный.

2. Диагностический. Направления исследования – состояние здоровья (профессиональные заболевания):

- мотивационно-ценностная сфера;
- мотивационно-потребностная сфера.

Специфика состоит из следующих важных элементов авторского изобретения:

- индекс достаточной выносливости для ациклических упражнений из выражения

$$I_{д} = t_1 - (t_{cp} - t_{к}n + t_{к}n_1),$$

где t_1 – время, за которое испытуемый пробегает длинную дистанцию в заданном ритме; t_{cp} – время преодоления испытуемым средней дистанции; $t_{к}$ – время, за которое

испытуемый пробегает короткую дистанцию; n – частное от деления длин средней и короткой дистанций; n_1 – частное от деления длин длинной и короткой дистанций [5];

– технология управления тренировочной нагрузкой на занятиях общеукрепляющей гимнастикой в системе формирования у студентов здоровьесберегающих компетенций (М.А. Коняева).

Следовательно, система формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов художественных вузов является сложной педагогической структурой, включающей в себя теоретико-методологические положения, педагогические условия формирования ЗСК, компоненты формирования ЗСК, критерии, показатели, уровни сформированности ЗСК, содержательно-смысловую составляющую (педагогическая модель), взаимосвязанные и динамично изменяющиеся в зависимости от цели, педагогических условий, методов, приемов и средств достижения, этапов конкретной практической деятельности и предполагает осуществление определенных педагогических действий, способствующих пониманию студентом значимости здоровой жизнедеятельности, осознанию ценности здорового образа жизни, обогащению опыта здоровьесберегающей деятельности средствами физической культуры и спорта. Структурные компоненты здоровьесберегающей компетентности будущих специалистов напрямую согласуются со структурой

образовательной среды (аксиологический компонент здоровьесберегающей компетентности с ценностно-ориентационным компонентом здоровьесберегающей образовательной среды; информационный компонент с информационно-содержательным компонентом и т.д.).

Список литературы

1. Ахромеева С.Л. Здоровьесберегающие технологии работы со студенческой семьей // Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов педагогического колледжа. – 2012. – <http://www.informio.ru/publications/id211/Zdorovesberegayushie-tehnologii-raboty-so-studencheskoi-semei-Formirovanie-zdorovesberegayushei-kompetentnosti-studentov-pedagogicheskogo-kolledzha> (дата обращения 06.10.2016).
2. Богданова Н.А. Особенности формирования профессиональных компетенций студентов. – СПО, 2016. – kopilkaurokov.ru (дата обращения: 11.10.2016).
3. Викторов Д.В. Развитие мотивации здоровьесбережения у студентов вузов: педагогический аспект. – 2007. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disser Cat. – <http://www.dissercat.com/content/razvitie-motivatsii-zdorovesberezheniya-u-studentov-vuzov-pedagogicheskii-aspekt#ixzz4M8AP8M2p> (дата обращения: 11.10.2016).
4. Галичаев М.П. Здоровье и физическая культура музыканта: учебное пособие. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Изд-во РГК им. С.В. Рахманинова, 2010. – 250 с.
5. Коняева М.А., Шахлин В.В. Способ определения выносливости человека // Патент России № 2136203. – М., 1997. – 4 с.
6. Mihailova Svetlana Viktorovna. Personal development of a student's physical training as a result of humanization of education // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. – 2014. – № 9–10. – P. 104–106.
7. Mudarisova Alsu Aidarovna. Value and sense of competence as a form of leisure needs of young people in the conditions of the activity of cultural institutions // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. – 2014. – № 3–4. – P. 121–124.