

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД  
К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ САМОКОНТРОЛЯ  
ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**

**THE TECHNOLOGICAL APPROACH TO THE PROBLEM  
OF SELF-MONITORING OF PHYSICAL CONDITION**

*Аннотация.* В статье представлена проблема формирования самоконтроля физического состояния посредством здоровьесформирующих технологий в условиях технологизации педагогического процесса. Раскрыты перспективы данного направления в физическом воспитании.

*Summary.* The article presents the problem of the formation of self-monitoring of physical status by health forming technologies in terms of technologizing of the pedagogical process. Disclosed prospects of this direction in physical education.

**Ключевые слова:** педагогическая технология, оздоровительная технология, условия технологизации, самоконтроль физического состояния.

**Keywords:** educational technology, rehabilitation technology, terms and technologizing, self-physical condition.

Анализ базовых документов принятых Советом Министров Республики Беларусь от 24.03.2011 показал, что главная цель государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 годы заключается в достижении стабильно позитивной динамики оздоровления нации средствами физической культуры и спорта, укреплении позиций Республики Беларусь среди ведущих мировых спортивных держав. Эффективное решение этого вопроса, возможно благодаря дальнейшему улучшению качества организации образовательного процесса на основе традиционных и новейших технологий, внедрение в науку и медицину современных методов (методик), технологий и средств исследований физического состояния занимающихся [1; 3].

Слово «технология» (от греч. techno – искусство, мастерство, умение и logos – учение, наука) – это термин, который прочно закрепился в современной педагогической науке и быстрыми темпами проник в сферу физического воспитания. В.Ю. Волков отмечает, что это связано со спецификой педагогической технологии: разработка диагностично поставленных целей обучения; ориентация всех учебных процедур на гарантированные достижения учебных целей; оперативная обратная связь, оценка текущих и итоговых результатов; воспроизводимость обучающих процедур.

В теории и методике физического воспитания неоднократно рассматривались вопросы технологизации. Большое внимание уделялось разработке подходов к созданию образовательных, оздоровительных, рекреационных и реабилитационных, компьютерных технологий, ориентированных, прежде всего, на решение реальных жизненных задач самого студента: оперативную оценку уровня его физического развития и функционального состояния, сравнение этих показателей с нормами, а также получения рекомендаций по режиму питания и двигательной активности для самостоятельной корректировки здоровья. Разрабатываются технологии компьютерной мониторинговой системы здоровья студентов.

Специалисты в своих исследованиях делают акцент на технологизацию вопросов физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой [2; 4]. Например, Ю.И. Евсеев утверждает: «Одной из главных задач вузовской физической культуры должно стать обучение технологии слежения за своим здоровьем и формирование достаточного уровня умений и навыков самоконтроля (ведение дневника самоконтроля, правильная оценка на основе анализа данных дневника)». Как полагает А.Г. Фурманов: «Для достижения конкретного результата необходима не только функционально-целевая направленность, определенный набор видов, форм и средств. Прежде всего, нужна активность субъекта (технология) как способ соединения с предметом деятельности». Вместе с тем, в педагогических исследованиях недостаточное внимание уделяется педагогической технологии, которая придает характер устойчивого, целенаправленного, эффективного процесса познания и формирования самоконтроля физического состояния личности.

*Цель исследования* – концептуально обосновать технологизацию самоконтроля студентов, обусловленную спецификой подхода гуманистической направленности в образовании, приоритета интересов личности, ее самостоятельности и самодеятельности.

Концептуальное обоснование и разработка теоретико-методических аспектов технологии самоконтроля физического состояния студентов осуществлялась на основе конкретно-научного исследования: компетентностного и личностно-ориентировочного подходов; концепции деятельностного подхода к формированию и обучению личности, теории поэтапного формирования умственных действий; теории и практики осуществления технологических подходов образования; в соответствии с концепциями, которые посвящены различным аспектам технологий сохранения здоровья студенческой молодежи, ориентации на здоровый образ жизни и активность в целях здоровьесбережения. На технологическом (специально научном) уровне методологическую базу исследования составили: гипотетико-

дедуктивный метод для построения научной теории; общелогические методы, приемы познания (сравнение, анализ и обобщение).

Технологический подход к проблеме самоконтроля физического состояния студентов предусматривает тонкое инструментальное управление учебным процессом и гарантированное достижение поставленных учебных целей. Поэтому, рассматривая стратегию технологизации самоконтроля, прежде всего, необходимо выделить комплекс предпосылок, организующих педагогическую деятельность – педагогические условия, которые заключаются в выработке оптимальных путей и средств по формированию самоконтроля физического состояния студентов.

Поскольку на современном этапе развития общества увеличивается потребность в самостоятельных, организованных, инициативных специалистах, умеющих реально оценивать условия осуществления деятельности, ставить цели и находить адекватные пути их достижения, все приведенные факты должны отражаться в требованиях, предъявляемых к технологизации самоконтроля. Таким образом, главным аспектом в формировании знаний и навыков самоконтроля является возможность реализации личностно-деятельностного подхода. В физическом воспитании этот подход представляет системную организацию и самоорганизацию образовательного процесса, при которой личности обучающего и обучающегося рассматриваются как субъекты деятельности, которые, формируясь в деятельности и в общении, сами определяют характер этой деятельности и общения. Личность выступает как субъект познавательно-предметной деятельности и является носителем субъектного опыта, который приобретает во время учебного и внеучебного процесса (самостоятельно). Роль обучения состоит в выявлении особенностей субъектного опыта, в создании условий для раскрытия и развития индивидуальных познавательных возможностей личности, а сама деятельность становится индивидуально значимой деятельностью отдельного субъекта, в которой реализуется его личный опыт.

Мы полагаем, что основу самостоятельной деятельности по самоконтролю физического состояния должна составлять специально организованная, познавательная, творческая деятельность самих студентов, которая по своей структуре соответствует научной деятельности и характеризуется целенаправленностью, активностью, предметностью, мотивированностью и сознательностью. При этом результатом становится формирование познавательных мотивов, исследовательских умений, субъективно новых для обучающихся знаний и способов деятельности. В связи с этим образование не сводится к трансляции знаний от преподавателя к студентам, поскольку доминирующим фактором, определяющим сущность приобщения к систематическому выполнению самоконтроля, становится деятель-

ность его субъектов, обладающих иерархией личностных смыслов и способностями реализовать свой личностный потенциал.

Для активизации процесса выполнения самоконтроля физического состояния следует использовать самостоятельную индивидуально-продуктивную деятельность студента по созданию собственного образовательного результата. А также необходимо организовать поэтапный процесс обучения самоконтролю в соответствии с индивидуальными образовательными траекториям студентов, посредством которых можно осуществить «освоение», «исследование», «познание», «анализ», «оценку», «разрешение противоречия», «корректирование», «принятие управленческих решений» и т.п.

Образовательный процесс, направленный на активизацию самоконтроля студентов, нужно выстраивать с учетом формирования ценностно-целевых установок на непрерывное самообразование и повышение уровня компетентности самоконтроля с учетом постоянного углубления познавательного интереса к своему физическому здоровью. Выявление такого педагогического условия как формирование мотивации самоконтроля студентов, обусловлено задачами: повышения сознательности студентов в овладении основами самоконтроля и самоуправления; воспитания личностно-смыслового отношения к самоорганизации контроля за здоровьем; стимулирования и самостоятельности при его реализации и активности во взаимодействии с обучающей информацией.

Значимость следующего педагогического условия – комплексное дидактическое и методическое обеспечение образовательного процесса обусловлена идеей о том, что организация обучения по индивидуальной траектории требует особой методики и технологии. Решать эту задачу в современной дидактике можно посредством разработки соответствующего комплексного учебно-методического обеспечения, а также совершенствования формы его представления и подачи в процессе самостоятельного обучения. Учебно-методическое обеспечение должно отражать содержание подготовки студента в соответствии с уровнем усвоения; представлять дидактический материал, адекватный организационной форме обучения и позволяющий студенту самостоятельно достигать требуемого уровня усвоения; предоставлять возможность в любой момент времени проверить эффективность своего труда, самостоятельно проконтролировать себя и откорректировать свою учебную деятельность; максимально включать объективные методы контроля качества образования со стороны педагога. Данное педагогическое условие, аккумулирует в себе возможности для благоприятного обеспечения двух предыдущих и в этом плане может рассматриваться как основа успешной реализации технологизации педагогического процесса.

Кроме вышеперечисленных педагогических условий технологизация образовательного процесса, по мнению ряда авторов, должна быть ориентирована на подготовку и переподготовку педагогов и студентов к внедрению личностно-деятельностного подхода, освоение соответствующих технологий обучения; концептуализацию, оптимизацию образования (целей, содержания, методов и форм организации учебного процесса, критериев оценки результатов); перенос акцентов к личности обучаемого, его ценностно-смысловому развитию; планирование, осуществление, управление процессом освоения технологий личностно-деятельностного подхода; реализацию организационной деятельности; проведение мониторинга в процессе обучения.

Резюмируя вышеизложенное, отметим, что повышение эффективности формирования самоконтроля физического состояния обеспечивается специальным образом подобранными педагогическими условиями, каждое из которых представляет собой существенный компонент педагогического процесса. На основе осуществления этих педагогических условий создается возможность реализации технологизации самоконтроля физического состояния.

#### **Библиографический список**

1. Управление и дидактические аспекты технологизации образования / сост. А.И. Жук [и др.]. – Минск : Академ. последипл. образования, 2003. – 203 с.
2. Коледа, В.А. Основные направления и задачи научных исследований по здоровьесбережению в образовательном процессе / В.А. Коледа, Ю.Г. Федоров, В.И. Ярмолинский // Мониторинг качества педагогического образования: теоретико-методические основы и пути решения : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Барановичи, 21–22 марта 2007 г. / Барановичский гос. ун-т ; редкол.: Е.И. Пономарева [и др.]. – Барановичи, 2007. – С. 282–284.
3. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. – М. : Нар. образование, 1998. – 256 с.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2003. – 272 с.