

Научная статья
УДК 796.011

ЭВРИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД НА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ КАК СПОСОБ САМОСБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Олег Юрьевич Малоземов¹, Юлия Сергеевна Жданова²,
Ирина Ивановна Малоземова³

¹ Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Россия

² Уральский государственный лесотехнический университет,
Екатеринбург, Россия

³ Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

¹ malozemovou@m.usfeu.ru

² zhdanovaus@m.usfeu.ru

³ maloz65@mail.ru

Аннотация. В статье обсуждаются вопросы мотивации здоровьесбережения в среде учащейся молодежи. Рассмотрен один из вариантов организации физкультурно-оздоровительных занятий, который ориентируется на создание эвристических проблемных ситуаций для обучающихся.

Ключевые слова: здоровьесбережение, физическая культура, эвристический подход

Для цитирования: Малоземов О. Ю., Жданова Ю. С., Малоземова И. И. Эвристический подход на физкультурно-оздоровительных занятиях как способ самосбережения здоровья студентов // Цивилизационные перемены в России. 2024. С. 309–316.

Original article

HEURISTIC APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION AND WELLNESS CLASSES AS A WAY OF SELF-PRESERVATION OF STUDENTS' HEALTH

Oleg Yu. Malozyomov¹, Yulia S. Zhdanova², Irina I. Malozyomova³

¹ Ural State Medical University, Yekaterinburg, Russia

² Ural State Forest Engineering University, Yekaterinburg, Russia

³ Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

¹ malozemovou@m.usfeu.ru

² zhdanovaus@m.usfeu.ru

³ maloz65@mail.ru

Abstract. The article discusses the issues of health-saving motivation among students. One of the variants of the organization of physical culture and recreation

classes, which focuses on the creation of heuristic problem situations for students, is considered.

Keywords: health care, physical education, heuristic approach

For citation: Malozyomov O. Yu., Zhdanova Yu. S., Malozyomova I. I. Heuristic approach in physical education and wellness classes as a way of self-preservation of students' health // Civilizational changes in Russia. 2024. P. 309–316.

Физическую культуру личности представляют как деятельностный, так и интеллектуальный компоненты, содержание которых в юношеском возрасте продолжает наполняться образовательными средствами. В отличие от категории «физическое воспитание», понятие формирование «физической культуры личности» более объемное, предполагающее воздействие, в том числе и на чувственно-эмоциональную, интеллектуальную сферы, с целью формирования внутренней положительной мотивации, ценностных ориентаций, установок, интересов и потребностей в самостоятельной двигательной деятельности и здоровом образе жизни. Более того, поскольку психическая и соматическая составляющие человека тесно взаимосвязаны, то считаем, что логичнее было бы использовать термин «психофизическая культура». Результат низкого уровня данного вида культуры личности проявляется пассивностью в физкультурно-оздоровительной деятельности и среди молодежи, и во взрослой категории (всего примерно 10 % взрослого населения систематически занимается физической культурой).

Многие научные исследования показывают, что требуются новые подходы (возможно, и новая «философия») физкультурного воспитания молодежи. Базовыми принципами данного процесса в настоящее время являются гуманизация, ориентация на природно-генетические предпосылки человека к определенным видам двигательной деятельности, задатки и развитые способности. Ориентируются на то, что контроль и оценивание уровня развития кондиционных и координационных двигательных качеств в образовательном учреждении следует проводить не по абсолютным величинам показателей, а по относительным, т. е. по динамике индивидуальных результатов. В этом заключается суть дифференцированного подхода в образовании, и, как следствие, усиление социализирующей роли физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности для учащейся молодежи.

Одними из основ усиления внутренней мотивации обучающихся к физкультурно-оздоровительной деятельности являются *продуктивность* и *ситуативность* обучения. Продуктивность означает, что основным ориентиром должны быть качественные и количественные образовательные приращения обучающихся. Последовательность же продуцируемых педагогом проблемных ситуаций, предполагающих самоопределение обучающихся и самостоятельный поиск путей решения проблем, называется

ситуативностью обучения. При этом важно, чтобы проблемные задачи и ситуации имели эвристический характер.

Эвристическими называют сложные, неопределенные, проблемные задачи и ситуации, стимулирующие мышление человека к выбору им критериев избирательного поиска для решения этих задач [1]. Проблемной же считается задача (ситуация), в которой требуется выбор возможностей (из двух и более). Иногда возможные варианты выбора и решения задач неочевидны, и их следует вначале выявить, если они вообще существуют. В педагогической эвристике важными составляющими являются *собственный поиск* (реализующий методологию обучения) и *создание специальных учебных ситуаций*, а также изучение действий и познавательных качеств мышления обучаемых в этих ситуациях. Педагогическая эвристика имитирует педагогическую деятельность на учебном материале, заставляя обучающегося использовать собственный витагенный опыт [2], и на его основе активизировать процесс самопознания и познания окружающего мира, переходя к творческой деятельности. В этом случае обучающийся из потребителя педагогических услуг переходит в режим самоорганизации, значит – формируем большую субъектность обучающегося в сфере физической культуры, самосохранения, здоровьесбережения.

Еще одним вариантом мотивации и творческой активности считается лично ориентированный подход в образовании. Лично ориентированный подход в физкультурно-оздоровительной педагогической практике достаточно успешно может быть реализован на занятиях по общей физической подготовке, оздоровительной гимнастике (в различных ее проявлениях, например, йога, пилатес, калланетика, стретчинг, аэробика и пр.). Организационные особенности данного процесса должны ориентироваться на следующие аспекты:

1) занятия по ОФП, гимнастике могут проходить в *микрогруппах*, когда большая группа делится на более мелкие (по 3–4 человека). В микрогруппах любому человеку приходится больше проявлять себя, его деятельность и поведение более видно окружающим и оказывает большее влияние на группу. В микрогруппе невозможно «спрятаться» за товарищей по осуществляемой деятельности и каждый должен вносить свой личный вклад в данную деятельность. Мера ответственности в микрогруппе каждого члена также выше, чем в большой группе;

2) реализация индивидуально-дифференцированного подхода осуществляется тем, что при общей направленности занятия каждый обучающийся имеет *индивидуальное задание*, в соответствии с его уровнем здоровья и двигательной (физической и технической) подготовки, личностными предпочтениями, особенностями своего телосложения и пр. Индивидуализация заданий может происходить различными способами: разнообразием и усложнением упражнений, темпом их выполнения, количеством повторений, амплитудой локомоций, внешними утяжелителями, амортизаторами и пр.;

3) при активизации самостоятельной работы обучающихся преподаватель должен «натаскивать» их на результат, а формировать совместно с обучающимися необходимые компетенции и мотивации в данной сфере. Поскольку мотивация всегда «канализируется» через эмоции, то важен и положительный в целом психоэмоциональный фон занятия. В этом плане возможности чувства юмора, вовремя использованной шутки, как правило, поднимают настроение занимающихся, снижают дискомфорт, способствуют преодолению психологических комплексов. Это способствует *самоанализу* студентами своего физического состояния, постановке обоснованных и реальных задач его улучшения (поскольку ухудшить свое физическое состояние никто не желает), побуждает обучающихся к творческому отношению в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. Более того, считается, что в данном случае наиболее адекватно реализуется педагогика сотрудничества [3];

4) в ходе занятий оздоровительной гимнастикой студенты проще и, главное, более естественно, природосообразно осуществляют *свободный выбор* элементов содержания занятия. Широкий диапазон гимнастических упражнений позволяет студентам под контролем преподавателя выбирать и использовать наиболее подходящие упражнения, комплексы, которые посильны для их текущего состояния, половозрастных возможностей. Для этого можно использовать видеoinформацию или карточки с вариантами (комплексами) различных упражнений. В этом случае личностно ориентированный подход создает педагогические условия для более адекватного *самовыражения* и *саморазвития* обучающихся, поскольку продуцируется *ситуация успеха* на индивидуальном уровне. Стилизованная же формула успеха известна всем: «успех порождает успех». Более того, быть успешным в чем-то никто никогда не откажется, если имеется такая возможность;

5) высокая вариативность содержания на занятиях оздоровительной гимнастикой позволяет сочетать возможности обучающихся *с разной степенью подготовленности, учитывать многие медицинские ограничения по активизации физических нагрузок*. Наиболее физически подготовленные обучающиеся оказывают помощь менее подготовленным. Это, в свою очередь, повышает их самооценку, заинтересованность, ответственность, способствует личностному развитию, формирует социально приемлемые способы взаимодействия между людьми.

Занятия по физической культуре предполагают и *учет индивидуального соматотипа* занимающихся при выборе и использовании физических упражнений. Так, на методико-практических занятиях (начало обучения в вузе) обучающиеся определяют свой тип телосложения и другие функциональные показатели, поэтому могут уже самостоятельно выбирать и дифференцировать для себя подходящие комплексы упражнений и двигательные режимы. Например, для эндоморфного типа телосложения

наиболее благоприятным считается [4] двигательный режим, связанный с упражнениями на развитие выносливости. Для представителей мезоморфного соматотипа наиболее эффективными считаются упражнения по развитию сильной стороны их моторики – скоростно-силовых способностей. Для представителей эктоморфного соматотипа эффективными являются тренировочные режимы с преимущественным развитием «ведущих» силовых качеств. Стоит отметить, что многие студенты, на основе уже имеющихся к данному возрасту витагенного опыта, школы движений и сложившихся физкультурных предпочтений, стихийно (или интуитивно) используют именно те виды двигательной деятельности, которые для них наиболее приемлемы. Они с большим удовольствием выбирают именно те упражнения, которые им проще выполнять, в которых они могут проявить себя с наиболее выгодной стороны для окружающих. Это, в свою очередь, вызывает одобрение окружающих, а за счет эффекта «социального одобрения» усиливается мотивация данной деятельности. Вообще считается, что социальные мотивы являются наиболее сильными факторами многих видов деятельности и форм поведения.

Возможность выбора вариантов начинается уже с самого начала учебного занятия, когда студентам в рамках разминки (особенно в специальной ее части) предлагается придумать и выполнить дополнительные упражнения, подготавливающие их к особенностям двигательной деятельности основной части занятия, которая озвучивается преподавателем в начале занятия. Разнообразие видов и режимов физкультурно-оздоровительных занятий достаточно велико: от подвижно-игровых, до контрольно-тестовых.

Например, озвучивается основная задача занятия – сдача тестовых упражнений: прыжок в длину с места, координационный бег и наклон вперед (тест на гибкость). Обучающиеся самостоятельно (исходя из наличествующего витагенного жизненного опыта и накопленной ранее «школы движений») должны после общей части разминки перейти к самостоятельной специальной ее части (разумеется, под наблюдением преподавателя). В другом случае студентам дается аналогичное задание по выполнению специальных разнообразных упражнений, например, для подготовки к игре в футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон и пр. Возможны и другие варианты заданий для самостоятельного избирательного поиска решений студентами. Например, в основной части учебного занятия на фоне круговой тренировки по общей физической подготовке студентам предлагается самим подобрать упражнения и воспроизвести их на станциях, причем с возможными вариациями при переходе от одного круга к следующему. Основные же задачи учебного занятия при этом могут быть различными, например: 1) тренировка крупных мышечных групп (в основном должны присутствовать силовые упражнения), или, наоборот, мелких мышечных групп; 2) развитие вестибулярной выносливости (должны использоваться различные упражнения на удержание статического и динамического

равновесия); 3) тренировка функциональных возможностей кардиореспираторной системы (в основном упражнения скоростного и скоростно-силового характера); 4) развитие гибкости и суставной подвижности (в основном используются упражнения из категории стретчинга, пилатеса, йоги); 5) развитие координационных способностей (рекомендовано использование упражнений повышенной координационной сложности) и пр.

Подобных творческих задач для обучающихся в сфере двигательной деятельности преподаватель может продуцировать достаточно много (что демонстрируют конкурсы педагогического мастерства различного уровня).

Еще одним из личностно-ориентированных вариантов заданий по физической культуре в современных условиях могут быть самоорганизованные занятия студентов для демонстрации самостоятельной работы вне учебного расписания. Суть в том, что некоторые обучающиеся имеют привычку (еще со средней школы) посещать занятия по физической культуре крайне не регулярно, проще говоря – от случая к случаю. Некоторые могут иметь множество пропусков по болезни или в силу других сложных жизненных обстоятельств. Тем не менее, норму психомоторной активности для сохранения здоровья любого человека (тем более молодого) никто не отменял. Ликвидация этих пропусков занятий может быть организована следующим образом. Современные технические средства позволяют фиксировать многое в плане контроля двигательной деятельности: частоту сердечных сокращений, артериальное давление, энергозатраты, время, дистанцию, маршрут перемещения, видеофиксацию и пр. Для тех, кто пропустил учебные занятия и должен ликвидировать данный элемент образовательной практики, преподаватель может давать индивидуальные задания с предоставлением студентом дальнейшей IT отчетностью. Студенты самостоятельно в свободном для себя режиме набирают пропущенный объем учебных занятий по различным видам двигательной деятельности на их усмотрение (по их индивидуальным интересам, ценностным ориентациям, возможностям, опыту, имеющейся «школе движений» и пр.). Главное, чтобы данная деятельность была по мощности на уровне функционально-развивающей. Например, это может быть темповая ходьба, скандинавская ходьба, терренкуры, бег, ходьба (бег) на лыжах, велопрогулки, скейт, скейтборд, различные виды гимнастики, спортивных и подвижных игр, другие инновационные виды двигательной активности современной молодежной субкультуры и т. д. Эти мероприятия студентами фиксируются с помощью компьютерных технологий и предоставляются в виде отчета за пропуски учебных занятий по неуважительной причине. Подобный положительный опыт в некоторых вузах уже имеется. Главное, что при этом студенты самостоятельно проявляют *озабоченность* и далее находят место и время для *превентивной образовательной активности* в оздоровительно-двигательном плане, а не пускают ситуацию с учебной дисциплиной «Физическая культура» на «са-

мотек». В какой-то мере в данном случае они переходят в режим самообеспечения двигательной деятельности, т. е. находятся на пути формирования валеоустановок и психофизической культуры в целом. Более того, поскольку выбор видов деятельности производится студентом свободно и самостоятельно, то в данном случае полностью проявляется «самость» личности (глубинный центр психологической целостности), т. е. то, что более всего самой личностью ценится в себе.

В результате такого взаимодействия на учебных занятиях по физической культуре и за их пределами занимающиеся постепенно переводят свою деятельность с *потребительского* уровня (когда выполняют задания, воспроизводя действия педагога или действуя исключительно по его указаниям) на более высокий – *креативный* уровень. В этом случае ими глубже осознается личностно-развивающая суть двигательной деятельности, ее разнообразие, лучше познаются собственные возможности и средства физической культуры по поддержанию хорошего самочувствия. В психологическом же плане происходят существенные трансформации на уровне личности. Так, постепенно изменяется тип ответственности (локус контроля) собственных действий – с внешнего на внутренний, когда все происходящее в жизни человека (в том числе и с собственным здоровьем) воспринимается, прежде всего, через собственную деятельность и поведение, а не апеллируется к внешним обстоятельствам. Преобразуются и такие «зерна здоровья», как валеоустановки, являющиеся интегрирующими структурами психики [5]. Человек от дефицитарного и манипулятивного типа валеоустановки переходит на уровень поддерживающего и далее – самодостаточного (ресурсного) типа валеоустановки.

Вышеизложенное можно подытожить следующим. Во-первых, в целом в образовании здоровый образ зачастую лишь пропагандируется на уровне просвещения и накопления информации о нем. Однако от обилия знаний человек гармоничным и счастливым не становится, поскольку знания влияют на поведение опосредованно [6]. Во-вторых, основной здоровьесберегающий принцип связан с ориентацией на собственные индивидуальные возможности. Он и должен быть основой при организации и проведении учебных занятий по физической культуре. В-третьих, именно в студенческом возрасте, кроме специальных профессиональных компетенций, будущий специалист должен и может развивать универсальные компетенции, т. е. свои способности к *самообразованию* в сфере здоровьесбережения, за счет решения не вполне стандартных учебных двигательных задач. Поэтому в образовательный процесс необходимо включать ситуации, имитирующие элементы неопределенности. В них обучающимся предлагается пройти (в виде психомоторной деятельности) по следующему логическому пути: цель – двигательная задача – восприятие и осознание проблемной ситуации – самостоятельный свободный выбор путей и средств решения проблемной ситуации – ответственное выполнение принятых решений

– анализ последствий – исправление выявленных ошибок (если таковые наблюдались) при дальнейшей самооздоровительной деятельности. Наконец, основная педагогическая цель в сфере физической культуры – не научить, а сформировать у обучающихся потребность в самоорганизованной физкультурно-оздоровительной деятельности, воспроизводимой в последующем регулярно в течение всей жизни.

Список источников

1. Коджаспирова Г. М., Коджаспиров А. Ю. Педагогический словарь. М. : Академия, 2005. 173 с.
2. Белкин А. С. Возрастная педагогика. Екатеринбург : УрГПУ, 1999. 270 с.
3. Вежев М. Б. Оптимизация физического состояния старших школьников средствами оздоровительной атлетической гимнастики в системе дополнительного образования : дис. ... канд. пед. наук / Михаил Борисович Вежев. Екатеринбург, 2003. 157 с.
4. Жуков О. Ф., Левушкин С. П., Лапшина Л. В. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии как фактор повышения эффективности процесса физического воспитания // Экология человека. Приложение № 2. 2006. С. 57–58.
5. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учебное пособие. М. : Академия, 2001. 352 с.
6. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учебное пособие. СПб. : Питер, 2004. 464 с.

References

1. Kodzhaspirova G. M., Kodzhaspirov A. Yu. Pedagogical dictionary. M. : Academy, 2005. 173 p.
2. Belkin A. S. Age pedagogy. Yekaterinburg : USPU, 1999. 270 p.
3. Vezhev M. B. Optimization of the physical condition of senior schoolchildren by means of recreational athletic gymnastics in the system of additional education : dis. ... candidate of Pedagogical Sciences / Mikhail Borisovich Vezhev. Yekaterinburg, 2003. 157 p.
4. Zhukov O. F., Levushkin S. P., Lapshina L. V. Innovative physical culture and wellness technologies as a factor in improving the effectiveness of the physical education process // Human ecology. Appendix № 2. 2006. P. 57–58.
5. Vasilyeva O. S., Filatov F. R. Psychology of human health: standards, ideas, attitudes : textbook. M. : Academy, 2001. 352 p.
6. Kulikov L. V. Psychohygiene personality. Issues of psychological stability and psychoprophylaxis : textbook. St. Petersburg : Peter, 2004. 464 p.