

определенного субъекта. Так, понятие «горизонт личного опыта» позволяет расширять границы опыта до бесконечности. Горизонт – это потенциальный уровень опыта в отличие от актуализированного, осуществленного состояния. Всякое первичное восприятие (образ, знание, смысл) имеет возможность достраивания, обогащения содержания, обнаружения скрытых сторон и свойств. В процессе интенциональных перцептивных актов происходит изменение параметров, при которых предмет дан в опыте, поэтому возможны различные вариации восприятия этого предмета, интерпретации смысловых структур. Это позволяет описать опыт во временных границах будущего как потенциальной сферы развития личного опыта педагога.

Итак, личный опыт педагога определяется как процесс и результат проживания явлений профессиональной действительности в системе взаимосвязанных между собой процессов восприятия, переживания, рефлексии и смыслополагания, является целостным образованием личности педагога, основанием его активности, способным актуализировать личностно-профессиональное развитие.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дильтей В. Основные черты системы педагогики / Феноменологические исследования. Российско-американский ежегодник. – Владимир, 1998. – № 2. – С. 158–190.
2. Гадамер Х-Г. Истина и метод: основы философской герменевтики. – М.: Прогресс, 1988. – 700 с.
3. Панов В. Г. Чувственное, рациональное, опыт. – М.: МГУ, 1976. – 256 с.

Принята редакцией: 24.05.2012

УДК. 378.172

### О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

А. А. Солодкова (Новосибирск)

*В статье автор рассматривает всестороннее развитие личности, которое невозможно без культуры физической, а также анализирует вопросы здорового образа жизни. В статье раскрываются причины, мешающие студентам заниматься физической культурой и следовать здоровому образу жизни, что в целом осложняет процесс их адаптации к специфическим формам обучения в вузе; предлагаются различные методы для преодоления этой ситуации.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, физическая культура, физическое воспитание.*

---

© Солодкова А. А., 2012

Солодкова Анастасия Андреевна – аспирантка кафедры педагогики и психологии профессионального образования факультета технологии и предпринимательства, Новосибирский государственный педагогический университет.

E-mail: judosambo87@mail.ru

## ON PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

A. A. Solodkova (Novosibirsk)

*The author considers and analyzes the all-around development of the person which is impossible without person's mastering the culture of physical training. There are analyzed the issues of healthy lifestyle of the youth. The author considers the following problem: many students do not clearly understand the purposes and objectives of physical education. There are revealed the reasons preventing students going in for sport and following a healthy way of life. This complicates the process of their adaptation to the specific forms of training in the higher education institution. Therefore, the question is very topical of how to teach higher education students to use regularly various methods and forms of physical training in everyday life.*

**Key words:** *health, healthy way of life, physical culture, physical training.*

Проблема здорового образа жизни и охраны здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой подростковой молодежи. В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Воспитание есть процесс воздействия внешней энергии на внутреннюю энергию (энтелехию) человека. В результате взаимодействия двух (внутренней и внешней) энергетических систем происходит активизация, движение, изменение и развитие заложенных природой в человеке задатков. Воспитание в широком смысле слова является единственным универсальным средством развития. Все задатки, данные человеку от природы, развиваются и трансформируются в способности только благодаря воспитанию. Современная российская система образования целью воспитания и обучения ставит подготовку личности способной к самореализации в рыночных отношениях.

Один из недостатков современной системы образования состоит в том, что она фактически игнорирует требование научной педагогики о необходимости обучения учащихся самопознанию и саморегуляции своего тела, развития личности и души. В ней господствует технократический формализм. Человек, не знающий самого себя и не умеющий управлять собой, является игрушкой в руках других людей. Не он управляет своей судьбой, а становится рабом обстоятельств, предрассудков, моды и собственных капризов. Особенно подвержены предрассудкам современной жизни студенты. Дело в том, что студенты – это социальная группа населения, которую можно отнести к группе повышенного риска, так как непростые возрастные проблемы студентов (необходимость адаптации к физиологичес-

ким и анатомическим изменениям, связанным с процессом созревания – высокой психоэмоциональной и умственной нагрузке, приспособления к новым условиям проживания и обучения; формированию межличностных отношений вне семьи) существуют на фоне негативного влияния кризиса практически всех основных сфер общества и государства. Это ведет к значительному ухудшению условий для адаптации студентов, следствием чего являются серьезные медицинские и социально-психологические проблемы, возникающие в той или иной форме [1, с. 124–129].

Остановимся подробнее на одном из значимых факторов формирования привычек здорового образа жизни студентов – физкультурной (двигательной) деятельности. Специфической особенностью ее является то, что она прямо и непосредственно направлена на овладение человеком собственной физической природой. Исторические аспекты возникновения области «физическая культура» до сих пор остаются дискуссионными: одни ученые связывают их с развитием трудовой деятельности и социальной потребностью в эффективных средствах и способах формирования у подрастающего поколения необходимых физических и духовных качеств; другие с желанием людей разрешать личностные конфликты бескровным образом; третьи с формой проведения досуга; четвертые с познанием мира и себя через игровую и состязательную деятельность. Сегодня физическая культура – неотъемлемая составляющая современной цивилизации, находящаяся в тесной взаимосвязи с другими социальными явлениями.

Современные представления о физической культуре связаны со следующими ее компонентами: физическая культура (физкультура) и спорт. Каждый из этих компонентов физической культуры имеет известную самостоятельность, свою собственную целевую установку, материально-техническое обеспечение, различный уровень развития и объем личностных ценностей. Особое выделение спорта связано с тем, что он представляет собой, в большей степени, сферу социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившуюся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним [2]. Под «физической культурой» (физкультурой) в узком смысле слова понимается массовая физическая культура (физическая реакция и физическое воспитание как учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры); лечебная и адаптивная физическая культура как виды двигательной (физической) реабилитации [3, с. 95–102].

Физическая культура напрямую и непосредственно связана с физическим воспитанием. Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций человека, формирование двигательных умений, навыков, связанных с ним знаний и развитие физических качеств.

Осознание человечеством принципа системности и значимости так называемой предварительной подготовки человека к жизни, установление связи между ними послужили истоком появления подлинного физического воспитания. Формы организованного физического воспитания возникли в Древней Греции в виде специального обучения молодежи военным с спортивным упражнениям, но вплоть до недавнего времени они

оставались достоянием немногих представителей привилегированных классов или ограничивались рамками военного обучения [см. : 3].

К основным понятиям теорий физического воспитания относятся следующие: 1) физическое воспитание; 2) физическая подготовка; 3) физическое развитие; 4) физическое совершенство; 5) спорт.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

В физическом воспитании выделяют две стороны: физическое образование и развитие физических качеств. Физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присуще все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное на развитие физических качеств человека, то есть физической подготовки, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность [4, с. 6–7; 5, с. 4–7].

Отличительными особенностями физического воспитания являются не только целенаправленное формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность, но и формирование свойств и качеств личности, обеспечивающих самовоспитание и самоорганизацию физкультурно-оздоровительной деятельности и здорового образа жизни.

Сегодня стало очевидно, что если не сформировать мотивацию к занятиям физической культурой, предусматривающей обращение к личности учащегося, то и дальше проблема неудовлетворительного состояния здоровья будет постоянно усугубляться. Эта проблема тесно связана с современным образом жизни студентов и является следствием недостаточной разработанности теоретико-методологических и организационно-методических методов и подходов к процессу формирования потребности в физической культуре [6, с. 28–30].

Можно выделить наиболее значимые причины, мешающие студентам заниматься физической культурой и следовать здоровому образу жизни – нехватка свободного времени, собственная пассивность, лень, неумение организовать свое время, усталость после учебы и отсутствие времени для занятий дома. Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;

- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствования спортивного мастерства студентов-спортсменов;
- воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов. На здоровье влияют многие факторы, среди которых выделяют: правильное питание, здоровый сон, закаливание организма и др. Существенное значение для формирования здорового образа жизни студентов имеет режим дня. Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать свое время, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Таким образом, формирование здоровья как ценности в процессе воспитательной работы в вузе имеет большое значение.

На сегодняшний день работа в вузах по формированию здорового образа жизни и физической подготовке недостаточно эффективна, что актуализирует потребность в корректировке и реформировании системы физической подготовки студентов, а также разработке специальной программы по формированию навыков здорового образа жизни. Для решения данной задачи необходимо:

- разработать специальные программы по физической подготовке для студентов технических и гуманитарных вузов;
- установить объем общефизических упражнений необходимый студентам различных специальностей и разной физической подготовки;
- определить критерии подготовки преподавателя по физической культуре в вузе;
- организовывать работу по формированию здорового образа жизни со студентами, имеющими медицинские показания для непосещения занятий;
- реализовать программу по формированию здорового образа жизни в условиях зачастую недостаточного материально-технического обеспечения.

Поиск оптимального решения требует сравнительного анализа практики реализации программ по физической подготовке в сибирских вузах и знакомства с мировой практикой. Таким образом, физическая культура в высших учебных заведениях становится не только равноправной учебной дисциплиной, но и важным разделом учебно-воспитательной работы всех высших учебных заведений. Таким образом, обращение к проблеме сохранения здорового образа жизни студентов тем более актуально в современном российском обществе, поскольку является одним из важных условий благополучия будущего нашей страны.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Маркова В.** Здоровый образ жизни студентов. – М., 1998. – 254 с.
2. **Федеральный закон** от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html>
3. **Брехман И. И.** Валеология – наука о здоровье. – М., 1999. – 208 с.
4. **Выдрин В. М., Зыков Б. К., Логоненко А. В.** Физическая культура студентов вузов. – Воронеж : Изд-во Воронеж. ун-та, 1991. – 129 с.
5. **Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
6. **Быков В. С.** Формирование здорового стиля жизни у студентов университета // Успехи современного естествознания. – 2009. – № 2. – С. 27–32.

Принята редакцией: 24.05.2012

УДК 378

**ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ И РАСКРЫТИЯ  
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ПОТЕНЦИАЛА  
ЛИЧНОСТИ В ВУЗЕ\***

**М. А. Абрамова** (Новосибирск)

*В статье рассматриваются проблемы создания благоприятных условий для сохранения и раскрытия научно-исследовательского потенциала студентов и профессорско-преподавательского состава в контексте современных реформ системы образования в российских вузах.*

**Ключевые слова:** научно-исследовательская работа, реформы высшего образования, научно-исследовательский центр.

**THE PROBLEM OF PRESERVING AND REVEALING THE RESEARCH  
POTENTIAL OF THE PERSON IN THE HIGHER EDUCATION  
INSTITUTION**

**M. A. Abramova** (Novosibirsk)

*The paper considers the problem of creating favorable conditions for preserving and revealing the research capabilities of students and faculty in the context of current educational reforms in the Russian universities.*

**Key words:** scientific research, higher education reform, scientific research center.

\* Статья подготовлена при содействии гранта РГНФ № 12-03-00546 «Социокультурные типы молодежи современной России: этнический и региональный аспекты» © Абрамова М. А., 2012

**Абрамова Мария Алексеевна** – доктор педагогических наук, ведущий научный сотрудник ИФПР СО РАН, профессор кафедры педагогики и психологии профессионального образования факультета технологии и предпринимательства, Новосибирский государственный педагогический университет.

E-mail: marika24@yandex.ru