

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

На правах рукописи

ДОРЖИЕВА ЛАРИСА ГЕННАДЬЕВНА

**ВОСТОЧНЫЕ СИСТЕМЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ
ТРЕНИРОВОК КАК ИСТОЧНИК ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ
КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ВОСТОКОВЕДОВ**

13.00.04–Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной
и адаптивной физической культуры

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Научный руководитель:

доктор педагогических наук профессор

Очиров Михаил Надмитович

Улан-Удэ – 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы формирования валеологической компетентности будущих востоковедов	12
1.1 Валеологическая компетентность как компонент профессиональной компетентности востоковедов.....	12
1.2 Кросскультурный подход в выявлении валеологического потенциала восточных систем психофизических тренировок и его реализации.....	33
1.3 Кросскультурная компетентность как контекст изучения поведения связанного со здоровьем.....	45
Резюме по первой главе.....	67
ГЛАВА 2. Задачи, методы и организация исследования	72
2.1 Задачи исследования.....	72
2.2 Методы исследования.....	72
2.3 Организация исследования.....	76
Резюме по второй главе.....	78
ГЛАВА 3. Образовательная модель формирования валеологической компетентности студентов-востоковедов и опытно-экспериментальная работа по её реализации	80
3.1 Описание образовательной модели формирования валеологической компетентности студентов-востоковедов.....	80
3.2 Экспериментальная работа по формированию валеологической компетентности будущих востоковедов.....	107
Резюме по третьей главе.....	128
ВЫВОДЫ	131
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	133
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	134
ПРИЛОЖЕНИЯ	151

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования

Здоровье человека представляет собой проблему, от которой зависит судьба человечества. Наблюдающийся в современном мире глобальный экологический кризис имеет две стороны – кризис природы и кризис человека. Человечество в погоне за удовлетворением своих постоянно возрастающих потребностей вызвало кризис природы, и само его существование находится в зоне риска. Растет число нездоровых людей и не далек порог допустимого размывания генофонда. К тому же в обществе в целом низок уровень культуры, не позволяющий вести образ жизни, направленный на обретение и поддержание своего здоровья, имеют место гиподинамия, небрежное отношение к соблюдению норм и правил правильного питания, режима труда и отдыха, к выполнению психофизических упражнений, низок уровень валеологической компетентности.

Однако за последние 35 лет, как считают специалисты, «произошла революция во взглядах людей на здоровье: поддержание и профилактика вместо исключительно лечения» (Джон В. Берри, 2007)

В Алма-Атинской декларации здоровья для всех к 2000 году, принятой Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), здоровье определено как «состояние полного физического, ментального и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или немощи» (ВОЗ, 1978). Такое понимание здоровья означает организацию здравоохранения в его истинном значении как охраны здоровья путем общественных оздоровительных мер, правильного питания и психофизических упражнений.

Теперь проблема здоровья требует обеспечения полного благополучия и перехода от строго биологического подхода к более

фундаментальному, учитывающему потенциальную роль ментальных и социальных факторов в сфере здоровья.

Анализ научной литературы и педагогического опыта позволил нам выявить **проблему** несоответствия современным требованиям существующей системы формирования валеологической компетентности студентов – будущих востоковедов. Степень этого несоответствия характеризуется следующими **противоречиями**:

- между необходимостью перехода в научных исследованиях к стратегии, которая признает потенциальную роль социальных и ментальных факторов в сфере здоровья, и традиционной, исключительно биологически направленной стратегией;

- между потенциалом восточных систем психофизических упражнений в развитии валеологической компетентности в её современном толковании и низким уровнем его реализации в профессиональной подготовке востоковедов;

- между стремлением преподавателей к овладению педагогическими основами обучения восточным системам и отсутствием соответствующих научно-методических разработок.

Осознание необходимости построения модели формирования валеологической компетентности, соответствующей современным требованиям, обусловило **актуальность** данного исследования на тему: «Восточные системы психофизических тренировок как источник валеологической компетентности будущих востоковедов».

Объект исследования: формирование валеологической компетентности будущих востоковедов.

Предмет исследования: формирование валеологической компетентности будущих востоковедов на основе восточных систем психофизических тренировок.

Цель исследования: построение эффективной системы формирования валеологической компетентности студентов-востоковедов.

Гипотеза исследования: Формирование валеологической компетентности будущих востоковедов будет эффективным, если:

- в содержании обучения предусмотрены психофизические тренировки цигун, ушу, йога, когнитивный, творческий и рефлексивный компоненты;

- осуществлён кросскультурный подход в выявлении валеологического потенциала восточных психофизических тренировок, их роли физического, ментального и социального факторов в сфере здоровья;

- осуществлена интеграция содержания востоковедческих учебных дисциплин и содержания восточных психофизических тренировок;

- реализованы личностно-ориентированный и компетентностный подходы в контексте проблемного представления содержания обучения, метод П. Я. Гальперина интериоризации внешних действий и формирования умственных действий, понятий и образов;

- на основе формирования ценностного отношения к здоровью и жизненной установки на ЗОЖ обеспечено формирование положительной мотивации овладения валеологической компетентностью.

Задачи исследования:

1. Осуществить отбор совокупности психофизических упражнений в системах цигун, ушу, йога, обеспечить освоение механизмов их воздействия на психические, энергетические и физиологические процессы в организме человека, способов саморегуляции тела, дыхания и психической саморегуляции, а также освоение традиционных педагогических принципов психофизических тренировок.

2. Обеспечить интеграцию востоковедческих знаний со знаниями восточных систем физической культуры.

3. Сформировать ценностное отношение будущих востоковедов к

здоровью, их жизненную установку на ЗОЖ и на этой основе – мотивацию достижения успехов в овладении валеологической компетентностью.

4. Реализовать проблемное представление содержания обучения, предусмотрев появление проблемных ситуаций, требующих личностно-ориентированного и компетентностного подходов в их разрешении, применения метода П. Я. Гальперина поэтапного формирования умственных действий.

Степень разработанности темы. Восточные системы психофизических упражнений в настоящее время получили широкое распространение в нашей стране и являются предметом активных научных исследований, в которых раскрываются содержание и значение этих упражнений (Абаев Н. В., 1981–1983, 1990; Абаев Н. В., Калмыков С. В., 1991). По своему содержанию они воплощают многовековые знания и опыт народа и представляют собой текст, исследование которого открывает его философский, медико-биологический, социокультурный, ментальный смыслы.

Изучены культурно-психологический, философский и ментальный аспекты ушу (Абаев Н. В., 1981, 1983, 1990). Описаны история возникновения системы цигун, основы саморегуляции тела, дыхания, психической саморегуляции в цигун, используемые в лечебно-профилактических целях и для подготовки к занятиям ушу (Абаев Н. В., Калмыков С. В., 1993). Материал книги Н. В. Абаева и С. В. Калмыкова имеет непосредственное отношение к формированию валеологической компетентности будущих востоковедов, её физического и ментального компонентов.

Обобщён опыт боевых искусств Востока, их историко-философские и теоретические аспекты как фактор развития теории и практики физической культуры (Гагонин С. Г., 1996, 1997, 1999). Разработаны теоретико-методологические основы упражнения в соревновательной и

тренировочной деятельности в единоборствах (Гаськов А. В., 2000, 2005; Гаськов А. В., 1999, 2000, Гаськов А. В., Кузьмин В. А., 2002).

Изучены социально-исторические и политические аспекты ушу и их роль в культурной традиции Китая (Маслов А. А., 1990, 1994, 1995, 2000, 2003, 2004). Исследованы философско-педагогические аспекты боевых искусств Востока (Носова Т. Е., 2006).

На основе анализа теоретико-методологических аспектов проблемы «Восток – Запад» разработаны психофизические подходы к соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев и осуществлена их практическая реализация (Калмыков С. В., 1994; 2008; Калмыков С. В., Сагалеев А. С., Хамаганов Б. П., 2005; Калмыков С. В., Сагалеев А. С., Цыбиков А. С., 2012; Калмыков С. В., Сагалеев А. С., Гармаев В. Б., 2013, 2014; Калмыков С. В., Сагалеев А. С., 2014; Сагалеев А. С., 1996, 2006; 2007; 2009; 2010; 2012; Сагалеев А. С., Хамаганов Б. П., 2011). Реализован кросскультурный подход в подготовке спортсменов в ударных единоборствах (Стрельников В. А., 1995, 1997).

Изучен экологический контекст здоровья (Агаджанян Н. А., Торшин В. И., 1994). Определён предмет валеологии как науки о здоровье (Брехман И. И., 1987; 1990). Исследовались проблемы образования, связанные с валеологией (Чумаков Б. Н., 2000). Разработаны концепции педагогической валеологии (Татарникова Л.Г., 1993–1999), психологические основы личностного роста на базе ЗОЖ (Петрушин В.И., Петрушина Н. В., 2003). Выполнены основополагающие работы в области валеологических аспектов занятий физической культурой и спортом (Галимов Г. Я., 1998).

Исследована биологическая стратегия в сфере здоровья школьников, изучены пути достижения ими физического благополучия (Попов С.В., 1997). Алтанчулуу (2005) исследовал педагогические аспекты повышения

уровня физического воспитания студентов средствами психофизического тренинга ушу.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

- философские аспекты взаимодействия культур Востока и Запада (Кургузов В. Л., 2003; Морохоева З. Б., 1994; Торчинов Е. А., 1998, 2004, 2005; Хилтухина Е. Г., 1997, 2002, 2003; и др.);

- концептуальные положения теории и практики восточных систем психофизической подготовки (Абаев Н. В., 1978, 1980–1982, 1989; Абаев Н. В., Калмыков С. В., 1993; Гагонин С. Г., 1996, 1997; Калмыков С. В., 1994; Калмыков С. В., Сагалеев А. С., Хамаганов Б. П., 2005; Калмыков С. В., Сагалеев А. С., Цыбиков А. С., 2012; Калмыков С. В., Сагалеев А. С., Гармаев В. Б., 2013, 2014; Калмыков С. В., Сагалеев А. С., 2014; Сагалеев А. С., 2007; 2009; 2010; 2012; Сагалеев А. С., Хамаганов Б. П., 2011; Малявин В. В., 1985, 1993, 1995, 1996, 2002, 2004; Маслов А. А., 1990, 1994, 1995, 2000, 2003, 2004; и др.);

- спортивно-психологическая трактовка восточных систем психофизической подготовки (Гаськов А. В., 1999, 2000; Калмыков С. В., 1994; Калмыков С. В., Сагалеев А. С., Хамаганов Б. П., 2005; Калмыков С. В., Сагалеев А. С., Цыбиков А. С., 2012; Калмыков С. В., Сагалеев А. С., Гармаев В. Б., 2013, 2014; Калмыков С. В., Сагалеев А. С., 2014; Сагалеев А. С., 2007; 2009; 2010; 2012; Сагалеев А. С., Хамаганов Б. П., 2011; и др.);

- философские, психолого-педагогические положения герменевтики (М. М. Бахтин, 1995; В. С. Библер, 1989; Ю. Д. Железняк, 2002, 2004; А. Н. Леонтьев, 1981, 1983; Л. М. Лузина, 1997; В. В. Мантатов, 1984; Е. И. Огарев, 1979; В. Г. Онушкин, 1993; Г. И. Рузавин, 2002; и др.);

- труды по кросскультурной психологии (Джон В. Берри, 2007; Айп Х. Пуртинга, 2007; В. Г. Рошупкин, 2006; В. П. Зинченко, 1998; и др.);

- труды по концептуальным основам валеологии и здорового образа жизни (Н. А. Агаджанян, 1994; Н. М. Амосов, 1987; В. И. Белов, 1996;

Г. Л. Билич, 1998; И. И. Брехман, 1990; Г. Я. Галимов, 1997, 1998; Ю. П. Лисицын, 1989, 1991, 1993; С. Д. Намсараев, 2014; В. И. Петрушин, 2003; С. В. Попов, 1997; В. Н. Чумаков, 2002; и др.).

Методы исследования: анализ научно-педагогической литературы по теме исследования; критериально-уровневая оценка результатов образовательной деятельности; диагностика ценностных ориентаций студентов и уровня мотивации их учебной деятельности.

Организация исследований.

Научно-исследовательская работа проводилась на базе Бурятского государственного университета с 2011 по 2014 г. в три этапа.

Первый (подготовительный) этап (2011–2012 гг.) – постановка проблемы и выбор темы исследования, оценка её актуальности. Разработка плана-конспекта диссертации, инвестиционной модели, понятийно-терминологической системы, выбор экспериментальной и контрольной групп. Констатирующая (доэкспериментальная) диагностика, обсуждение цели и задач исследования с преподавателями специальных учебных дисциплин и студентами ЭГ, отбор психофизических упражнений для экспериментального освоения.

Второй (экспериментальный) этап (2012–2013 гг.) – формирующий эксперимент, освоение комплекса психофизических упражнений и специальных знаний, тренинги регуляции тела, дыхания, психической саморегуляции, медитации.

Третий (послеэкспериментальный) этап (2013–2014 гг.) – обработка и интерпретация результатов эксперимента, экспериментальных данных, оценка эффективности экспериментального обучения, подготовка к печати итоговых статей, оформление диссертации и автореферата.

Научная новизна состоит в следующем:

– установлена эквивалентность определения здоровья как состояния полного физического, ментального и социального благополучия (ВОЗ,

1978) и понимания здоровья, следующего из содержания восточных систем психофизических тренировок;

– валеологическая компетентность будущих востоковедов истолкована как атрибут их профессиональной идентификации и реализована как способность вести ЗОЖ, состоящий в жизнедеятельности, ориентированной на профилактику болезней и поддержание здоровья в смысле его определения как состояние полного благополучия;

– показана возможность формирования валеологической компетентности будущих востоковедов на основе реализации валеологического потенциала восточных систем психофизических тренировок.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что благодаря занятиям по освоению восточных систем психофизических тренировок физическая культура стала для студентов-востоковедов профессиональной учебной дисциплиной, а валеологическая компетентность, формируемая на базе этих тренировок, – одной из основных составляющих в структуре их профессиональной компетентности.

Практическая значимость исследования состоит в том, что в результате освоения восточных систем психофизических тренировок студент овладевает не только телом, но и умом, не только действием, но и знанием о том, что здоровье – это гармония тела, ума и поведения, состояние физического, умственного и социального благополучия, что соответствует концепции здоровья, принятой Всемирной организацией здоровья.

Положения, выносимые на защиту:

1. Восточные системы психофизических тренировок представляют собой текст, содержание которого включает все основные компоненты

концепта «здоровье», сформулированного ВОЗ, и отвечает современным требованиям его поддержания и профилактики болезней.

2. Валеологическая компетентность студентов-востоковедов, сформированная в контексте освоения восточных систем психофизических тренировок, становится важнейшим компонентом их профессиональной компетентности.

3. Учебная дисциплина «Физическая культура» при включении восточных систем в её содержание становится дисциплиной профессионального цикла для будущих востоковедов.

Достоверность результатов исследования обусловлена фундаментальностью и актуальностью методологических положений, составивших теоретическую основу исследования, адекватностью методов исследования его цели, объекту, предмету и задачам, репрезентативностью его результатов, надёжностью и валидностью методов диагностики.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись в Бурятском государственном университете г. Улан-Удэ в процессе занятий со студентами Восточного института.

Материалы диссертации обсуждены на заседаниях кафедры теории физической культуры и кафедры физического воспитания, ежегодных конференциях Бурятского государственного университета, международных конференциях. По теме исследования опубликовано 14 работ, в том числе 6 статей в рецензируемых журналах и изданиях.

Структура диссертации обусловлена логикой исследования и состоит из введения, трёх глав, заключения, литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ВОСТОКОВЕДОВ

1.1. Валеологическая компетентность как компонент профессиональной компетентности востоковедов

В восточных цивилизациях, являющихся предметом профессиональной подготовки востоковедов, имеется много достижений, свидетельствующих о высоком уровне их развития. Освоение содержания этих достижений является необходимым условием формирования профессиональной компетентности востоковедов. К числу этих достижений относятся системы психофизических упражнений цигун, ушу, йога.

На сегодня они представляют собой многовековой опыт восточных народов, содержание которого включает широкий круг знаний, достаточно полно и достоверно характеризующих как внутренний мир человека, так и внешний мир, как единое энергетическое психофизическое целое. Этот опыт следует рассматривать как текст, написанный языком поз и движений. Чтобы понять этот текст, нужно овладеть его языком, который его языком, который труден, зато интересен и полезен. Наряду с освоением выполнения упражнений, нужно понимание их функций. Механизма их воздействия на деятельность организма, на психофизическое состояние человека, нужно овладеть регуляцией тела, психической деятельности и дыхания, управлением своей энергией, которая имеет глубокий философский смысл. В восточных системах энергия понимается в двух смыслах: микрокосмическом и макрокосмическом. Микрокосмическая энергия – это внутренняя жизненная сила, макрокосмическая – это энергия в ее глобальном смысле,

означающем энергию, обеспечивающую все виды движений и процессов в мире и внутри человека. И этой энергией можно управлять в контексте психофизических упражнений с целью профилактики болезней или их излечения с целью физического, умственного и социального развития. Из этого следует, что овладение искусством психофизических упражнений требует высокого уровня теоретической готовности, научной компетентности.

Научная компетентность является важным условием развития профессиональной компетентности востоковедов, которым нужно овладеть. Профессиональную компетентность мы определяем как готовность к профессиональной деятельности. В развитии этой компетентности востоковедов велико значение кросскультурной грамотности.

Кросскультурная грамотность – это способность понять культуру другого народа, что становится возможным благодаря освоению ценностей этой культуры, благодаря аккультурации. Тут возможны варианты. Во-первых, возможна ассимиляция, полная утрата своей родовой, первоначальной идентичности и переход в другую культуру. Во-вторых, возможна маргинализация, когда человек « уходит » из своей культуры, но не « приходит » по разным причинам в другую. В третьих, возможна сепарация, когда человек не хочет взаимодействия с другой культурой и полностью замыкается в своей. И наконец, наилучший вариант – это интеграция, когда человек, оставаясь в своей культуре, взаимодействует с другой, приобщаясь к ее ценностям, присваивая эти ценности и становясь богаче в культурном смысле, приобретая кросскультурную грамотность.

Научная компетентность и кросскультурная грамотность вместе взятые могут обеспечить освоение культурных ценностей, заложенных в феномене восточных психофизических упражнений.

Следует отметить, что культура понимается нами в аксиологическом смысле как совокупность духовных и материальных ценностей. И.Л. Набок (2010) дает в этом смысле следующее определение культуры: «Культура – это сложно организованная, исторически развивающаяся система материального, духовного и социального выражения человеческой деятельности, отражающая в своем содержании, морфологии и функциях процесс освоения человеком действительности и самого себя».

В этом определении для нас представляет особое значение выделение в составе культуры духовной, материальной и социальной сферы, а также отражение в культуре процесса освоения человеком не только действительности, но и самого себя. Текст культуры, который представляет собой системы психофизических упражнений цигун, ушу, йога, достаточно полно отражает результат освоения человеком самого себя. Поэтому, осваивая восточные системы, мы можем получить представление о том, как хорошо человек познал самого себя. В Китае с древнейших времен было известно об энергетических процессах в организме человека, о циркуляции энергии по «каналам» и «меридианам», о биологически активных точках (БАТ) и биологически активных зонах. Эти знания совершенствовались, вместе с ними совершенствовались и системы психофизических упражнений, которые становились достоянием бойцов-участников боевых единоборств, достоянием школы. Эти знания позволяли бойцам, овладевшим секретами школы, управлять своей внутренней энергией, направляя ее по каналам и меридианам в нужное место в организме, обеспечивая оптимальное, а иногда, когда было нужно - концентрированное сосредоточение энергии. Организм рассматривался как ЕЭС – единая энергетическая система. Болезнь рассматривалась как отклонение от нормального циркулирования энергии по телу, а лечение болезни состояло в выставлении баланса энергетики тела с помощью

психофизических упражнений. Можно говорить о психофизических упражнениях, но можно их называть психофизическими тренировками.

Вряд ли в наше время одному человеку можно овладеть всем богатством, всем арсеналом этих упражнений. Важно знать метрологию и отобрать для себя под руководством компетентного наставника систему упражнений и выполнять их с профилактической, а будущим востоковедам – с профессиональной целью.

В нашем исследовании основными понятиями являются понятия здоровья, здорового образа жизни, валеологической компетентности.

Во введении мы уже пользовались этими терминами. В дальнейшем мы не раз будем подчёркивать значение этих терминов – те понятия, которые ими обозначаются.

В соответствии с определением, принятым ВОЗ в 1978 году в «Алма-Атинской Декларации здоровья для всех к 2000 году» **здоровьем** мы будем называть «состояние полного физического, ментального и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или немощи» (ВОЗ,1998).

Образ жизни, направленный на профилактику болезней и поддержание здоровья в приведённом смысле (как состояние полного благополучия), мы будем называть **здоровым образом жизни (ЗОЖ)**, а способность вести ЗОЖ в таком его понимании – **валеологической компетентностью**. В дальнейшем, если не оговорено иное, терминами здоровья, ЗОЖ и валеологическая компетентность мы будем пользоваться именно для обозначения введенных нами понятий.

В структуре валеологической компетентности мы будем выделять аксиологический, когнитивный, интеллектуальный, рефлексивный компоненты, а также кросскультурную грамотность.

Когнитивный компонент включает в себя, знания, необходимые для формирования валеологической компетентности. К ним относятся

содержание психофизических упражнений, понятие энергии и энергетических процессов в организме человека, способы регуляции и управления энергетикой организма, а также специальные знания, характеризующие историю и культуру восточных народов.

Рефлексивный компонент в структуре валеологической компетентности включает самооценку человека своего соответствия пониманию этой компетентности и формирования « Я – концепции ».

Интеллектуальный компонент – это проявление умственных способностей, как общего фактора, влияющего на решение задач формирования валеологической компетентности востоковедов.

Аксиологический компонент включает условия, обеспечивающие ценности поведение будущих востоковедов, осваивающих восточные системы психофизических упражнений, их целенаправленные действия по освоению ценностей восточных культур, заложенные в этих упражнениях. Ценностные поведения регулируется, на наш взгляд, ценностным отношением и ценностной ориентацией личности.

Ценностное отношение к восточным системам означает внутреннюю позицию личности, отражающую связь личностных и профессиональных значений этих систем, их значимость в обеспечении потребностей личности. Для возникновения ценностного отношения студентов к психофизическим упражнениям необходимо вовлечь их в деятельность по выполнению этих упражнений, по познанию их потенциала в развитии валеологической компетентности, по пониманию их значимости в профессиональном становлении востоковедов. Будущие востоковеды должны оценить, какое значение имеет для них освоение восточных упражнений. Появление потребности студентов в этом освоении будет достаточным условием ценностного отношения к восточным системам тренировок. На основе ценностного отношения, возможно, обеспечить ценностную ориентацию студентов на освоение

ценностей восточных культур, на присвоение этих ценностей и последующее преобразование их личности вследствие обретения определенным уровнем валеологической компетентности. Ценностные отношения и ценностная ориентация студентов на формирование своей валеологической компетентности обеспечит их ценностное поведение в освоении психофизических упражнений, отражающее осознание студентами своей внутренней позиции, ценностной установки на деятельность по овладению валеологической компетентностью через освоение восточных систем психофизических упражнений.

Что касается интеллектуального компонента валеологической компетентности будущих востоковедов, то он будет означать для нас интеллектуальный фактор в формировании данной компетентности. Здесь следует обращаться к понятию интеллекта.

Интеллектом в общем случае называют способность мозга организовать свою деятельность так, что вся содержащаяся в нем информация будет использоваться с максимальной эффективностью (О. Н. Кинякина, 2011).

В.Д. Шадриков (2007) представляет интеллект как «системное проявление познавательных способностей, для которых умственные способности выступают в качестве общего фактора (общей способности), влияющего на другие способности». Следовательно, интеллект – это проявление главным образом умственных способностей и показатель ментального развития.

Способность мозга организовать с максимальной эффективностью внешнюю или внутреннюю физическую деятельность называют физическим интеллектом или телесным мышлением, а способность мозга обеспечивать нормализованные отношения с людьми и тем самым – социальную адаптацию называют социальным интеллектом.

Таким образом, интеллект следует рассматривать как основной фактор достижения состояния физического, ментального и социального благополучия, т.е. здоровья в современном понимании.

Состояние физического благополучия наступает, когда человек чувствует себя готовым выполнить работу, требующую достаточно высокого уровня физического интеллекта, выдержать оптимальную физическую нагрузку, проявить общую двигательную активность и психомоторные способности.

Для достижения оптимального уровня физического интеллекта необходима продуманная система физических упражнений, различных видов полезной физической деятельности. Все виды деятельности в своей структуре имеют физический компонент. Это позволяет целенаправленно развивать физический интеллект: благодаря развитию телесного чутья, интуитивно ориентироваться в проблемных жизненных ситуациях, просчитывать свои действия и скорость своей реакции на новое явление, ибо тело способно отреагировать и «принять решение» быстрее сознания; овладеть физическими умениями и навыками для безошибочного выполнения определенной деятельности; эффективно использовать язык, память и мудрость своего тела.

Состояние ментального благополучия наступает, когда человек познал самого себя, чувствует себя способным познать других, познать окружающий мир, верит в свои умственные способности и готов использовать их для развития других способностей, в том числе физических и коммуникативных.

Ментальное развитие связано с освоением и осуществлением интеллектуальных операций, представляющих собой осознанные психические действия физиологических систем мышления, памяти, восприятия, ощущения. Традиционно различают наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно логическое мышление. Наглядно-

действенное мышление связано с изучением и выявлением «видимых» свойств предметов, при этом используются такие интеллектуальные операции как различение, сопоставление, сравнение, анализ, синтез, обобщение. Наглядно-образное мышление связано с интеллектуальными операциями с образами, возникающими в ощущениях. Примером наглядно-образного мышления служит пространственное мышление как оперирование пространственными образами. Более утонченным и более универсальным является словесно-логическое мышление, происходящее как логическое оперирование понятиями и осуществляется поэтому в абстрактной словесной форме.

Состояние социального благополучия наступает тогда, когда человек социально адаптирован, его поведение отвечает социальным нормам, он уверен в своих способностях обеспечивать нормализованные отношения с людьми, понимать и предвидеть их поведение в различных жизненных ситуациях. Это состояние является необходимым условием здоровья в его новом понимании, это основа здорового образа жизни человека, наделенного физическим интеллектом, ориентированного на самосовершенствование, самореализацию с наибольшей эффективностью не только для себя, но и для общества. Мы рассматриваем социальный интеллект не отдельно от ментального фактора здоровья, а в неразрывной связи, поскольку мышление (а также память, сенситивность и перцепция) следует считать составной частью социального интеллекта. Следует отметить, что мы не говорим о менталитете как о виде интеллекта. А говорим о нем как о факторе здоровья, в его новом толковании, как об образе мыслей, направленных на поддержание здоровья.

Понятие социального интеллекта было введено Э. Торндайком в 1920 году и в настоящее время широко распространено для обозначения способности человека разбираться в людях. Но является ли эта способность интеллектуальной или она является наряду с разумом

следствием эволюционного становления человеческой популяции – этот вопрос мы не обсуждаем. Человек – существо «стадное», вне социума личность не формируется, человек обязан социально адаптироваться, научиться разбираться в людях, научиться жить по нормам и правилам, принятым в обществе. Эту его способность и принято называть социальным интеллектом.

В. Д. Шадриков считает способности врожденными свойствами человека. Мы склонны считать, что социальный интеллект является природным свойством и развивается как социально-природный феномен.

Следует иметь в виду, что на развитие социальной адаптации оказывают влияние окружение и личностные качества. Установлено, например, что занятие сверх меры абстрактными науками замедляет социальную адаптацию. Существует положительная корреляция между социальным интеллектом и экстраверсией. В любом случае социальный интеллект связан с физическим интеллектом, с познавательной деятельностью и влияет на состояние здоровья, понимаемого как состояние благополучия.

Определив содержание состояний физического, ментального и социального благополучия, мы можем разработать и реализовать программу формирования нового взгляда на здоровье в системе физического воспитания студентов, опираясь на интеллектуальный фактор.

Таким образом, формирование нового взгляда на здоровье в системе физического воспитания студентов сводится к согласованному развитию их физического и социального интеллектов на основе ментального развития. Поскольку ментальное развитие означает «прежде всего умственное развитие, а также изменения в образе мыслей, совокупности умственных навыков и духовных установок» (А.Ю. Шеманов, 2007), то ментальное развитие может выступить в качестве общего фактора,

связывающего развитие физического и социального интеллектов в единый процесс, в соответствии с тремя человеческими ипостасями - «индивид», «личность», «человек», представляющими взаимодействие с тремя сферами окружающего мира – «био», «социо», «дух».

Контекстом исследования на основе интеллектуального фактора валеологической компетентности, эквивалентной новому взгляду на здоровье, нами избран личностно - деятельностный подход, в котором личностная составляющая представлена психосоциальными факторами сохранения здоровья, а деятельностная - психомоторикой.

Психосоциальные факторы служат основными достижениями эффективности деятельности по сохранению и развитию здоровья в новом смысле. Эта деятельность основана на социальной адаптации, требующей понимания культурных традиций, верований, социальных ролей, концепций и определений здоровья и здорового образа жизни, современных процессов социальной модернизации.

Состояние социального благополучия личности тесно связано с качеством жизни, которое определяется как «продукт динамического взаимодействия между внешними условиями жизни и внутренним восприятием этих условий» (Б. Г. Ананьев, 1960). Внешние условия касаются социальных отношений, окружающей и культурной среды, а внутреннее восприятие этих условий характеризуется как субъективное благосостояние, понимаемая как когнитивная и эмоциональная оценки человеком своей жизни. Более конкретно субъективное благосостояние определяется удовлетворенностью жизнью, балансом между положительными и отрицательными эмоциями. Основными факторами, определяющими субъективное благосостояние, являются экономические, культурные и религиозные факторы.

Проблемы психомоторики недостаточно разработаны, но ее роль в

развитии личности общепризнана. Она воспринимается как «объективация всех форм психического отражения определяемыми ими движениями».

Сенсомоторные процессы, являющиеся основной подструктурной психомоторики, могут быть разбиты на три группы (К. К. Платонов, 1972).

- несложные сенсомоторные реакции, показателем продуктивности которых является время;

- сложные сенсомоторные реакции, показателем которых являются скорость, точность и степень их изменения;

- сенсомоторная координация, характеризуемая также точностью и скоростью реакции слежения и координации движений.

Идеомоторные процессы, связанные с представлениями о движениях, нами используются для развития воображения и памяти, рассматриваемых как элементы физического интеллекта.

Б. Г. Ананьев (1968), рассматривая двигательную активность на нескольких уровнях, включил в число психомоторных характеристик различные двигательные особенности: локомоторную функцию, обеспечивающую динамичность поведения человека; мышечный тонус, характеризующий энергетику двигательной активности; статическую и динамическую координацию дрожаний и колебаний рук, показывающую степень координации движений и регулятор успешности их выполнения; силу мышечного напряжения для характеристики общего физического развития. Сила, скорость, выносливость, точность, ритмичность движений характеризуют качество двигательной деятельности.

Индивидуальные наблюдения за психомоторикой студентов позволяют согласовать с каждым студентом систему физических упражнений, способствующих появлению состояния физического и психического благополучия.

При интеллектуальном подходе к формированию физического и ментального благополучия особое значение придается развитию

интеллекта с помощью нейробики, упражнений, приводящих в движение все клетки, включая мозговые. Эти упражнения рассчитаны на возвращение дендритов, которые проводят импульсы от одной клетки к другой. Интеллектуальные способности уменьшаются именно потому, что происходит атрофия дендритов из-за однообразия движений и ощущений. Смысл нейробики состоит в том, чтобы человек постоянно испытывал изменения вокруг себя, вовлекая все виды внимания и несколько органов чувств одновременно. Однообразие жизненных условий и физических действий убивает дендриты и нейроны - клетки мозга и нервные клетки. Жизнь должна быть яркой.

Развитие физического и ментального здоровья студентов требует появления у них потребности в высокой двигательной активности. Известно, что объем суточных локомоций у студентов снижается по сравнению с объемом локомоций у школьников в связи с интенсивным режимом учебы. Поэтому особое значение приобретает мотивация двигательной активности студентов, формирование которой тесно связано с формированием нового взгляда на здоровье. Чем выше двигательная активность, тем выше уровень физического и ментального благополучия и, наоборот, чем выше уровень физического и ментального благополучия, тем выше мотивация двигательной активности. Понятно также, что двигательная активность обусловлена и социальными факторами. Здоровье—это благополучие тела, души и духа.

Система физического воспитания студентов, направленная на формирование у них нового взгляда и нового отношения к здоровью, предполагает, во-первых, фундаментализацию содержания физического воспитания; во-вторых, гармонизацию развертывания этого содержания в учебно-физкультурном процессе; в-третьих, гуманизацию взаимодействия в системе «преподаватель-студент».

Фундаментализация содержания физического воспитания студентов

означает включение в него всех видов знания, необходимых для формирования валеологической компетентности в соответствии с новым взглядом на здоровье как состояния физического, ментального и социального благополучия.

Гармонизация развертывания содержания физического воспитания студентов, направленного на формирования их валеологической компетентности, означает, что все виды знаний, включенных в него, должны быть согласованы, интегрированы и представлены в целостном учебном процессе, направленном на гармоничное физическое, умственное и социальное развитие студентов в соответствии с новым взглядом на здоровье.

Гармонизация взаимодействия в системе «преподаватель - студент» означает реализацию диалогического общения преподавателя и студента, направленного на установление их взаимного понимания, взаимного доверия, когда они выступают как равноправные партнеры для достижения общего успеха в формировании валеологической компетентности студента в рассматриваемом смысле и когда преподаватель всегда знает внутреннее состояние студента, уровень развития его физического и социального интеллекта, уровень ментального благополучия, всегда готов оказать педагогическую поддержку студенту в преодолении встретившихся препятствий.

Данная система рассчитана на непрерывное физическое, ментальное и психосоциальное самосовершенствование личности в контексте непрерывного в течение всей жизни образования.

Субъективное благополучие и ментальное здоровье следует рассматривать не только как физические свойства, а как предмет психологической и социальной жизни в целом.

В экологическом контексте, по отношению к которому осуществляется биологическая адаптация человеческой популяции,

следует рассматривать вопрос о здоровье как физическую культуру, сложившуюся в процессе биологической адаптации. Из этого следует, что проблема формирования физической культуры личности должна решаться, в том числе с учетом генетической трансмиссии, которая осуществляется как вертикальная, горизонтальная и непрямая трансмиссия.

Вертикальная трансмиссия состоит в том, что этническая физическая культура, сложившаяся как результат биологической адаптации этноса, передается непосредственно от родителей к детям. Горизонтальная трансмиссия означает, что этническая физическая культура передаётся от сверстников в процессе различных физических и социокультурных видов обучения. Например, в бурятских сёлах дети сами осваивают основы национальной борьбы даже в том случае, если она не является предметом занятий в школе. Что касается непрямого трансляции этнической физической культуры, то она осуществляется именно в процессе обучения.

Изучение традиционных видов деятельности, связанных со здоровьем, убеждениями о здоровье и ценностными установками, является неременной составляющей проблемы физического здоровья. Чтобы эта проблема решалась эффективно, она должна быть основана на понимании культуры, традиций, верований и факторов семейного взаимодействия.

В исследовании связей между культурными и индивидуальными уровнями феноменов здоровья выделяются когнитивный, эмоциональный, поведенческий и социальный компоненты. Когнитивный компонент включает знания и убеждения о здоровье, эмоциональный компонент - установки по отношению к здоровью, поведенческий - поведение, связанное со здоровьем, социальный - межличностные отношения.

В новых социально-экономических условиях преобладающую роль в развитии физической культуры личности имеет культурная трансмиссия,

являющаяся проявлением культурной адаптации группы, осуществлённой в социально- политическом контексте. Культурная трансмиссия также бывает вертикальной (от родителей к детям), горизонтальной (от сверстников) и не прямой (от взрослых или в обучении).

Формирование физической культуры личности в обучении рассчитано на гармонизацию биологической и культурной трансмиссий для развития нового взгляда на здоровье как состояния всестороннего благополучия на физическом, ментальном и социальном уровнях.

Компетентностный подход позволяет реализовать новую концепцию физического воспитания студентов, не связывая его только с занятиями в спортивных залах и на стадионах, а обращая серьёзное внимание на ментальный и социальный аспекты отношения к своему здоровью.

Следовательно, формирование ментального компонента физической культуры личности требует формирования «умного» отношения к своему здоровью, совмещения формирования умственных и физических навыков, духовных установок на здоровый образ жизни, целенаправленное освоение интеллектуальных и физических операций. Весь спектр интеллектуальных операций (анализ и синтез, систематизация, различение, обобщение, сопоставление и сравнение, выделение, понимание и т.д.) возможно и нужно использовать в обучении физической культуре. Следует учитывать, что стихийное формирование физических операций мало способствует интеллектуальному развитию личности.

Социальный компонент физической культуры предполагает культуру межличностных отношений, воспитание гуманного отношения к физически слабым со стороны физически сильных, стремления использовать своё физическое превосходство для защиты более слабых. Ненасильственное отношение не только к другим, но и к самому себе

рассматривается как неперенное условие физической культуры личности.

Валеологический компонент физической культуры личности предполагает здоровый образ жизни. Состояние полного физического, ментального и социального благополучия возможно только тогда, когда человек не только сам ведёт здоровый образ жизни, но и вносит вклад в его распространение в обществе.

Педагогическая модель развития физической культуры студента в её новом толковании включает содержание обучения, отбор которого осуществляется в соответствии с компетентностным подходом на основании деятельного принципа. Развёртывание этого содержания осуществляется в режиме проблемно-модульного изложения, в процессе которого возникают проблемные ситуации, разрешение которых направлено на формирование определённой компетенции. Развитие физической культуры студента возможно как последовательное решение непрерывно возникающих задач, свойственных определённой деятельности, требующей умственных и физических усилий.

Здоровье человека – это, в конечном счёте, результат культуры поведения, образа жизни. Смысл физической культуры состоит в признании и реализации идеи сохранения и укрепления здоровья путём его поддержания с помощью физических, ментальных и социальных факторов жизнедеятельности. Культуру здоровья личности можно понимать как валеологическую компетентность, формирующуюся в процессе овладения определёнными компетенциями по поддержанию здоровья в его современном толковании. Для выявления этих компетенций сначала нужно выявить содержание физического, ментального и социального здоровья в их позитивной трактовке, приводящей к ощущению благополучия.

Человек, ощущающий состояние физического благополучия чувствует себя способным выдержать оптимальную физическую нагрузку, проявляя общую двигательную активность или психомоторные способности. Б.Г. Ананьев (1968) включает в число психомоторных характеристик локомоторную функцию, отражающую динамичность поведения; мышечный тонус; статическую и динамическую координацию рук; силу мышечного напряжения; точность движений рук и ног; ритм и темп движений.

И. М. Сеченов (1906) характеризует рабочие движения человека, выделяя их направление, силу, напряженность и скорость.

А. А. Толчинский (1923) в психомоторных функциях выделяет меткость, ловкость, координацию, ритмичность, скорость и силу движений.

В состоянии ментального благополучия человек чувствует себя способным к эффективному умственному познанию объективной реальности самостоятельно и непосредственно или в процессе освоения достижений наук, к наглядно – действенному, наглядно- образному и словесно- логическому мышлению, благодаря которым он может оперировать как непосредственно воспринимаемыми вещами и их связями, так и их зрительными, слуховыми и двигательными образами, а также осуществлять логические операции с понятиями в абстрактной вербальной форме.

Мышление всегда связано с разрешением некоторой задачи, приводящей к возникновению проблемной ситуации. В психологии мышления рассматриваются поведенческая, структурная (гештальт – модель), вероятностная и информационно – семантическая модели проблемных ситуаций (Матюшкин А. М., 2009). В соответствии с этим можно планировать и управлять ментальным развитием личности, а, следовательно, и достижением состояния ментального благополучия.

В состоянии социального благополучия человек удовлетворён факторами социальной среды и личными факторами. К факторам социальной среды относятся качество окружающей среды, финансовые условия, социальная поддержка и др. К личным факторам – оценка человеком своей жизни и уровень взаимоотношений в семье и вне семьи, самопознание и самооценка (рефлексия) физических, ментальных и социальных характеристик своего здоровья.

Таким образом, в структуре валеологической компетентности будущих востоковедов нами выделены интеллектуальный, аксиологический, когнитивный, рефлексивный компоненты и кросскультурная грамотность.

Ведущим, по нашему мнению, следует считать интеллектуальный компонент. В. Д. Шадриков (2007) определяет интеллект как « системное проявление познавательных способностей, для которых умственные способности выступают в качестве общего фактора (общей способности), влияющего на другие способности». В переводе с латинского интеллект означает «способность понимать». М. А. Холодная (1997) считает, что на начальном этапе интеллект отождествляется с простейшими психофизиологическими функциями. Эти обстоятельства позволяют относиться к феномену здоровья, его поддержанию и развитию как к физическому интеллекту, его поддержанию и развитию, для чего нужна особая методика. Известно, что люди с хорошо развитым физическим интеллектом обладают хорошей координацией движений, хорошей скоростью реакций, точностью и скоростью движений, хорошим темпом движений, повторяемостью и надёжностью движений. Они умеют оценить успешность своей двигательной активности, обладают кратковременной и долговременной памятью на пространственные, силовые и временные параметры движений. Физический интеллект называют также телесным

мышлением, поскольку он характеризует работу мозга по контролю любой физической деятельности.

Перцептивный компонент валеологической компетентности включает информацию о внешнем мире, данную органами чувств в процессе непосредственного восприятия свойств объектов и явлений. Это зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкусовое восприятия, а также восприятия пространственных форм и количественных отношений окружающей действительности.

Продуктивность восприятия отдельного человека характеризуется объёмом восприятия, точностью, полнотой, быстротой и эмоциональной окрашенностью. Восприятия и ощущения служат стимулами для телесного мышления и поведения человека.

Резюмируя, отметим, что аксиологический компонент валеологической компетентности отражает ценностную оценку здоровья, ценностные установки по отношению к здоровью в соответствии с новым взглядом на здоровье. Формирование нового взгляда на здоровье как ценности личной жизни и как общественной ценности, формирование умений поддерживать своё здоровье и здоровье других рассматривается как важнейшая аксиологическая функция образования, его ценностная характеристика, отражающая стратегию его развития. В настоящее время система образования не выполняет эту функцию, нанося даже урон физическому здоровью школьников и студентов в силу их перегруженности учебной деятельностью, непродуманной организации их физического воспитания, отсутствия у педагогов должного уровня личностно-валеологической компетенции, нового взгляда на здоровье как состояние физического, ментального и социального благополучия.

Социально-культурный аспект валеологической компетентности включает деятельность по обеспечению состояния социального благополучия за счёт усиления влияния здорового образа жизни,

изменения нездорового образа жизни, соблюдения санитарных и гигиенических факторов повышения качества жизни, субъективного благосостояния, означающего достижение позитивной самооценки человеком своего здоровья в его новом толковании. К данному компоненту мы относим также культурные факторы, которые оказывают на уровень субъективного благополучия личности реальное влияние. На появление состояния социального благополучия личности существенно влияет организация здравоохранения, профилактика болезней, служба социальной помощи нуждающимся.

Под поведенческим аспектом валеологической компетенции человека мы понимаем осознанное или неосознанное соблюдение норм и правил образа жизни, способствующего укреплению здоровья в его современном понимании. Речь идёт не только о поведении, которое проявляется в процессе жизнедеятельности и допускает наблюдение, но и о подразумеваемых характеристиках (мотивах, способностях, характерных чертах, установках).

Поскольку поведенческий аспект валеологической компетентности человека есть также элемент его поведения как носителя культуры в целом, при изучении поведения человека как носителя физической культуры следует учитывать широкий комплекс процессуальных переменных, представляющих различные виды трансмиссии культуры. К этим переменным относятся экологическое влияние, генетическая и культурная трансмиссии.

Экологическое влияние на образ жизни человека проявляется как результат его отношения к физической окружающей среде, его экологического сознания. Здесь очень важно, чтобы человек ощущал себя частью природы и знал, что «здоровье природы» и его здоровье неразрывны. Здоровый образ жизни включает и «сбережение» природы.

Генетическая трансмиссия культуры здоровья означает передачу элементов здорового образа жизни от родителей к детям по наследству при зачатии. Это может быть врождённая приверженность к продуктам питания, к способам проявления двигательной активности, мыследеятельности и социального поведения.

Однако, культура здоровья, направленная на его поддержание и развитие, в большей степени есть результат воспитания в целом и физического воспитания в частности, которые осуществляются при горизонтальной и не прямой трансмиссии. Горизонтальная трансмиссия культуры здоровья происходит при общении детей со сверстниками до совершеннолетия. Непрямая трансмиссия поведения, связанного со здоровьем, происходит главным образом в процессе обучения в школе и профессиональном учебном заведении, а также при общении с взрослыми.

Подчеркнём, что в структуре валеологической компетентности, выделенной нами рефлексивный компонент по осознанию и регулированию физического, ментального и социального здоровья. В. Д. Шадриков (2007) обосновал положение о том, что рефлексия является обязательным компонентом целостного мыслительного процесса и существует такое качество личности как рефлексивность, которая проявляется « прежде всего, в отборе интеллектуальных операций, принятии решений по их использованию и в организации использования интеллектуальных операций по отношению к конкретной функции, свойством которой выступают способности ». Рефлексивность как качество личности будет способствовать успешному овладению валеологической компетентностью, направляя поведение личности, связанное с освоением перечисленных выше компетенций.

Рефлексивность можно расценить как интегративное свойство личности, являющееся внутренним диалогом человека с самим собой, в котором «обсуждается» вопрос о результатах достижения ближней и

одновременно дальней цели, которая всегда у человека есть. Рефлексивный компонент валеологической компетентности человека отражает деятельность мышления по оценке и регуляции развития своего здоровья в его интегрированном понимании, как состояния благополучия в системе «био-социо-дух» - физического, социального и ментального (духовно-умственного) благополучия.

Итак, валеологическая компетентность будущего востоковеда действительно является компонентом его профессиональной компетентности, поскольку она формируется на основе освоения восточных систем психофизических упражнений, представляющих собой квинтэссенцию восточных культур.

1.2. Кросскультурный подход в выявлении валеологического потенциала восточных систем психофизических тренировок и его реализации.

Среди инвестиционных источников валеологической компетентности студентов - будущих востоковедов наиболее значащими являются традиционные системы психофизических упражнений, имеющие глубоко укоренённую сущность и вобравшие в себя ценности духовной культуры восточных народов. Индийская йога и китайский ушу – эти два столпа восточной физической культуры. Внешне отличающиеся по уровню динамичности выполнения упражнений, по своей внутренней сути едины и направлены на физическое и духовное совершенствование человека. Содержательное единство позволяет рассматривать эти две системы как единый источник валеологической культуры личности.

Если письменные тексты культуры рассчитаны на умственное восприятие их содержания, то текст культуры, представленный в виде психофизических упражнений, рассчитан не только на умственное восприятие, но и на перцептивно - аффективную реакцию с участием всех

органов чувств, проявляющуюся в виде сенсорных, перцептивных, имажинитивных, аттенционных, психомоторных, мнемических, психических процессов. Этот текст, будучи освоенным, развивает способности ощущения, восприятия, воображения, внимания, памяти, представления, психомоторные и умственные способности, а в целом формирование здоровья, как состояния полного, не только физического, но и ментального и социального благополучия, а вместе с этим – на формирование здорового образа жизни и валеологической компетентности. Валеологическая компетентность – это способность вести образ жизни, исключая отрицательные факторы – гиподинамию, неправильное питание, неправильный режим труда, неправильный режим отдыха, неправильное дыхание и т.д.

Известный доктор социальной психологии П. Вайнцвайг (1990) считает, что «контактные виды спорта на Западе основаны на одностороннем, мужском понимании силы. Искусство рукопашного боя на Востоке включает в себя не только силу, но и лёгкость, подвижность, не только физическую дисциплину, но и концентрацию мысли и воли». Целостная характеристика наиболее важных элементов теории и практики цигун в традиции китайских-даосских и буддийских систем психофизической тренировки содержится в книге Н.В. Абаева и С.В. Калмыкова (1993). Эта книга послужила основным источником овладения студентами теорией и практикой цигун.

Освоение современного взгляда на здоровье в контексте изучения восточных культур мы называем кросскультурным подходом к формированию этого взгляда. Восточные культуры отражены не только в письменных текстах, но и культурно - спортивных и социальных текстах, создавшихся в течении многих веков и сохранившихся до сегодняшнего дня.

Под текстом будем понимать памятники письменности, а также

культурные и социальные явления, всю культуру и даже человека. Текст существует в знаковой форме, как социальное качество. Понимание текста сводится к процедуре осмысления: порождение и результат понимаемого. От текста переходят к его значению, а затем к смыслу. При этом ведущую роль играет интерпретация, расшифровка значений и смысла, скрытых в тексте. Отметим, что под значением текста подразумевается функциональное бытие текста. Значение имеет общественно-историческую природу и отражается в языке. Значения предметов составляют содержание общественного сознания. Психологически значение означает «ставшее достоянием моего сознания обобщенное отражение действительности, выработанное человечеством и зафиксированное в форме понятия, знания или даже в форме умения как обобщенного «образа действия», нормы поведения и т.п.». Через овладения значениями мы усваиваем опыт предшествующих поколений. Значение может иметь тот или иной личностный смысл в зависимости от интерпретации. В. П. Зинченко (1998) считает, что для понимания текста на каком-либо языке он «должен быть воспринят, а его значения - осмыслены, т.е. переведены на собственный язык смыслов».

В. В. Знаков (1998) видит понимание явления в формировании смысла явления, опираясь на фрагменты структуры личностного знания.

Метод понимания, посредством которого осуществляется интерпретация текстов, называется герменевтическим.

Исторически герменевтика возникла из опыта работы над текстами, которые трудно было понять, трудно было перевести. Следовало раскрыть их смысл, что приравнивалось пониманию текста. Цель состояла в том, чтобы полностью, без искажений и добавлений, точно раскрыть смысл авторского текста. Интерпретации переводчиков исключались. Такой подход является ограниченным, он не допускает различных взглядов на произведения великих творцов, исключает богатство восприятий. Очень

часто тексты содержат больше, чем вложил в них сам автор: такова сила языка, сила культуры и сила творца. Поэтому талантливая интерпретация оригинального произведения способствует не только новому восприятию этого произведения, но и обогащает культуру. Именно поэтому в гуманитарных науках герменевтический подход или метод понимания считается главным способом исследования. Г. И. Рузавин (1983) пониманием называет «способ, посредством которого можно интерпретировать или истолковывать явления и события индивидуальной духовной жизни и гуманитарной деятельности». Г. И. Рузавин различает два подхода к процессу понимания: психологическое и теоретическое. Психологическое понимание основано на переживании одним человеком духовного опыта другого. В этом случае понимание достигается путём сопереживания - проникновения в духовный мир другого.

М. М. Бахтин (1995) подчеркивал, что культуру народа лучше понимает представитель другой культуры: «Великое дело для понимания - это вненаходимость понимающего - во времени, в пространстве, в культуре - по отношению к тому, что он хочет понять. В области культуры вненаходимость - самый могучий рычаг понимания. Чужая культура только в глазах другой культуры раскрывает себя полнее и глубже. Один смысл раскрывает свои глубины, встретившись с другим, чужим смыслом: между ними начинается как бы диалог, который как бы преодолевает замкнутость и односторонность этих культур. При такой диалогической встрече двух культур они сливаются и не смешиваются, каждая сохраняя своё единство и открытую целостность, но они взаимно обогащаются».

Но вместе с тем, М. М. Бахтин подчёркивает, что возможность взглянуть на мир глазами изучаемой (иной) культуры есть «необходимый момент её понимания».

Итак, для нас важно, чтобы будущий востоковед, стремящийся понять другую культуру и обладать кросскультурной компетентностью, усвоил две истины герменевтического подхода к культуре:

1. Взглянуть на мир её глазами, т.е. научиться быть представителем этой (другой) культуры.

2. Взглянуть на изучаемую культуру со стороны – глазами другой культуры, обеспечить «диалоговую встречу двух культур». Тогда преодолевается замкнутость, ограниченность каждой из «встречающихся» культур, но при этом они не смешиваются, а только обогащаются одна за счёт другой.

Практическое понимание основано на переживании изучаемого события или явления, а теоретическое – на интерпретации. Суть интерпретации в учебной деятельности состоит в раскрытии смысла изучаемого явления, события или факта. Понимание является следствием такой функции образования как объяснение, которое состоит в подведении изучаемого утверждения под некоторый общий закон или концепцию. Объяснение заключается в логическом выводе высказывания об изучаемом объекте из более общего истинного высказывания. Объяснение ведёт к пониманию, а понимание – к компетентности.

Понятие компетентности имеет большое методологическое значение. Ориентация обучения не на накопление знаний, а на понимание и компетентность делает развитие личности обучающихся более интенсивным, процесс обучения становится более интересным и целенаправленным. Благодаря динамичности понятия компетентности образование становится более управляемым.

Компетентность, считает Л. В. Хазова, (1997) «не привязана жёстко к определённым образовательным содержаниям, знаниям или иным ценностям. Меняется ситуация, меняются культурные образцы, меняются сами люди, их запросы и возможности – при всем этом инвариантным

остаётся требование компетентности. Сама эта ценность крайне устойчива. Но именно благодаря подвижности наполнения компетентности в меняющемся времени».

Компетентность предполагает понимание знаний и позволяет на основе этого понимания судить о вещах. В. А. Балханов (1986) отмечает: «Понимание, имея двойную природу, позволяет говорить о его дуализме; с одной стороны, оно характеризуется когнитивным содержанием; с другой – есть проявление бытия человека – в мире. То есть основания гносеологической природы понимания ускорены в бытии человека – в мире».

Приемлемым и эффективным, на наш взгляд, является теоретическое понимание, основанное на интерпретации текста. Суть интерпретации состоит в раскрытии целей, мотиваций и смысла действий и поступков людей. В отличие от объяснения, суть которого состоит в подведении изучаемого текста под некоторый общий закон или теорию или наоборот, метод теоретического понимания больше подходит именно гуманитарным наукам. В объяснении необходим логический вывод из общей закономерности частного факта, поэтому объяснение больше приемлемо для естественно-математических наук. Г. И. Рузавин (2007) отличает интенциональность понимания в отличие от объяснения. Он считает, что понимание не обязательно сводится к усвоению значения, которое имел в виду автор при создании текста. Текст можно интерпретировать различными способами и тем самым придать ему разные значения. Поэтому мы в своей практике при развитии кросскультурной компетентности добиваемся, чтобы студент, изучающий восточную культуру, научился собственной интерпретации изучаемого текста, под которым понимается не только письменный текст, но и любое явление культуры страны.

В связи с этим в специальной компетенции нами предусмотрено

культурно-просветительное страноведение, призванное знакомить с географической картиной мира, с разными странами, их своеобразием, этнокультурными, политическими и экономическими особенностями.

Для создания целостной картины страны изучаемой культуры, её образа желательна её комплексная страноведческая характеристика, включающая, например, такие разделы:

– важные черты страны с точки зрения ее роли в развитии мировой цивилизации, современной экономической мощи, изменения в развитии страны в новейшее время;

– территория, географическое и геополитическое положение: характеристика территории как важнейшего ресурса социально-экономического развития, как пространства, на котором разворачиваются все виды и циклы жизнедеятельности людей;

– историко-географические этапы развития: основные этапы освоения территории, использование предпосылок ее развития;

– природа и природопользование: целостная картина природной среды жизни населения, ее преобразование человеком; природно-ресурсный потенциал социально-экономического развития данной территории;

– население и культура: количество населения, его размещение, масштабы и направление миграций, количество населения (состояние здоровья, образовательный уровень, трудовые навыки и традиции и т.д.), анализ условий и уклада жизни, отношение к природе, вопросы культурного наследия, этнорелигиозные особенности;

– хозяйство: географические особенности и типы хозяйственной специализации страны, власти, своеобразие политического и социального климата, условия и образ жизни людей;

– районы: районирование, характеристика районов как целостных территориальных образований, религиозная политика;

– состояние окружающей природной среды: антропогенные изменения природной среды; антропогенная нагрузка;

– перспективы: прогноз развития страны, пути развития и преобразования страны.

Понимание культуры другого народа мы связываем с декларацией принципов толерантности, принятой ООН в 1995 году. В ней толерантность означает «уважение; принятие и понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности. Толерантность – гармония в многообразии. Толерантность – это не уступка, снисхождение или потворство. Толерантность – это прежде всего активное отношение, формируемое на основе признания универсальных прав и основных свобод человека. Толерантность – это понятие, означающее отказ от догматизма, от абсолютизации истины и утверждающие нормы, установленные в международных правовых актах в области прав человека. Проявление толерантности, которое созвучно уважению прав человека, не означает терпимое отношение к социальной несправедливости, отказ от своих убеждений и признает такое же право за другими. Это также означает, что взгляды одного человека не могут быть навязаны другим».

Толерантность должна быть естественной нормой взаимоотношений между людьми, независимо от цвета кожи, языка, вероисповедания, этнической принадлежности; уровня образования. Вместе с тем толерантность не означает все терпимость, все прощенье, равнодушие к несправедливости. Нам кажется, что раз толерантность означает уважение и признание прав и свободы другого, то она предполагает определенные действия там, где эти права и свободы нарушаются. В жизни мы наблюдаем как часто эти права и свободы не признаются, что поведение людей не является толерантным, люди интолерантны.

Толерантность не дается от рождения, она воспитывается. В структуре толерантности следует выделить четыре основных компонента – признание, принятие, уважение и понимание. Очень трудно установить какую либо иерархию в этой совокупности чувств, по существу они равноправны, неотделимы одно от другого. Если нет признания, то нет понятия, уважения, понимания; если нет понимания, то нет признания, уважения, принятия. Без принятия другого таким, как он есть, невозможна гуманизация образования, гуманизация общественной жизни. Приняв другого, человек признает за ним право быть самим собой, право на свободное развитие. Принятие другого – это признание и понимание его инакости, уважение его инакости, уникальности.

Иногда говорят о толерантности как безразличии, о толерантности как невозможности взаимопонимания, о толерантности как снисхождении. Мы же будем толковать толерантность как признание, принятие, понимание и уважение другого, конечно, непохожего, но благодаря этому интересного для диалога, для расширения нашего опыта. Именно в таком толковании мы распространяем понятие толерантности при изучении другой (восточной) культуры.

Культурная толерантность означает уважение, принятие, понимание и уважение к представителю иной культуры, носителю другого языка, другого вероисповедания при собственной позитивной культурной идентичности. Культурная толерантность исключает как ассимиляцию, так и ксенофобию. Межкультурное взаимодействие при наличии культурной толерантности можно определить как межкультурную интеграцию, при которой человек обладает культурным самосознанием и достоинством и одновременно позитивным образом иной культуры, признавая равноценность взаимодействующих культур. Истинная межкультурная интеграция возможна, если между взаимодействующими

культурными группами имеет место взаимная культурная толерантность или культурная котолерантность.

Сущность жизни человека состоит в поисках и обретении смыслов. Смыслы могут быть найдены только в культуре. Когда мы ищем смыслы в какой-нибудь культуре, не требуется полностью погрузиться в систему её ценностей, как не требуется подходить к другой культуре с позиций собственной культуры. Смысл обретается в процессе взаимодействия и диалога, в процессе общения, он появляется как ответ на вопрос у ищущего смысл. Диалог - это столкновение, соприкосновение двух смыслов. Как говорил М. М. Бахтин (1995), смысл существует только для другого смысла. Очевидно, любой текст возникает из диалога, из соприкосновения смыслов. Л. М. Лузина (1997), считает что диалог как условие и средство понимания - это форма общения субъектов, форма общения с самим собой, со своим разумом, встреча двух субъектов (двух культур), каждый из которых видит в другом иное и не рассматривает его в качестве объекта какого либо воздействия. В диалоге человек понимает себя, без диалога это невозможно. Понимая другого в диалоге, человек постигает правду о себе. Понимание другого и самопонимание - это результат диалога. Поэтому в развитии кросскультурной компетентности обязательным (необходимым) условием является овладение коммуникативным компетенцией, т.е. развитие коммуникативной компетентности. Коммуникативную компетентность мы рассматриваем как готовность к диалогическому общению.

Диалогическое общение (dialogic communication) – общение, основанное на диалоге. Диалогическое общение означает совместное обсуждение ситуации, в процессе которого каждому участнику диалога открывается то, что было до сих пор скрыто ввиду одностороннего видения.

Важно подчеркнуть, что понимание другой культуры происходит

при условии развития этнокультурной идентичности, без чего принятия другой культуры будет означать культурную ассимиляцию, а это в нашем случае рассматривается как не лучший вариант. Приобщение на уровне понимания другой культуры при сохранении этнокультурного самоопределения означает обогащение личности, расширение культурного пространства и картины мира. Цель развития кросскультурной грамотности состоит в формировании способности к интеграции в другую культуру на основе понимания.

Для отбора методов исследования необходима установить начальный уровень кросскультурной грамотности, отношение студентов к восточной культуре, определить уровень их знаний, играющих важную роль в межкультурном взаимодействии, в понимании культуры.

Особое значение в изучении собственной и чужой культуры имеет исследование этнических стереотипов. Н. М. Лебедева (1999) определяет этнические стереотипы как упрощенные, схематизированные, устойчиво эмоциональные образы, распространяемые на всю этническую группу. Таковыми являются, прежде всего, культурные образования, формируемые на основе дихотомии «Мы – Они». Поэтому в их структуре выделяются автостереотипы – образ собственной этнической группы и гетеростереотипы – образ других этнических групп. В этих стереотипах фиксируются реальные культурные различия, воспринимаемые в межкультурном взаимодействии. Ядро этих стереотипов составляют комплексы, имеющие семантически близкое и взаимосвязанное происхождение. Г.У. Солдатова (1998) считает, что различия между автостереотипом и гетеростереотипом отражают уровень взаимопонимания между народами и степень их психологической тождественности. Автостереотип может служить основой активизации межкультурного взаимопонимания в силу его внутренней диалогичности.

Кроме этого он дает представление об отношении студентов к своему этносу.

Необходимо сделать замечание о автостереотипах и гетеростереотипах. Чаще всего автостереотипы бывают положительными, что вполне естественно. Однако резкое преобладание позитивных автостереотипов при почти полном отсутствии негативных, нельзя считать хорошим фактом. Это говорит о неадекватности самовосприятия, об активизации внутригрупповой соучастии. Вряд ли излишне восторженное отношение к собственному этносу будет способствовать пониманию чужой культуры. Но точно также большое преобладание позитивных этнических гетеростереотипов при негативной оценке своей группы представляет опасность как для данного индивида (это потенциальный перебежчик), так и для всей группы (это свидетельство разрушения данной группы). Оптимальное соотношение положительных и отрицательных автостереотипов означает позитивную культурную идентичность, рассматриваемую как благоприятное условие развития кросскультурной грамотности. Таким образом, выраженность толерантности может быть измерена через автостереотипы.

Гетеростереотипы складываются на основе общественного мнения одной этнической группы о наиболее ярких характеристиках другой. В гетеростереотипах выделяют следующие компоненты: констатацию особенностей чужой этнической группы, отношение к этим особенностям, предполагающее их оценку; формирование определенного поведения по отношению к данной этнической группе. Надо признать, что они зачастую бывают искаженными, поэтому могут нести негативную, а также позитивную нагрузку. Все зависит от того, какими историческими и культурными условиями обусловлено их пояснение.

1.3. Кросскультурная компетентность как контекст изучения поведения связанного со здоровьем.

Кросскультурная компетентность состоит в способности понимать другую культуру, взаимодействовать с представителями чужой культуры, определять сущность текстов чужой культуры, их ценность.

В структуре кросскультурной компетентности мы выделяем кросскультурную грамотность, коммуникативную компетенцию и специальную компетенцию.

Ведущим компонентом в этой структуре является кросскультурная грамотность, означающая понимание чужой культуры, начиная с освоения ее основных ценностей с точки зрения собственной культуры и кончая принятием этих ценностей и приобщением их к числу своих мировоззренческих.

Глобализация тогда прогрессивна, когда она не уничтожает культуры и не ведет к доминированию одной культуры, а сопровождается межкультурной интеграцией, объединяя человечество, укрепляя ее устойчивость благодаря сохранению всех культур. Глобальное взаимопонимание становится необходимым условием глобального выживания, устойчивого мирового развития. Таким образом, кросскультурная компетентность, основным компонентом которой является кросскультурная грамотность или понимание культуры другого народа, рассматривается как фактор единения человечества перед лицом глобальных проблем выживания.

Что касается грамотности, то ее в настоящее время рассматривают как базовый элемент способности человека к компетентному участию в различных сферах жизнедеятельности общества. Иногда способность к компетентному и эффективному действию, к творческой и ответственной деятельности называют функциональной грамотностью. Способность

понимать других, навыки взаимопонимания и совместной деятельности называют социально-коммуникативной грамотностью.

Кросскультурную грамотность можно рассматривать как вид функциональной грамотности. Наряду с пониманием в структуру кросскультурной грамотности входят знания и умения принимать содержание и формы другой культуры, участвовать в совместной культурной деятельности, а также отношение к другой культуре, к имеющимся различиям между культурами, которое есть результат включения человека в деятельность и общение.

Подлинная кросскультурная грамотность предполагает принятие иной культуры при позитивном отношении к собственной культуре, предполагает ценностное равенство культур, т.е. отсутствие преимущества одной культуры перед другой. В частности, позитивная этноидентичность не означает преимущества собственной культуры перед любой другой, а также понимание и принятие другой культуры не означает умаление ценности собственной. Вместе с тем взаимодействие культур означает существование различий между ними и позитивное отношение к существующим различиям.

Иногда можно видеть интуристов, которые проявляют интерес к чужой культуре, но при этом имеет место явное пренебрежительное отношение к ней. Такое отношение не означает, что человек хорошо знает собственную культуру. Просто у человека сложилась этническая гиперидентичность, чувство превосходства своей культуры перед другой.

Очень часто наблюдается недооценка культуры малочисленных народов. В структуре этнической идентичности выделяют когнитивный и аффективный компоненты. Гиперидентичность возможна при завышенной оценке собственной группы при недостаточном развитии когнитивного компонента (этнической неосведомленности, плохом знании своей и чужой этнической группы, их истории, традиций).

Следующий важный компонент кросскультурной компетентности – это овладение коммуникативной компетенцией, которая есть умение установить взаимоотношения с представителями другой культуры, установить общение, ведущее к пониманию другой культуры и эффективному взаимодействию в интересах общих культур. В качестве подструктуры коммуникативной компетенции мы рассматриваем также так называемую конфликтологическую компетенцию – умение разрешать конфликтные ситуации в межкультурном общении, находить конструктивные выходы из противоречивых положений, связанных с преодолением этностереотипов и гетеростереотипов, которые могут быть неверными. Понимание другой культуры, взаимопонимание представителей различных культур складывается в процессе общения. Межкультурное взаимодействие – это особый вид общения, требующий знания языка партнера по общению, толерантности к своей и чужой культурам, способности к интерпретации текстов. Коммуникативная сторона общения состоит в выявлении специфики обмена информацией с учетом отношений между субъектами отношений, их целей, установок, чтобы уточнить и обогатить информацию, которой они обмениваются. Особенность общения для субъекта с кросскультурной установкой состоит в том, что он оказывается более заинтересованной стороной и поэтому от него требуются большая эмпатийность, большая терпимость. Интерактивная сторона общения состоит в построении стратегии взаимопонимания. Например, в межкультурном взаимодействии есть элемент кооперации, следовательно, надо вести речь об эмоционально положительных проявлениях солидарности и одобрения. В случае межкультурного общения особое значение имеет перцептивная сторона отношения – взаимопознание и взаимопонимание субъектов общения.

Коммуникативная компетенция в контексте кросскультурной компетентности включает умения и навыки межкультурного общения,

самоанализ и самооценку своего поведения в инокультурной среде, управления процессом общения. Несомненно, коммуникативная компетенция включает личностные характеристики (нравственные качества, ценностная ориентация, потребность в общении, креативность, автономность, этническая идентичность, этническая толерантность); когнитивные характеристики (знание закономерностей межкультурного взаимодействия, способность к эмпатии, эмоциональные характеристики, перцептивные способности); поведенческие характеристики (речевые способности, уровень управления собственным поведением, умения и навыки межкультурного диалога).

Имея в виду особое значение в межкультурных контактах личностных качеств субъектов взаимодействий, следует выделить «коммуникативное ядро личности». А. А. Бодалев (1988) в это понятие включает единство отражения, отношения и поведения при взаимодействии с людьми и общностями. Это ядро составляют все формы знания об этих людях и общностях, переживания в связи с контактами, все виды вербального и невербального поведения. Так что коммуникативное ядро личности относится к познавательной (знания), эмоциональной (отношения) и поведенческой сферам личности. Развитие коммуникативного ядра личности обязано иметь гуманистическую тенденцию, предполагающую принятие и понимание культуры другого народа, уважение и толерантное отношение к людям чужой культуры. Нами коммуникативная компетентность как овладение коммуникативной компетенцией рассматривается в качестве средства для развития кросскультурной грамотности и в качестве средства межкультурного взаимодействия. Она означает владение сложными коммуникативными навыками и умениями, формирование адекватных умений в условиях иной культуры, знание культурных норм и ограничений, обычаев, традиций, этикета в сфере общения, соблюдение приличий, воспитанность;

ориентацию в коммуникативных средствах, присущих национальному, сословному менталитету.

Готовность и способность к осуществлению успешной коммуникации в инокультурной среде предполагают умения и навыки межличностного восприятия и оценки ситуации общения; рефлексии, т.е. самоанализа и самооценки своего поведения в процессе общения; выбор адекватных средств коммуникации, управление процессом общения и регуляцию собственного поведения.

В качестве коммуникативных потребностей студентов, изучающих иностранный язык и поставивших перед собой цель познания культуры народа изучаемого языка мы выделили следующее: потребность в установлении взаимоотношения доверия с представителями этой культуры; потребность в проявлении эмпатии к ним; потребность в укреплении культурных контактов между странами; потребность участия в решении глобальных проблем. Создавая условия для удовлетворения этих потребностей и тех потребностей, которые вслед за ними появляются, мы обеспечиваем развитие мотивации к кросскультурной компетентности. Развитие мотивационной среды рассматривается во взаимосвязи с ценностной ориентацией студентов, изучающих иностранный язык. К числу их ценностных ориентиров мы относим безусловное принятие личности представителей народа изучаемого языка, фасилитацию, эмпатию, толерантность к своей и чужой культуре, соблюдение этических норм и правил межкультурного взаимодействия.

В коммуникативной компетентности следует иметь в виду информационно - содержательную составляющую кросскультурной деятельности. Мы ее относим к специальной компетенции как совокупности специальных знаний: знание основ герменевтики, страноведческие знания, знания методов организации межкультурного

взаимодействия, знание нравственно-этических норм и правил межкультурного взаимодействия, знание собственной культуры.

Операционно - деятельностный компонент коммуникативной компетентности включает перцептивные умения (умение адекватно реагировать на высказывания и поступки собеседника, умение определять характер отношений в процессе межкультурного общения), речевые умения (умение создавать естественную ситуацию общения, умение грамотно формировать вопросы и ответы, высказывать свое мнение), гностические умения (умение прогнозировать и выстраивать взаимодействия с представителями другой культуры, умение объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, определять эффект своего воздействия на других), умение управлять коммуникативным процессом.

В межкультурном общении имеет значение этнокультурная коннотация речи, когда значение каждого слова обогащается побочными значениями или коннотационными смыслами. Речь идет у нас не только о родном языке, но и о языке народа, культуру которого мы хотим познать. Это означает, что иностранное слово должно представать не просто как лингвистическая единица, а как модель того объекта, к которому оно относится. Имеет значение этимология слова, его онтологический смысл. Изучение иностранного языка имеет своей целью не только формальное общение, но и усвоение картины мира, представленной в данном языке, а это возможно только в этнокультурно коннотированной системе обучения языку. Создавая индивидуальный языковой тезаурус, студенты осуществляют коннотацию каждого слова, словосочетания, наращивают их дополнительным смыслом, заимствованным ими из сокровищниц культуры народа. Каждое слово как некоторая модель реального объекта, может бесконечно уточняться, все более точно отражая этот объект. Осваивая язык, обогащая содержание каждого слова, студенты создают

собственную концептосферу для запатентованного к изучению объекту культуры.

Этнокультурно – коннотированная концептосфера, относящаяся к кросскультурной компетенции, создает индивидуальный языковой интеллект, позволяющий эффективно осуществлять межкультурное взаимодействие. Взаимодействие культур, как диалог культур, реализуется в диалогическом общении представителей этих культур. Развитие личности, культурное обогащение каждого индивида ведет к интеграции культур. При этом положительная культурная идентичность личности позволяет человеку сохранять ценности собственной культуры, приобщаться к ценностям другой культуры. Это и есть целостная интегративно-разнообразная гармоничная культура, актуальность которой вызвана глобальными проблемами современного мира. Проблема роста народонаселения должна решаться не за счет исчезновения малочисленных этносов, а за счет гармонизации взаимодействия человека и природы, увеличивая устойчивость природы и устойчивость человеческой расы. Индивидуальный языковой тезаурус, диалогическое общение и этнокультурная коннотация – это, на наш взгляд, основные условия развития коммуникативной компетентности студентов, изучающих иностранный язык.

Специальная компетенция, освоение которой, приводит к знаниям, составляющим базу, на которой как бы строится кросскультурная компетентность, включает идеи о понимании как способе бытия человека в мире культуры (герменевтические знания); страноведение, относящееся к стране, государственным языком которой является изучаемый язык; культурологические знания; основы педагогики и психологии общения; глобальные проблемы человечества. Основным фактором освоения специальной компетенции мы рассматриваем интеграцию на основе страноведческих знаний. Интеграция знания позволяет ориентировать

образование на развитие кросскультурной компетентности. Она достигается отбором совокупности понятий, полного характеризующих культуру народа изучаемого языка, объединенное содержание которых создает концептосферу кросскультурного образования.

Вообще говоря, объекты культуры являются невербальными средствами общения. Изучая эти объекты, мы осваиваем их смысл благодаря той информации, которая в них заложена. Именно поэтому в развитии понимания другой культуры необходим герменевтический подход, который дает путь реализации идеи диалога культур, являющегося методологической основой кросскультурной грамотности.

Многие ценности национальных культур универсальны. Следует только от ценностей родной культуры, устанавливая межязыковые связи, перейти к адекватным ценностям другой культуры. Этот способ межкультурных связей можно изобразить схематически в следующем виде (Рисунок 1):

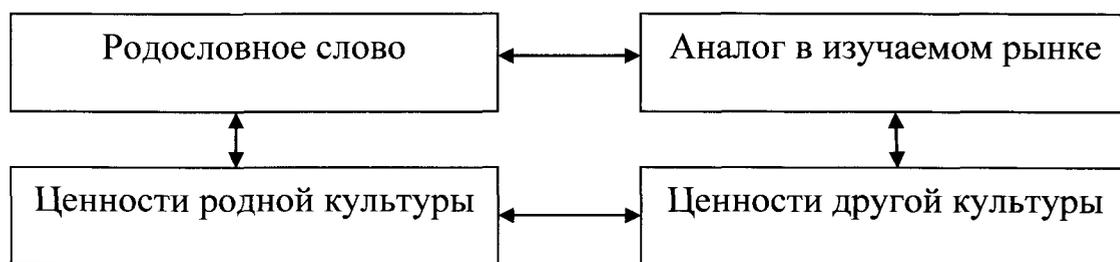


Рисунок 1 – Схема межкультурных связей при изучении иностранного языка

Эти слова составляют основу индивидуального языкового тезауруса. На этой основе происходит обогащение тезауруса за счет концептов культуры, представленной в изучаемом иностранном языке. Индивидуальный языковой тезаурус представляет возможность развития

ценностной ориентации и развития концептосферы изучаемой культуры. Из этого видно, что совокупность рассматриваемых компетенций (кросскультурная грамотность, коммуникативная компетенция) в процессе их освоения тесно связаны и образуют единую систему кросскультурной компетентности. Содержание указанных компетенций, изучение их структуры, педагогических условий их развития дают полную картину построения педагогической модели развития кросскультурной компетентности студентов, изучающих иностранный язык (Рисунок 2). Уровень освоения каждой компетенции вполне диагностируется. Существует множество различных методик определения уровня кросскультурной грамотности, коммуникативной компетентности. Что касается специальной компетенции, то уровень ее освоения легко определить тестированием. Мы ввели три уровня развития кросскультурной компетентности отвечающих низкому, среднему и высокому уровням развития этих трех компетенций.

Уровень кросскультурной компетентности мы будем определять по уровню овладения совокупностью компетенций: кросскультурной грамотностью, коммуникативной и специальной компетенциями. Нами были введены три уровня кросскультурной компетентности: низкий, средний и высокий. Соответственно были введены три уровня каждой из трех компетенций.

Для кросскультурной грамотности эти уровни были определены в следующем виде.

Низкий уровень. Тип этнической идентичности близок к этноэгоизму. Уровень этнической терпимости характеризуется предпочтением общества исключительно с людьми своей национальности. Отношение к культуре другого народа можно назвать неприятием. Высокий коэффициент амбивалентности, т. е. отношение к другой культуре характеризуется большой неопределённостью. Разность

коэффициентов автостереотипа и гетеростереотипа большая, т.е. очень сильное предпочтение родной культуры.



Рисунок 2 – Схема педагогической модели развития кросскультурной компетентности студентов, изучающих восточные языки

Средний уровень. Тип этнической идентичности близок к позитивной. Уровень этнической терпимости нельзя характеризовать как высокий, но нельзя назвать низким - человек допускает возможность поддерживать отношения с людьми другой культуры, но не близкие, а

формальные. Отношения к культуре другого народа не является неприятием, но нельзя назвать и принятием: имеет тенденцию к принятию. Коэффициент амбивалентности близок к 0,5, т.е. отношение к другой культуре не является эмоционально отрицательным, она вызывает интерес. Коэффициент автостереотипа несколько больше, чем коэффициент гетеростереотипа, что говорит о некотором предпочтении родной культуры.

Высокий уровень. Тип этнической идентичности позитивный (норма). Уровень этнической терпимости высокий. Считается возможным поддерживать дружеские отношения с людьми другой национальности. Имеет место принятие и понимание другой культуры. Коэффициент амбивалентности низкий, т.е. отношение к другой культуре вполне определённое - позитивное. Разность коэффициентов автостереотипа и гетеростереотипа по абсолютной величине близка к нулю, практически они равны, т.е. нет предпочтения своей или чужой культуры.

Уровни развития коммуникативной компетентности.

Низкий уровень. Плохой собеседник. Умение слушать не сформировано. Общительность низкого уровня. Эмпатия, понимание людей не развито. Способность речи слабая. Умение расположить к себе других отсутствует. Потребность в общении не проявляется (мотивационный компонент общения). Нравственно-этические нормы общения с представителями другой культуры не соблюдаются (аксиологический компонент общения). Нет необходимого багажа знаний для межкультурного взаимодействия (информационно-содержательный компонент). Способами взаимодействия не владеет, не способен оценить меру своих коммуникативных действий (операционно - деятельностный компонент).

Средний уровень. Посредственный собеседник. Умение слушать недостаточно развито. Общительность проявляется без соблюдения

правил этикета. Эмпатия недостаточная. Способность речи посредственная. Умение расположить к себе других в зачаточном виде. Потребность в общении проявляется неосознанно. Стратегия коммуникативного взаимодействия с представителями другой культуры непродуманная, хотя стремление к сотрудничеству проявляется (мотивационный компонент). Нравственно-этические нормы общения с иностранцами соблюдаются недостаточно, хотя гуманистическая позиция в межкультурном общении проявляется (аксиологический компонент). Необходимый багаж знаний собственной и другой культуры имеется, но его достаточно только для удовлетворения практической стороны взаимодействия, нет глубины и широты познаний (информационно-содержательный компонент). В проявлениях своих действий по межкультурному взаимодействию склонен к копированию ситуации, в общении проявляет инициативу, но не всегда её контролирует, владеет небольшим спектром способом взаимодействия (операционно-деятельностный компонент).

Высокий уровень. Отличный собеседник. Умение слушать сформировано выше уровня. Общительность высокая. Эмпатия хорошо развита, понимание людей без проблем. Способность речи высокая, умеет расположить к себе других. Потребность в общении имеет осознанный характер, стремится установить отношение взаимопонимания. Продумывает стратегию коммуникативного взаимодействия в межкультурном общении, достигает поставленной цели (мотивационный компонент). Соблюдает нравственно-этические нормы общения с представителями другой культуры. Анализирует и делает выводы об итогах общения (аксиологический компонент). Владеет необходимым багажом знаний как своей, так и чужой культуры (культуры народа изучаемого языка). Излагает свои логично, последовательно. Готов воспринимать не только те знания, которые нужны в практической

деятельности по межкультурному взаимодействию, но и более широкие, научные знания. Ведёт самостоятельный поиск, если возникает потребность в информации, а не ищет подсказки (информационно-содержательный компонент). В своих действиях не склонен к копированию ситуации. В общении с представителем другой культуры проявляет инициативу и контролирует её. Владеет богатым спектром способов взаимодействия в межкультурном общении (операционно-деятельностный компонент).

Все указанные уровни устанавливаются по специальной методике диагностики.

Уровни специальной компетентности по трехбалльной системе «отлично-посредственно-плохо» устанавливались по результатам тестирования, контрольных работ и экзаменов.

Для каждой из трёх компонентов (кросскультурной грамотности, коммуникативной и специальной компетенций) предполагались свои условия развития. Эффективность этих условий будет установлена по показателям начального и конечного уровня развития введённых нами компетенций, совокупность которых будет выражать уровень развития кросскультурной компетентности в целом. Именно развитие кросскультурной компетентности, когда опираясь на ценности родной культуры, на позитивную этническую идентичность и этническую толерантность, благодаря герменевтическому подходу, реализуемому в интерактивной межкультурной деятельности студентов, изучающих иностранный язык, достигается понимание другой культуры, коммуникативные другодоминантное взаимодействие с людьми другой культуры, является наиболее приемлемым способом познания чужой культуры. В этом случае происходит развитие ценностей родной культуры за счёт приобщения к ценностям другой культуры. Это наиболее

конструктивный ответ на вызовы глобализации современного мирового развития.

Специальная компетенция включает основы герменевтики, культурологические, а также общенаучные знания.

Герменевтика – это искусство толкования текстов, учение о принципах их интерпретации. Буквально происходит от греческого *hermenevtikos* – разъясняющий, истолковывающий. Впоследствии – герменевтика стала считаться наукой о понимании. Понимание в герменевтике сначала толковалось как постижение других людей, как «вживание» через тексты, картины и другие произведения культуры, а затем уже как универсальная психическая способность, как способ бытия человека. Герменевтика изучает мир человека, мир культуры, природу понимания людьми друг друга, понимая и истолковывая смысл явлений культуры. Смыслы рассматриваются в герменевтике как символы, которые надо расшифровать и интерпретировать. Интерпретация позволяет преодолеть дистанцию между исследователем и текстом. В качестве текста может рассматриваться и любое социальное или культурное явление. Центральным моментом в герменевтике является язык. При анализе культуры используются методы исследования языка.

М. М. Бахтин (1986) видит понимание текста в диалоге с ним, с его автором. Всякое понимание он считает диалогом текстов, соотношением одного текста с другим. Смыслами он называет ответы на вопросы. То, что не отвечает ни на какой вопрос, лишено смысла.

Студенту будет необходимо создать индивидуальное языковое произведение для того, чтобы выразить смысл концепта на русском языке. Этим произведениям будет интерпретация, адекватная соответствующей интерпретации на изучаемом языке. В результате будет сформирована концептосфера по избранной теме на двух языках. Таким образом, расширяется тезаурус на двух языках и информационное поле личности,

осуществляется педагогически управляемое взаимодействие между организованными педагогическими влияниями на личность и её собственными активными усилиями, направленными на креативное освоение уровневого двуязыкового (или полиязыкового) пространства в поисках смысла своего «языка».

По отношению к конкретному человеку можно говорить об окружающем его внешнем мире; о мире представлений и понятий человека об этом мире, т.е. о картине мира; о мире слов, обозначающих представления и понятия об окружающей действительности, т.е. о языковой картине мира. У каждого человека своя картина мира и своя языковая картина мира. Богатство и полнота каждой из этих картин зависит от уровня образованности человека. Индивидуальная картина мира человека может быть в той или иной степени близка к научной картине мира, которая складывается в результате философского обобщения достижений науки в целом. Естественные науки (физика, химия, биология, астрономия и др.) дают естественно-научную картину мира, хотя можно говорить и о химической картине мира, о механистической картине мира, об электромагнитной картине мира, о физической картине мира. Существуют космологические модели мира, современные концепции биологии (происхождение и сущность жизни, теория эволюции органического мира, концепция живого вещества и биосферы, теория ноосферы). Можно говорить и о культурной картине мира.

Индивидуальная языковая картина мира складывается из естественного языка (языка народа) и из научного языка, описывающего научную картину мира. Естественный язык (русский, английский, французский, немецкий, испанский, монгольский, китайский, японский, корейский и т. д.) создан народом в процессе его тысячелетней истории по освоению окружающего мира, в процессе его борьбы за существование,

как с силами природы, так и с другими народами. Национально-культурный опыт народа отражён К. Д. Ушинским (1988), который называл родной язык «величайшим народным наставником, учившим народ тогда, когда не было ещё ни книг, ни школ; и продолжающим учить его до конца народной истории».

Народ может исчезнуть, а его язык может остаться в памятниках письменности и культуры. Поэтому изучение языка какого-либо народа, по сути, есть изучение его исторического опыта и потому так велико значение кросскультурной компетентности, когда через язык мы приходим к пониманию культуры народа. Можно изучать язык народа формально для того, чтобы иметь возможность общаться, вести дело с грамматической точки зрения. Гораздо важнее вместе с языком осваивать культуру, которая отражена в нём. Тогда человек будет видеть мир глазами представителя народа, создавшего этот язык. При этом картина мира, предстающая в процессе изучения иностранного языка, накладывается на индивидуальную картину мира, с представлением о мире, возникшем в процессе освоения родного языка и родной культуры, даёт возможность глубже понять родную культуру, происходит интеграция культур, родная культура становится богаче, культурная идентичность укрепляется.

Интеграция знания не уменьшает разнообразие, а напротив, увеличивает разнообразие, поскольку в одну дисциплину вливаются знания из другой дисциплины. При этом интегрированное знание обладает таким свойством, которого нет у каждого отдельного знания. Здесь действует закон имерджентности, когда система приобретает новое свойство, отсутствующее у подсистем.

Основным интеграционным механизмом образовательного пространства является язык культуры. Язык культуры инициирует поток

сознания, который дифференцируется по учебным дисциплинам и учебным задачам.

В процессе глобализации имеют место глобальные коммуникации, глобальное образование, глобальный обмен информацией, глобальные знания, глобальное мышление. В этих условиях для сохранения культуры малочисленных общностей необходима именно межкультурная интеграция, когда люди сохраняют свою культуру и приобщаются к ценностям другой культуры. Реализация межкультурной интеграции кросскультурной компетентности состоит в том, чтобы какому-либо культурному концепту найти эквивалент в каждом из двух взаимодействующих языков. Если же в одном из языков нет эквивалента, то возможно заимствование или новое словообразование. Тогда взаимодействие культур ведёт к обогащению не только каждой культуры, но и языков, соответствующих этим культурам. В контексте кросскультурной компетентности выигрывают все: и люди, и языки, и культуры, и языковое сообщество.

Каждый студент формирует свой индивидуальный языковой тезаурус - словарь, охватывающий определённую по данной тематике лексику. Приведём пример описания понятия «культурное самоопределение» - cultural self - determination.

1. Интерпретация этого понятия на русском языке. Культурное самоопределение - процесс создания и реализации системы представлений индивида о культурном пространстве, о своём месте и культурном содержании общения в этом пространстве. Культурное самоопределение связано с постоянным выбором индивидом разных форм культурной активности и предметной направленности индивидуальных культурных интересов.

Самоопределение в культуре предполагает наличие определённого механизма, обеспечивающего вхождение ребёнка в культуру. От

самоопределения в культуре зависят взаимодействия подростка с окружающими его людьми, отношение к собственной деятельности, осознание собственной индивидуальности и её значимости.

2. Интерпретация на английском языке. Cultural self - determination - the process of creation and realization of system of representations of the individual on cultural space, about its location and the cultural content of the communication in this space. Cultural self-determination is connected with a permanent choice of individuals of different forms of cultural activity and subject orientation of the individual cultural interests. Self - determination in the culture implies the existence of a mechanism to ensure the entry of the child into the culture. Of self - determination in the culture depend on the interaction of a teenager with the people around him, the attitude towards their own activities, awareness of their own identity and its significance.

3. Интерпретация на китайском языке. 文化自决的文化空间，在这个空间里它的位置和沟通的文化内涵，个人陈述 建立和实施。文化自决由于个人的不同形式的文化活动，以行动为导向的个体文化利益不断的选择自决的文化假设一些的孩子到文化的发生机制。在他周围的人，关系到其自身的活动，个性化的意识，其意义的文化依赖的相互作用十几岁的自决

Индивидуальный языковой интеллект во многом определяет индивидуальный языковой статус человека. Вместе с языковым тезаурусом он способствует пониманию другой культуры, совершенствованию индивидуальной концептосферы, адаптации к чужому концептуальному миру, к изменяющимся условиям жизнедеятельности.

Очевидно, в развитии индивидуальной концептосферы очень важное значение имеет отбор содержания образования. Основными принципами при отборе содержания образования в нашей модели развития

кросскультурной компетентности будут гуманитаризация и фундаментализация образования.

Принцип гуманитаризации будет означать, что содержание образования, ориентированного на развитие кросскультурной компетентности, будет включать, прежде всего, культуру и историю страны изучаемой культуры, а в методическом смысле основным методом достижения цели будет метод интеграции теоретического знания с практикой психофизических упражнений.

В настоящее время в нашей стране получает все большее распространение профессиональный спорт, способ зарабатывания денег в сфере спортивного бизнеса. Это сказывается и в понимании спорта и физической культуры. К сожалению, профессиональный спорт оказывает скорее негативное действие на здоровье, чем позитивное.

На предмет спортивной науки сильное влияние оказывает развитие женского спорта, поскольку мужская физическая культура не может быть автоматически распространена на женщин. Известны исследования, показывающие гендерные стереотипы по таким факторам, как благосклонность, активность и сила.

Если стандартизированную середину взять равной – 500, то благосклонность мужчин - 505, благосклонность женщин – 498; активность (ориентированность на деятельность) мужчин – 545, женщин – 462; по параметру сила мужчины имеет оценку - 541, женщины – 459. Таким образом, по фактору благосклонность мужчины и женщины отличается мало, зато по активности и силе у них имеется большая разница.

Эти показатели могут быть разными для разных стран, но в сущности, они говорят о наличии разницы между мужчинами и женщинами по названным факторам и о необходимости учета гендерных особенностей в спортивных занятиях,

При изучении основ физкультуры и спорта следует иметь концептуальную схему, в которой были бы отражены их наиболее важные детали в историко - генетическом смысле, чтобы можно было получить специальные предложения для проверки.

Такая схема должна быть построена, исходя из двух основных контекстов – экологического и социально – политического.

Экологический контекст – это экологический мир, в котором выживает человеческая популяция, формируясь как общность, биологически адаптируясь, вживаясь в окружающую природную среду, находя определенную гармонию с ней. В процессе этой биологической адаптации складывается определенный опыт взаимодействия с миром природы, определенная культура, которая является физической культурой, складывающейся в процессе борьбы за существование. Элементами этой культуры являются бег, прыжки, плавание, метание камней и т.д., а в дальнейшем – борьба, стрельба из лука, конные скачки.

Социальный контекст – это контакты как внутри группы, так и контакты между группами, в результате которых осуществляется социально – культурная адаптация популяции. В процессе интеграции физической и социально – культурной адаптации формируется культура, которая в настоящее время понимается как совокупность созданных человечеством материальных и духовных ценностей.

Мы делаем акценты на том факте, что физическая культура имеет изначальное, укорененное или, говоря этнологическим языком, примордиалистское (*primordial* в переводе с английского означает «изначальное», «исконное») происхождение. Экологический контекст отражается в историческом ракурсе в экономической деятельности: охоте, собирательстве, рыбной ловле, скотоводстве и земледелии. В результате физическая культура и культура экономическая, политическая, социальная приводят к культуре в целом.

История показывает, что бег, метание копья, стрельба из лука, борьба, конные скачки как спортивные состязания появились у всех народов и групп и по существу являются порождением борьбы за существование. Без лука и копья не смогла бы выжить ни одна группа. Лук существовал у англо – саксов, германцев, скандинавов, греков, римлян, арабов, монголов, африканцев, индейцев, китайцев, японцев – у всех. Он был нужен и в охоте, и для защиты, и для нападения. С помощью лука одерживали победы и гунны, и скифы, и македонцы, и монголы, и римляне. Неспроста слово стрелять происходит от слова стрела. Основной вывод, который вытекает из сказанного, состоит в том, что физическая культура имеет укорененный (примордиалистский) характер и поэтому она по различным путям включается в индивидуальный поведенческий репертуар (наблюдаемое поведение) и психологические характеристики. Кроме этого, физическая культура группы (этноса) может служить маркером этнической границы, этноинтегрирующим и этнодифференцирующим фактором.

Что касается путей, по которым происходит трансляция родовой физической культуры, то это экологическое влияние, генетическая и культурная трансмиссии. В современном мире в условиях глобализации одним из решающих факторов, оказывающих влияние и на этническую физкультуру в целом, и на физическую культуру индивида, служит аккультурация, означающая приобщение к доминирующей физической культуре в процессе овладения современными видами спорта, которые не являются, как правило, примордиалистскими, а имеют конструктивистскую историю, являются продуктами конструирования.

Нужна гармония этнической и мировой физической культуры на индивидуальном уровне. Известно, что существует физическая культура сознания, неявная этническая физическая культура, которую нужно

разгадать, чтобы учесть в развитии личности индивида, в развитии его индивидуальной физической культуры.

Мы занимаемся исследованием проблемы развития физической культуры студентов – востоковедов, для которых восточные культуры являются предметом профессиональной компетентности. Наша цель состоит в том, чтобы на занятиях по физической культуре способствовать освоению студентами восточных культур. Для этого нами изучен потенциал восточных систем физических упражнений, направленных на укрепление здоровья человека и профилактики заболеваний. «В странах Востока, - пишут Н. В. Абаев и С. В. Калмыков (1993), - с древнейших времен практиковались различные системы психофизических упражнений, передававшиеся на протяжении многих столетий от поколения к поколению, в общем, комплекс культуры восточных народов и образующие множество относительно самостоятельных культурно – психологических традиций, которые основывались на тех или иных системах психосоматической тренировки и регуляции».

Нами разработана система кросскультурного подхода к освоению комплекса физических упражнений в практике цигун, индийской и тибетской йоги, в восточных единоборствах. Названные системы представляют собой не просто физические упражнения, а концентрированное выражение китайской, японской, тибетской, индийской, монгольской культур. В контексте освоения этих культур по учебным дисциплинам востоковедения на занятиях по физической культуре осваиваются восточные оздоровительные системы.

Освоение сущности этих систем возможно при овладении кросскультурной компетентностью. Культура каждого народа представлена в различных текстах, требует кросскультурной грамотности. Необходимо при этом изучение видов деятельности, влияющих на здоровье, и ценностных установок и поведения, связанного со здоровьем.

Д. Берри (2007) разработал схему взаимосвязи поведения, связанного со здоровьем, и культурного контекста. Им выделены четыре категории в феномене здоровья: когнитивный, эмоциональный, поведенческий и социальный. Когнитивная категория включает концепции и определения на групповом уровне, а знания и убеждения – на индивидуальном уровне. Как известно, определение здоровья кардинально изменилось. Эмоциональная категория на групповом уровне включает нормы и ценности здоровья, на индивидуальном – установки по отношению к здоровью. Поведенческая категория на групповом уровне означает ЗОЖ, а на индивидуальном – поведение, связанное со здоровьем. Социальные феномены на групповом уровне – роли и институты здоровья, на индивидуальном – межличностные отношения.

Наш вывод состоит в том, что изучение поведения, связанного со здоровьем, возможно в контексте кросскультурного подхода к восточным системам психофизических тренировок, при этом возможно сделать выводы по указанным выше четырём категориям на групповом и индивидуальном уровне.

Резюме по первой главе

Валеологическая компетентность определяется как способность обретения и поддержания здоровья. Здоровье – это не только физическое благополучие, означающее отсутствие болезней. Всемирная организация здоровья (ВОЗ) в «Алма-Атинской Декларации здоровья для всех к 2000 году» (ВОЗ, 1978) приняла определение здоровья как «состояние полного физического, ментального и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или немощи». В связи с этим определением в исследованиях эти позитивные аспекты здоровья обязаны быть главными темами, включая такие стороны жизни как качество жизни, ментальное и психическое здоровье, субъективное благополучие. Здоровье следует

толковать как залог развития человека. На общественном уровне должны быть разработаны, во-первых, концепции и определения (когнитивный феномен), во-вторых, нормы и ценности здоровья (эмоциональный феномен), в-третьих, здоровый образ жизни (ЗОЖ; поведенческий феномен), в-четвёртых, роли и институты здоровья (социальный феномен).

На индивидуальном уровне этим категориям феноменов здоровья соответствуют: 1) знания и убеждения о здоровье; 2) установки по отношению к здоровью; 3) поведение, связанное со здоровьем; 4) межличностные отношения.

Качество жизни, как один аспектов здоровья, требующий исследования и учёта в проблеме ЗОЖ, предполагает качество окружающей среды, финансовые условия, социальную поддержку и другие факторы, а также личные факторы: удовлетворённость жизнью, здоровье, функциональные способности, досуг.

Удовлетворённость жизнью и эмоциональная оценка определяет субъективное благосостояние.

Видение ЗОЖ формируется на общественном уровне и реализуется в поведении индивидов, связанном со здоровьем. ЗОЖ понимается как концепция образа жизни, рекомендуемого для формирования и сбережения здоровья каждым. Два уровня убеждения о здоровье как полного физического, ментального и социального благополучия, ценностные установки, один уровень; фактическое поведение, второй уровень – представляют собой две стороны одного явления.

Одним из важнейших общественных институтов здоровья, где представлены и реализуются проблемы здоровья, являются учреждения образования, начиная от дошкольного, кончая высшим образованием. Этот процесс должен быть непрерывным. Особое внимание должно быть уделено обеспечению преемственности формирования ЗОЖ между

дошкольными учреждениями и школой, между школой и профессиональными учебными учреждениями.

Поскольку здоровье означает физическая, умственное (ментальное) и социальное благополучие, то по сути речь идёт о здоровье как интегрированном понятии, отвечающем целостному представлению о человеке. Поэтому здоровье, образ жизни, направленный на формирование здоровья, валеологическая компетентность как способность вести ЗОЖ – все эти взаимосвязанные компоненты, взаимообусловленные факторы жизнедеятельности должны быть компонентом содержания обучения на всех уровнях системы образования, на всех учебных дисциплинах, а не только на уроках физкультуры.

Система дошкольного воспитания по сути дела должна быть подчинена идее формирования здоровья, ЗОЖ, валеологической компетентности. Большое значение имеет формирование у дошкольников представлений об окружающей среде, о природе, об обществе. Особенностью мышления дошкольника, как известно, является антропоморфизм, перенесение на природные объекты человеческих качеств, свойств. Следует правильно использовать особенности субъективного отношения дошкольников к природе при формировании у них представление о здоровье, постепенно преодолевая прагматический характер их отношения к природе, закладывая основ ментального и социального мышления, используя их потребность в двигательной активности.

При переходе от дошкольного к начальному общеобразовательному обучению обеспечение непрерывности формирования понятия здоровья требует учёта того, что в младшем школьном возрасте происходит переход от эпохи антропоморфизма к эпохе субъектификации, который сопровождается переходом от прагматической к непрагматической содержательности взаимодействия с природой. Именно экологический

контекст оказывает сильное влияние на валеологическую компетентность, на ЗОЖ, на ментальное мышление детей младшего школьного возраста. В старшем подростковом возрасте (14-15 лет) происходит смена субъективной содержательности к объективной при взаимодействии с природой, что также сильно влияет на развитие ментального и социального мышления. В юношеском возрасте ведущим становится перцептивно – аффективное отношение к природе.

Экологическому контексту следует придавать особое значение, поскольку биологическая адаптация популяции исторически определяет генетическую трансляцию поведения людей, связанного со здоровьем. Сохранение здоровья будет эффективным, если опираться на традиции, учитывать генетическую и культурную трансляцию правил и норм сохранения здоровья. Известно, какое большое значение имеют восточные традиции в становлении физического, психического, умственного и социального здоровья. Такие традиции в физической культуре имеются у всех народов, они также обращены к формированию здоровья и его поддержанию. Народные игры – лапта, городки, кулачные бои, борьба, стрельба из лука и др. способствуют физическому, умственному и психическому здоровью, здоровому образу жизни.

В связи со сказанным следует радикально пересмотреть методику физической культуры в учебных заведениях. Нельзя заниматься отдельно физическим воспитанием. Физическое здоровье, отдельно взятое, не актуально. Без умственного развития физическое здоровье не имеет смысла. Даже умственное и физическое здоровье без социального компонента ущербны. Речь должна идти о здоровье в трактовке ВОЗ. Уроки физкультуры должны быть реально интегрированы со всеми другими уроками. Научные исследования по спортивной и физкультурной тематике посвящаются только развитию физического здоровья, в лучшем

случае психомоторике, но не касаются проблем личностного, ментального и социального развития.

Сегодня предмет физической культуры и науки следует определить более широко, включить в него ментальный и социальный компоненты.

Надо измерять у спортсменов не только силу и скорость, но и интеллект, интуицию, рефлексивность, креативность. Если в определении здоровья внесены радикальные изменения, означающие «революцию во взглядах людей на здоровье», то радикальные, революционные изменения должны быть внесены в понятие физической культуры как науки и как учебной дисциплины.

ГЛАВА 2. Задачи, методы и организация исследования

2.1. Задачи исследования:

1. Осуществить отбор совокупности психофизических упражнений в системах цигун, ушу, йога, обеспечить освоение механизмов их воздействия на психические, энергетические и физиологические процессы в организме человека, способов саморегуляции тела, дыхания и психической саморегуляции, а также освоение традиционных педагогических принципов психофизических тренировок.
2. Обеспечить интеграцию востоковедческих знаний со знаниями восточных систем физической культуры.
3. Сформировать ценностное отношение будущих востоковедов к здоровью, их жизненную установку на ЗОЖ и на этой основе – мотивацию достижения успехов в овладении валеологической компетентностью.
4. Реализовать проблемное представление содержания обучения, предусмотрев появление проблемных ситуаций, требующих личностно-ориентированного и компетентностного подходов в их разрешении, применения метода П. Я. Гальперина поэтапного формирования умственных действий.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Диагностика интуитивных способностей (по методике О. Кинякиной);
4. Методика диагностики ценностных ориентаций (М. Рокич);

5. Тестирование физической подготовленности;
6. Педагогический эксперимент;
7. Методы математико-статистической обработки результатов исследования.

Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Анализ и обобщение научно-методической литературы проведены с целью теоретического обоснования экспериментальных исследований. На этой основе разработаны принципиальные теоретико-методические положения предстоящих экспериментальных исследований. *Педагогическое модулирование.* Представляет собой педагогическое описание реального педагогического процесса, его цели, содержания и методов представления этого содержания в обучении, а также методов диагностики результатов обучения и их интерпретации. Также использовались следующие подходы:

1. *Системный подход.* Построение модели валеологической компетентности будущих востоковедов и ее реализация были выполнены, исходя из рассмотрения этой компетентности как системы, состоящей из двух подсистем: подсистемы восточных видов психофизических тренировок и подсистемы «здоровье в его современном понимании». Элементами первой подсистемы были виды психофизических упражнений цигун, ушу и йога, а элементами второй подсистемы – понятие здоровья, понятие здорового образа жизни и понятие валеологической компетентности будущих востоковедов. Цигун, ушу и йога рассматриваются как взаимосвязанные элементы, имеющие психофизическую сущность, влияющие на внутренние энергетические процессы и нормализующие работу нервной системы. Во второй подсистеме основным элементом мы рассматриваем понятие здоровья, через которое определяется понятие ЗОЖ, а через ЗОЖ определяется

валеологическая компетентность. Обе эти подсистемы существуют независимо одна от другой, однако, в процессе выполнения психофизических упражнений они объединяются в единую систему, в которой инвестиционной является подсистема психофизических упражнений, потенциал которых реализуется для формирования валеологической компетентности.

2. *Кросскультурный подход*. Рассчитан на развитие кросскультурной грамотности студентов, как их способности определить поведение человека по той культуре, к которой этот человек принадлежит.

3. *Деятельностный подход*. Состоит в выполнении психофизических упражнений, их интериоризации и формировании мысленных действий, понятий, образов по методике П.Я. Гальперина

4. *Проблемно-модульный подход* как способ разрешения проблемных ситуаций, возникающих при освоении совокупности психофизических упражнений, каждое из которых рассматривается как учебный модуль.

Всего изучено 158 литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение проводилось с целью построения эффективной системы формирования валеологической компетентности студентов-востоковедов.

Тестирование физической подготовленности. Для оценки уровня физической подготовленности студенток Восточного института была использована карта «Проверь себя» (Ю. Н. Вавилов, 1997). Необходимо отметить, что карта «Проверь себя» используется кафедрой физического воспитания Бурятского госуниверситета для формирования физической культуры студентов. При этом по окончании каждого семестра выдается паспорт здоровья и физического развития, где указаны индивидуальные морфофункциональные показатели и двигательный возраст студента, что позволяет отслеживать динамику физической кондиции за время обучения

в вузе. Паспорт здоровья и физического развития включает в себя следующие составляющие:

1. ФИО студента, место учебы, возраст, дата тестирования;
2. весо-ростовой показатель;
3. оценка функционального состояния (ЧСС, АД);
4. виды тестирования;
5. норма возрастных показателей (НВП);
6. личный результат;
7. показатель (соотношение с НВП);
8. оценка (супер, отлично, хорошо, удовлетворительно, опасная зона);
9. двигательный возраст;
10. диаграмма;
11. ФИО преподавателя.

Данные паспорта здоровья, а именно динамика физического развития за период обучения в вузе, имеют существенное значение при сдаче государственного экзамена по дисциплине «Физическая культура».

Координационные способности определялись при помощи теста, основанного на выполнение разнонаправленных прыжков. (Д. В. Цибилов, 2008).

Педагогический эксперимент. С целью определения исходного уровня валеологической компетентности студентов был проведен констатирующий эксперимент. Для выявления эффекта систематических занятий психофизическими тренировками был проведен формирующий педагогический эксперимент. Из числа студенток второго курса Восточного института Бурятского государственного университета были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная (по 20

человек). При формировании экспериментальной группы учитывалось желание девушек укрепить здоровье с помощью психофизических тренировок, повысить уровень своего физического состояния, повысить уровень валеологической компетентности. Основным экспериментом проводился с целью экспериментального обоснования эффективности предложенной нами методики учебного процесса по предмету «Физическая культура» для студентов - востоковедов.

Методы математико-статической обработки результатов исследования. Результаты исследований обработаны с помощью математической статистики, описанных в специальной литературе (Ашмарин Б. А., 1978; Зацюрский В.М., 1979; Масальгин Н.А., 1974). Достоверность различий определялась по критерию Стьюдента (t).

2.3. Организация исследования.

Научно-исследовательская работа проводилась на базе Восточного института Бурятского государственного университета с 2011 по 2014 г. в три этапа.

Первый (подготовительный) этап (2011–2012 гг.) – постановка проблемы и выбор темы исследования, оценка её актуальности. Разработка плана-конспекта диссертации, инвестиционной модели, понятийно-терминологической системы, выбор экспериментальной и контрольной групп. Констатирующая (доэкспериментальная) диагностика, обсуждение цели и задач исследования с преподавателями специальных учебных дисциплин и студентами ЭГ, отбор психофизических упражнений для экспериментального освоения.

Второй (экспериментальный) этап (2012–2013 гг.) – формирующий эксперимент, освоение комплекса психофизических упражнений и специальных знаний, тренинги регуляции тела, дыхания, психической саморегуляции, медитации.

Занятия по экспериментальному физическому воспитанию проводились по специальной программе в объеме 136 часов, 2 раза в неделю по 90 минут. Она была разработана на основе государственной программе «Физическая культура».

Нами была разработана инвестиционная модель валеологической компетентности (в. к.), в которой основными источниками в.к. были предусмотрены восточные системы психофизических тренировок и специальные знания культурологического и страноведческого содержания. Теоретическая часть занятий составила 24 часа, практическая – 92 часа, формирующий эксперимент -20 часов.

Теоретическая часть включала следующие темы:

- 1) характеристика восточных систем цигун, ушу, йога – 4 часа
- 2) основы саморегуляции в цигун – 6 часов
- 3) философские основы восточных систем – 2 часа
- 4) концептуальные основы валеологической компетентности – 10 часов

В практической части акцент был сделан на освоение методов психофизической тренировки цигун и йога, поскольку они наиболее соответствовали по своему содержанию и методам идее валеологической компетентности, основанной на понятии здоровья как состояния полного физического, ментального и социального благополучия, что равносильно пониманию здоровья не просто как отсутствия болезней, а как профилактики и поддержания состояния полного благополучия. Такой подход требует здорового образа жизни, овладения регуляцией тела, дыхания и психики, т.е. овладения системой цигун и йоги. Одновременно с цигун нами использовалась йога, которая включает асаны, дыхательные упражнения и релаксацию.

Асана – это статическая поза, сочетающаяся с медленными движениями, рациональным дыханием и расслаблением. Она после

исходно занятой позы включает сначала растяжку с возвращением в исходное положение, затем статическая фаза – расслабление и релаксация, концентрация внимания на самопознание, на чувственные восприятия организма.

Мы выбрали систему асан, выполнение которых рассчитано на регуляцию дыхания, кровообращения, на регуляцию и активизацию деятельности мозга, на психорегуляцию. Эти упражнения являются прекрасным дополнением к упражнениям цигун и способствуют самопознанию, повышению кросскультурной грамотности, обретению здоровья в его расширенном понимании, формированию в ЗОЖ, в конечном счете – развитию валеологической компетентности.

Практические занятия были посвящены:

- 1) психофизические упражнения цигун – 46 часов
- 2) оздоровительные упражнения ушу – 24 часа
- 3) упражнения по йоге – 22 часа

Для интенсивного формирующего этапа экспериментального обучения были отобраны 8 упражнений, к выполнению которых студенты были уже подготовлены, они освоили методику регуляции дыхания, тела и психики, методику выполнения упражнений как источника валеологической компетентности, могли управлять процедурой упражнений на всех этапах их выполнения, выполнять самоконтроль, самопознание, самооценку своего постижения секретами психических тренировок.

Третий (послеэкспериментальный) этап (2013–2014 гг.) – обработка и интерпретация результатов эксперимента, экспериментальных данных, оценка эффективности экспериментального обучения, подготовка к печати итоговых статей, оформление диссертации и автореферата.

Резюме по второй главе.

После экспериментального (годового) обучения мы провели:

- 1) диагностику интуитивных способностей, показывающих уровень физического интеллекта;
- 2) диагностику координационных способностей;
- 3) диагностику показателей физической подготовленности;
- 4) диагностику ценностных ориентаций по методике М. Рокича, характеризующих валеологическую компетентность и кросскультурную грамотность студентов ЭГ.

Результаты приведены в главе 3. В приложениях 1 и 2 представлены календарный план и тематический план занятий. Последние 10 занятий имели итоговый характер, в них студенты проявили и закрепили те знания и умения, которые обрели в течении годичного цикла подготовки.

ГЛАВА 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ – ВОСТОКОВЕДОВ И ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ

3.1 Описание образовательной модели формирования валеологической компетентности студентов - востоковедов.

Как мы подчёркивали, в «Алма-Атинской декларации здоровья для всех к 2000 году», принятой Всемирной организацией здравоохранения в 1978 г., здоровье определено как «состояние полного физического, ментального и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и немощи».

Образ жизни человека, направленный на обретение и поддержание своего здоровья в соответствии с данным определением, мы будем называть здоровым образом жизни.

Валеологической компетентностью человека мы будем называть его способность вести здоровый образ жизни именно в таком его понимании.

Итак, здоровый образ жизни и валеологическая компетентность обретают новое, более широкое, чем обычно, понимание, отвечающее современному взгляду на здоровье, утверждаемому ВОЗ.

Формирование валеологической компетентности студентов включает следующие задачи:

- освоение современного взгляда на здоровье;
- освоение понятия здорового образа жизни в соответствии с современным взглядом на здоровье;
- освоение валеологической компетентности в соответствии с приведённым выше определением.

Освоение современного взгляда на здоровье требует выявления сущности физического, ментального и социального благополучия.

Состояние физического благополучия приходит, когда человек уверен в своей способности выдержать оптимальную физическую нагрузку, связанную с исполнением жизненных, профессиональных и общественных обязанностей, прийти на помощь другим, оказать физическую поддержку, защитить слабых. Достижение физического благополучия требует постоянных физических упражнений соблюдения режима питания, культуры труда и отдыха, культуры дыхания.

Существует понятие физического интеллекта или телесного мышления, под которым понимают способность принимать мгновенные решения на подсознательном уровне в ответ на то или иное внешнее воздействие, требующее быстрого ответа, когда не дано времени на размышление, на принятие осознанного решения. Особенно востребован физический интеллект в соревновательной деятельности единоборцев. Мы намерены использовать данное понятие при изучении студентами восточных культур при формировании понятия здоровья.

Состояние ментального благополучия предполагает уверенность в своих способностях, среди которых ведущими являются умственные способности, позволяющие управлять развитием других способностей, самопознанием и познанием других.

Ментальное развитие – это не только умственное развитие, хотя под менталитетом, ментальностью (позд. – лат. *mentalis* – умственный) понимают образ мыслей, совокупность умственных навыков и духовных установок (Новейший словарь иностранных слов и выражений. Минск: Харвест; Москва: АСТ, 2001), но и изменения в образе мыслей, совокупностей умственных навыков и духовных установок человека.

Состояние социального благополучия предполагает уверенность в своём положении в обществе, уверенность в правильности своего поведения в обществе, способность быть полезным для общества, соблюдать нормы и принципы общественной жизни.

Социальное благополучие предполагает прежде всего физическое благополучие: если нет физического благополучия, не может быть социального благополучия. Далее, социальное благополучие предполагает позитивную социализацию. Под социализацией мы будем понимать «процесс усвоения человеческим индивидом определённой системы знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества»; социализация продолжается на протяжении жизни человека, поскольку изменяются взгляды человека и изменяется общество, изменяются ценности и нормы. Вместе с тем, ориентируясь на общечеловеческие ценности и на собственные человеческие качества, человеку необходимо найти себя, своё место в жизни, осуществить социальное самоопределение, обрести социальное благополучие, гармонию во взаимоотношениях сообществом, стремясь к самосовершенствованию и совершенствованию общества, установлению в обществе гуманистической системы ценностей. Несомненно, формирование социальной компетентности, социальной идентичности требует специального исследования с учётом всех современных факторов и тенденций социализации. Мы занимаемся достижением состояния социального благополучия, чувства уверенности в позитивной направленности своего обучения, её совпадения с тенденциями общественного развития, уверенности в том, что его профессиональное образование непосредственно связано со стремлением, достижением и поддержанием здорового образа жизни, что его будущая профессиональная деятельность на благо общества требует валеологической компетентности в соответствии с современным, фундаментальным толкованием.

Одной из основных задач достижения поставленной цели являются формирование ценностного отношения к здоровью, к З.О.Ж., пониманию значения здоровья в решении как личных, так и общественных проблем в

их взаимосвязи. Такое понимание ведёт к появлению потребности в развитии и поддержании своего здоровья студентами. Эта потребность должна быть эмоционально окрашенной, прочувствованной, студент должен быть заинтересованным в З.О.Ж. для обретения профессиональной компетентности, а в дальнейшем в успешной профессиональной деятельности, в достижении социального статуса и конкурентоспособности, в профессиональной и личностной самоактуализации.

Содержание экспериментального обучения требует тщательного обсуждения. Мы выделяем следующие структурные компоненты содержания: психомоторный, перцептивно-аффективный, творческий и рефлексивный.

1. Психомоторика, по К. К. Платонову (1972), есть «объективизация всех форм психического отражения определяемыми ими движениями».

Основной подструктурой психомоторики являются сенсомоторные процессы. Во-первых, выделяют простые сенсомоторные реакции в виде простых одиночных движений в ответ на внезапный сенсорный сигнал. Здесь показателем продуктивности реакции является время. Во-вторых, выделяют сложные сенсомоторные реакции: различение, переключение, выбор и реакции на движущийся объект. Здесь показатели реакции являются скорость и точность. В-третьих, выделяют координацию в сенсомоторном исполнении в ответ на координацию движения, здесь показатели реакции будут тоже скорость и точность.

В общем случае под психомоторикой можно понимать двигательную активность, характеризующую динамичностью поведения человека, мышечным тонусом, силой мышечного напряжения, статическое мышечное напряжение, точность движения рук и ног, координацию движений. Показателями двигательной активности считаются сила,

скорость, выносливость, точность, ритмичность и более сложные способности (меткость, ловкость, пластичность, точность и др.).

Поскольку проблемы психомоторики недостаточно разработаны, мы будем ориентироваться на систему психофизических упражнений УШУ и йоги, наиболее ярко представляющих восточную культуру. Особое внимание при этом будет обращать на интерпретацию этих упражнений, их культурное содержание. Эти упражнения представляют собой «текст» культуры, источник понимания китайцами, индийцами, японцами, тибетцами, корейцами, монголами здоровья, здорового образа жизни, самой жизни, их мировоззрения. И этот текст следует раскрыть, усвоить их содержание. Это будет означать освоение студентами своей профессиональной компетентности как востоковедов, а заодно освоение валеологической компетентности в современном понимании. Китайское конфуцианство, дзен-буддизм, индийская ахимса, японское синто, монгольский кочевой менталитет, облагороженный буддизмом с его феноменальной идеей непротивления, глобальной толерантности, всепрощения, - все эти культурные феномены воплощаются в различных текстах. Под текстом мы понимаем все памятники культуры, а не только письменные тексты. Текстом, требующим внимательного изучения и освоения, являются системы психофизических упражнений, в которых отражена вся философия, мировоззрение, культура восточных народов. Эти тексты более содержательны, чем литературные тексты. Для их прочтения необходимо освоить язык движений, жестов и положений. Для прочтения письменного научного текста необходимо освоить алфавит, язык и всю лингвистическую концептосферу; также необходимо научиться читать психофизический текст, записанный в системах УШУ, йоги и других системах с помощью системы движения, различных положений рук, ног, всего тела. Язык тела, телодвижений также богат, как язык слов. Тот, кто освоит язык телодвижений, освоит культуру. Именно поэтому

становится актуальным кросскультурный подход к системе психофизических упражнений. Освоение текста, записанного в форме психофизических упражнений, имеет двойную ценность: выполняя эти упражнения, человек развивается физически и духовно, одновременно он приобретает профессиональную компетенцию как востоковед.

2. Творчество или креативность предполагает, прежде всего, интеллектуальные способности, сводящиеся к способности анализировать, синтезировать и способностью убеждения других в ценности идеи. Аналитические способности выражаются в оценке идей, в их ценности для реализации. Синтетические способности позволяют видеть проблему в целом по-новому и избежать шаблонов мышления. Способности убеждения позволяют распространить идею.

Другим значащим источником творчества, способствующим освоению валеологической компетентности, являются значения. Поэтому очень важное значение имеет интегрированный подход к изучению востоковедческих учебных дисциплин, освоение философских, естественно - научных, психолого - педагогических, геополитических, физкультурно-спортивных, этноэкологических теорий восточных стран, чтобы иметь целостное представление об азиатских традициях, иметь компетентный взгляд на артефакты, заключенные в системе УШУ и других системах, имеющих несомненную валеологическую ценность.

Следует отметить также инвестиционное значение в развитии творчества личностных характеристик: самоуверенности, способности к самоактуализации и самосовершенствованию, толерантности, дивергентному мышлению. Наконец, необходима мотивация творческого отношения к сохранению и поддержанию здоровья, к ЗОЖ, к физическому, ментальному и социальному благополучию.

3. Перцептивно – аффективный компонент содержания обучения, направленного на формирование валеологической компетентности

студентов-востоковедов, предполагает такое представление упражнений психофизического характера, которое бы приводило к зрительному восприятию, выразительности и целостности этих упражнений. Очень важно восприятие упражнений в их динамике, в изменении положения человека. Д. Гибсон (1988) обнаружил, что человек способен видеть собственное положение и движение (зрительная проприоцепция), поэтому возможно восприятие качества выполнения этих упражнений в собственном исполнении. Мы использовали выполнение студентами упражнений перед зеркалом, чтобы было видно исполнение каждого движения, каждое положение тела в целом, а также положение головы, рук и ног. В йоге очень важно восприятие положения тела. Важна также точность восприятия, Соответствие зрительного образа особенностям положения тела.

4. Рефлексивный компонент содержания обучения предполагает самопознание и самооценку уровня своей валеологической компетентности, формирование «Я – концепции» в валеологическом смысле, в смысле готовности к ЗОЖ. В. Д. Шадриков считает рефлексивность качеством личности. Она в нашем случае будет проявляться в отборе интеллектуальных операций при выполнении сложных упражнений, будет направлять деятельность на овладение валеологической компетентностью и оценивать уровень этой компетентности.

Основными подходами в работе являются личноно – ориентированный и компетентностный подходы, которые согласованно используются в контексте модульного обучения. Модульное обучение делает возможной четкую структуризацию содержания обучения, самоконтроль усвоения действий и их рефлексю, вариантность используемых методов и технологий.

Под модулем следует понимать «автономную организационно-методологическую структуру учебной дисциплины, которая включает в себя дидактические цели, логически завершённую единицу учебного материала (составленную с учетом внутрисредельных и междисциплинарных связей), методическое руководство (включая дидактические материалы) и систему контроля (Морозов А. В., 2004).

Таким образом, модульное обучение предполагает систему, основным элементом которой является достаточно крупная часть учебной дисциплины, освоение которой предполагает адекватную дидактическую подсистему и допускает полный, углубленный или сокращенный варианты обучения в зависимости от того, какой уровень компетентности требуется обеспечить.

Модульная технология применяется ко всему учебному предмету; весь материал разбивается на такие части (модуля), которые допускают непрерывность дидактических методов, систематический контроль и непрерывную диагностику развития тех или иных личностных характеристик, достижение промежуточных и итоговых компетентностей, самостоятельное продвижение студентов в изучении всего материала. Продвигаясь от одного модуля к другому, студент может на каждом следующем модуле продолжить освоение компетентности, предусмотренной стандартом. По результатам за семестр или курс.

Модульное обучение допускает возможность любого метода обучения. Наиболее подходящим для модульного обучения является, на наш взгляд, проблемный метод. Каждое упражнение в системе психофизических упражнений ушу и йоги, осваивается как проблемное задание, выполнение которого приводит к проблемной ситуации.

Проблемная ситуация, как отмечает А. М. Матюшкин (2009), «характеризует, прежде всего, психическое состояние субъекта (учащегося), возникающее в процессе выполнения такого задания, которое

требует открытия (усвоения) новых знаний о предмете, способах и условиях выполнения задания». По справедливому выводу А. М. Матюшкина, усвоение или открытие нового совпадает с таким изменением психического состояния субъекта, которое составляет микроэтап в его развитии. Очевидно, управляя способом предъявления совокупности проблемных заданий (их содержанием, порядком (очередностью) предъявления, уровнем педагогической поддержки и т.д.), мы можем управлять развитием личности субъекта, состоящего из микроэтапов. Поэтому субъект обязан контролировать, познавать себя, оценивать своё психическое состояние, следить за его изменением, он должен знать, что выполнение предъявляемых

Ему проблемных заданий приводит к его развитию. Он должен ощущать динамику своего личностного развития.

Исходя из этого, предъявление проблемных заданий становится ключевым моментом в нашей системе. Что касается учебных дисциплин, то они становятся источником ключевых компетенций в обучении, таких как метапрофессиональная совокупность способностей (самостоятельность, ответственность, коммуникативность, информационная компетентность, включая социальный аспект валеологии и др.), способность работать в команде, мотивация на успех, ауто-компетентность (знание своих потенциальных способностей), знания, необходимые для формирования валеологической компетентности, правовая и этическая компетентность. Обучение в процессе освоения учебных дисциплин производится на основе их интегрирования, в каждой дисциплине выявляется валеологический компонент, который служит интегрирующим фактором. Валеологический потенциал учебных дисциплин достаточен для обеспечения научной основы для восприятия психофизических упражнений в качестве источника валеологической компетентности. Сами упражнения в различных сочетаниях выполняются

студентами на занятиях, подготавливающих к экспериментальным упражнениям, требующим не только физического исполнения, но и интеллектуальных операций, приводящих к пониманию и эмоциональному восприятию этих упражнений.

Используя интерпретацию, идентификацию, анализ, синтез, индукцию, дедукцию и другие операции, мы добиваемся понимания сущности и культурного смысла упражнений ушу, йоги. Используя методику поэтапного формирования внутренних, мысленных действий, мы управляем процедурой интериоризации физических действий. Эти упражнения неслучайно называются психофизическими. Они рассчитаны на формирование личностных качеств. По сути, в восточных культурах осуществляется подход, который в наши дни получил название личностно-ориентированного подхода. Мы формируем мысленный образ различных положений йоги, ушу по методике П. Я. Гальперина. Эти образы и мысленные действия служат формированию требуемых компетенций и личностных структур сознания, становятся основами медитации. При медитации студенты выполняют мысленные действия с мысленными образами йоги, выполняют дыхательные упражнения системы цигун, управляют потоками энергий по каналам и меридианам. Освоение этих упражнений, несомненно, связано с формированием ЗОЖ на основе физического, ментального и социального благополучия. Тот, кто освоил сущность психофизических упражнений и выполняет эти упражнения, никогда не будет вести нездоровый образ жизни, он будет придерживаться здорового режима питания, правильного режима дыхания, праведного социального поведения и праведного мышления.

Студенты осваивают основы саморегуляции в системе цигун, регуляцию тела, регуляцию дыхания, психическую саморегуляцию, медитацию.

Благодаря овладению психофизическими упражнениями и

валеологической компетентностью у будущих востоковедов появляется потребность в соблюдении и потребность распространения ЗОЖ, потребность непрерывного самосовершенствования и самоактуализации.

Студентам даётся представление о том, какими качествами должен обладать профессиональный спортсмен, как много он должен знать и как много тренироваться, чтобы обладать силой и быстротой, техникой, психофизическими качествами, необходимыми для бойца-спортсмена. Это составляет информационный компонент содержания обучения, хотя и не является целью обучения.

Говоря о восточных единоборствах и системах психофизических упражнений ушу, йога, мы обращаем внимание студентов на универсальные ценности, лежащие в их основе. Это сила личности, направленная на защиту, и не на нападение; это благородство, терпимость; это гармония тела и ума, сердца и разума, т.е. высокая нравственность. Восточные оздоровительные системы олицетворяют не просто физическую силу, а философию, психологию, культуру, интуицию, творчество, интеллект.

О философской, психофизической и культурной составляющих восточных оздоровительных систем мы уже высказывались. Также нами освещён творческий компонент содержания обучения. Нами большое значение придаётся развитию интуиции и интеллекта в психофизических упражнениях.

Интуиция – это способность разума к озарению, означающему мгновенное открытие, мгновенное понимание и познание чего-либо, мгновенное решение какой-либо задачи без всякого сознательного размышления, без каких-либо логических рассуждений, концептуализации и других видов умственной деятельности. П. Вайнцвайг (1990) пишет, что профессора Нортруб и А. Гаррет, анализируя личную переписку, дневники и семейные архивы многих учёных с мировым именем, доказывают, что

во всех открытиях великих людей главную роль сыграла интуиция. Интуиция в той или иной степени свойственна всем людям, – отмечает П. Вайнцвайг, но только действительно творческие люди прислушиваются к ней и следуют её велениям.

Великие мастера рукопашного боя обладают не только силой, но и лёгкостью, гибкостью и подвижностью, являющиеся следствием интуитивного мышления несмотря на то, что студенты относятся к боевым искусствам не как спортсмены.

Психологи отмечают, что интуиция не мистический процесс, а соединение сознания и подсознания. Она основана на информации, хранящейся в подсознании. Американский изобретатель Буллер представляет интуицию в виде челнока полусознания, скользящего на границе между сознанием и подсознанием. Мастера рукопашного боя принимают решения мгновенно, интуитивно, на уровне подсознания без участия мышления. Подсознание принимает и хранит информацию и обрабатывает её быстрее любого компьютера. Упражнения йоги, УШУ потому и называются психофизическими, что они ориентированы на освоение на психическом уровне: они все попадают во внутренний план, а затем и в область подсознания в правом полушарии головного мозга, способном воспринимать явления в целом, во всём многообразии их проявления, а также и детали явления. Эта богатая информация подвергается подсознательному воздействию и может при определённых обстоятельствах проявиться. Этот процесс называется экспрессингом. Интуитивные открытия – это и есть экспрессинг, который может произойти в любой момент при определённых обстоятельствах. Это может случиться во время сна, а проснувшись человек может осознать совершившееся во сне открытие и выполнить всю работу по его описанию.

Методика П. Я. Гальперина (1966) поэтапного формирования

психофизических упражнений, подобранных нами с целью развития валеологической компетентности студентов, и последующая медитация способствуют интериоризации этих упражнений на подсознательном уровне, равносильны хранению в долговременной памяти и возможности их экстериоризации в нужный момент. Видимо, это и есть пик самоактуализация по терминологии А. Маслоу (1999).

Интуиция представляет собой один из способов проявления интеллекта, который в самом общем случае можно определить как способность познавать и понимать.

Существует так называемый физический интеллект, который означает способность познавать, понимать и контролировать физическую деятельность. Физический интеллект иногда называют телесным интеллектом. Тело человека способно познавать, оно обладает памятью и способностью мгновенной реакции на внешние физические раздражители благодаря способностям ощущения, восприятия и психомоторным способностям, о которых мы говорим выше. В восточных единоборствах физический интеллект имеет решающее значение. Его формирование происходит в процессе освоения подготовительных упражнений по методике П. Я. Гальперина.

Валеологическая компетентность личности останется нереализованной, если не станет жизненной установкой личности, означающей осознание человеком своей внутренней позиции по отношению к ЗОЖ. Только тогда, когда будет сформирована установка на реализацию готовности личности к деятельности по соблюдению функций валеологической компетентности, она (валеологическая компетентность) не будет бесполезным грузом в сознании, а будет регулятором к факторам (стимулам) ЗОЖ.

Опишем теперь стратегию взаимодействия преподавателя со студентом, при выполнении системы психофизических упражнений,

специально отобранных для формирования у них целостного представления о сущности и значимости психофизических тренировок. Преподаватель должен выполнять роль наставника-учителя в школах ушу, цигун, йоги. Это требует освоения методологических принципов, применявшихся в этих школах в течении многих столетий и отражающих опыт и результаты научных исследований искусства саморегуляции психического состояния человека и опыта единоборств. Наиболее полное описание этих принципов приводится в книге Н. В. Абаева и С. В. Калмыкова (1993). Они близки к принципам современной системы личностно-ориентированного перехода, а описание выполнения упражнений делает возможным их интерпретацию по методике П. Я. Гальперина. Само название этих принципов и их совокупное восприятие говорят сами за себя.

Принцип традиционной преемственности методов психофизической тренировки предполагает непосредственную передачу методики выполнения упражнений от учителя – наставника к ученику, что обеспечивало адекватное воплощение и сохранение уже испытанных и оправдавших себя способов выполнения каждого движения и морально – психологических, духовных качеств основателя школы «от сердца к сердцу», так как вербализация не способна отразить всей глубины и мудрости заложенного в них содержания.

Принцип строгой регламентации процесса тренировок рассчитан на обеспечение целенаправленности, планомерности и дозированной тренировки для выработки необходимых физических и морально – психологических качеств, причем регламентировались не только сами тренировки, но и весь образ жизни ученика, включая нормы нравственного поведения.

Принцип индивидуального подхода заключался в учете психофизиологических особенностей, темперамента, социально –

психологического типа личности ученика, чтобы был сформирован индивидуальный стиль искусства единоборства в контексте формирования творческого отношения ученика к своему развитию.

Кроме этого соблюдались принципы регулярности и непрерывности тренировок; постоянного контроля над процессом тренировок; постепенного нарастания нагрузок; комплексного и комбинированного воздействия. Эти принципы взаимосвязаны, взаимообусловлены и образуют целостную систему, обеспечивая эффективность тренировок в гармоничном физическом и духовном развитии учеников.

Эффективность этих упражнений обеспечивалась еще и способом их выполнения, который был выработан и усовершенствован на протяжении многовекового их применения. Приведем описание способа выполнения упражнения «Свирепый тигр выходит из засады» из системы «Щу – цзинь фа» на растягивание мышц и суставов.

Упражнение «Свирепый тигр выходит из засады»

1) Поставить ноги шире плеч. Занести правый кулак над головой. Кулак левой руки вынести пред животом и расположить напротив правого. Перенести центр тяжести на правую ногу. Приподнять носок левой ноги и посмотреть на кончики пальцев.

2) Опустив таз, направьте энергию в колено левой ноги.

3) Выполните по 9 упражнений в обе стороны.

4) В этом упражнении кисти рук можно класть на колени.

5) Также перенесите центр тяжести на правую ногу, согнув правую ногу в колене, вытянуть левую ногу, плотно прижав ступню к земле. Ладони положить на колени. Приподнимая и опуская таз, направлять энергию в лодыжку. Сделав девять движений тазом, перенести центр тяжести на другую ногу.

Если мы это упражнение хотим перевести во внутренний план по методике П. Я. Гальперина, то мы начинаем с письменной речи, считая,

что три первых этапа (ориентировочный, мотивационный и материальный) уже освоены.

1. Письменная речь. Поставить ноги шире плеч. Занести правый кулак над головой. Левый кулак перед животом напротив правого. Перенести центр тяжести на правую ногу, приподнять носок левой ноги и посмотреть на кончики пальцев. Опустить таз, направить энергию в колено левой ноги. На этом (четвертом) этапе данная произносится вслух. Это внешне речевой этап.

2. Пятый этап беззвучной устной речи (речь про себя).

3. Шестой этап – этап умственного (внутриречевого) действия. На этом этапе действие проходит мысленно в свернутом (сокращенном) виде, автоматически, оно полностью освоено. Упражнение стало внутренним и оказывает определенное воздействие на сознание, происходит микроразвитие.

Мы подобрали 8 упражнений цигун и 8 упражнений йоги, с помощью которых мы раскрыли, во-первых, их роль в психофизическом развитии человека, во-вторых, мы открыли их культурное содержание. Их выполнение сопровождалось лекциями и семинарами по истории восточных культур, в которых отражалась история китайских и буддийских (индийских и тибетских) систем психофизической тренировки, их роль в развитии и поддержании здоровья, в здоровом образе жизни.

Итак, нами описана содержательная и методико-методологическая части модели формирования валеологической компетентности. Вместе цель, содержание и методы обучения составляют тип обучения. Мы его создавали и внедряли как проблемно-поисковое обучение. Здесь мы попытались описать его таким, каким оно получилось реально. Остается еще описать поведение руководителя, всех исполнителей проекта, их взаимодействие со студентами. Одним из главных условий было

обеспечение диалогового взаимодействия в таком виде, в каком он преподносится в литературе (Гальперин П. Я., 1966).

Диалоговое обучение учителя и ученика (наставника и испытуемого, коуча и спортсмена и т.д.) понимается как условие установления субъект – субъектных отношений в их взаимодействии. Все зависит от учителя (наставника), который знает как достичь поставленной цели. Главное состоит в том, чтобы эта цель стала целью и ученика. Желательно, чтобы ученик хоть в общих чертах также знал, каким образом достичь этой цели, у ученика должно быть свое видение способов и путей достижения цели. Иначе диалог «учитель-ученик» невозможен. Для диалога его участники должны быть равноправными партнерами по достижению общей цели, но при этом у каждого должно быть свое мнение, свой взгляд на сотрудничество, направленное на успех. В контексте диалогического общения должно возникнуть взаимопонимание, взаимное доверие и взаимное уважение учителя и ученика, у них должна возникнуть уверенность, что сотрудничество возможно и оно будет эффективным, у них не было непримиримых противоречий, был возможен компромисс. Если ученик доверяет учителю, верит в него, в его способности, если учитель видит, что ученик заинтересован и способен на сотрудничество, хотя его (ученика) видение не совпадает с его (учителя) видением на достижение успеха, то при обоюдной потребности в достижении цели, диалогическое общение будет плодотворным, эффективным.

Мы обращаем внимание на несовпадение или неполное совпадение современных гуманистических условий взаимодействия в системе «учитель – ученик» с теми принципами, которые применялись в традиционных китайских школах единоборств. Например, принцип строгой регламентации тренировок говорит об их авторитарном характере, нормативные требования предъявлялись не только к тренировкам, их интенсивности и дозировке, но и к морально-психологическим качествам,

причем регламентация распространялась и на весь образ жизни ученика вне тренировочного процесса. Ученик должен был безоговорочно выполнять все требования учителя, иначе его ждало наказание вплоть до изгнания из школы. Наверное, в боевых искусствах такая педагогика была оправданной.

Мы в упражнениях психофизических тренировок находим культурную составляющую, характеризующую культуру здоровья, здоровый образ жизни, а это возможно в процессе близкого знакомства, в процессе непосредственного освоения и выполнения этих упражнений наряду с другими источниками валеологической компетентности.

Диалогическое общение – это необходимое условие реализации основных идей личностно – ориентированного и компетентностного подходов. В частности мы конкретно применяем технологию педагогической поддержки, рассчитанную, как известно, на актуализацию внутреннего потенциала ученика для преодоления препятствий на пути к цели.

Интерпретация по методике П. Я. Гальперина это также непосредственно реализуемое диалогическое общение. Мы считаем, что диалогическое общение является универсальным способом общения, ведущим к установлению субъект-субъектных взаимоотношений учителя и ученика, учителя и учителя, учителя и родителей, ученика и ученика, перед которыми всегда стоит общая цель развития и ученика, и учителя, и родителей как воспитателей своих детей, а также развития педагогики, как искусства и науки. Последнее происходит неминуемо в процессе творческого взаимодействия всех субъектов образования. Воспитание это творчество. Если в воспитании нет творчества, то нет самого воспитания, как такового.

Перечислим те упражнения (без их подробного описания), которые имеют наибольшее, на наш взгляд, значение в формировании

культурологического компонента валеологической компетентности будущих востоковедов.

Упражнения цигун-ушу. (Абаев В. Н., 1990)

1. Натягивание лука. Укрепляет мускулы груди и спины, увеличивая емкость легких и улучшает дыхание.

2. Сидя верхом, стрелять из лука

3. Леопард показывает когти

4. Свирепый тигр выходит из засады

5. Нефритовая Дева поднимает занавес

6. Молодой дракон разглядывает свои лапы

7. Белый журавль расправляет крылья

8. Голодный тигр набрасывается на пищу

Следует подчеркнуть, что эти упражнения имеют большую психологическую направленность. В этом их достоинство. Они существуют много столетий, тысячу, две тысячи и больше лет. Они потому сохранились, что эффективны. Они разработаны первооснователем на основе глубоких теоретических положений, относящихся к психологическому и физическому аспектам жизнедеятельности человека и рассчитаны не только на развитие тела, культуры дыхания и саморегуляции, но и на развитие ума, умственных способностей, которые управляют развитием других способностей. Психомоторика, разум и сердце вместе взятые в их согласованном развитии составляют с одной стороны развитие физических качеств, с другой стороны, они определяют образ жизни, ориентированный на формирование здоровья, как состояние физической, ментальной и психической гармонии личности. Как мы видели, обучение по системе цигун, в целом ушу, йога – это дисциплина, целенаправленность, сила воли, вера в себя и другие качества, которые составляют вместе силу личности. Цигун – это великое наследие китайской культуры, которое

создавалось многими поколениями ученых, культивировалось не только в специальных школах единоборств, но и в широких кругах народов для поддержания и укрепления здоровья. Значение психофизических упражнений столь велико, что они обязаны стать достоянием современных поколений людей во всем мире. Распространение этой культуры (культуры дыхания, культуры телодвижений, культуры регуляции энергии и т.д.) будет способствовать преодолению современного кризиса человека, который есть в том числе кризис здоровья, отсутствие валеологической компетентности. Этой компетентностью в полном смысле имеют возможность овладеть студенты-востоковеды. Она является частью их профессиональной компетентности в соответствии с ГОСТом ВПО.

Мы не умеем регулировать процесс дыхания, чтобы влиять на свое психофизическое состояние. В первую очередь мы приобщили студентов к искусству дыхания, чтобы было достигнуто единство мысли и дыхания, способствующее достижению состояния спокойствия и умиротворенности, когда мышление сливается с дыханием, когда человек мыслит так же естественно, как дышит. Правильное дыхание – это дыхание, которое спонтанно обеспечивает оптимальное поступление и распределение энергии и устанавливает такое течение мышления, которое сливается с дыханием; сердце и разум функционируют как одно целое. Человек правильно дышит, значит он правильно мыслит.

Правильное дыхание является необходимым условием эффективного усвоения психофизических упражнений. Они должны происходить осмысленно, должны контролироваться, управляться, рефлексироваться, а значит, они должны сопровождаться мышлением. Дыхание, мышление и упражнения становятся теперь единым процессом, что означает эффективность выполнения этих упражнений; они воздействуют на все части тела, на психику, влияют на деятельность

сердца и мозга, обеспечивают физическое и умственное удовлетворение, оказывают воздействие на отношение к самому себе и к внешнему миру, приносят ощущение благополучия во всем.

Управление энергией ци или цигун предполагает, что энергия ци или энергия дыхания может циркулировать по каналам и меридианам и может быть мысленно сконцентрирована в определенной части тела, оказывая профилактическое и оздоровительное воздействие. Надо научиться управлять этой энергией, и тогда психофизические упражнения действительно будут эффективны. Надо научиться набирать энергию из макрокосма, из окружающей среды. Энергию надо беречь, потеря энергии – это болезнь. Ци – энергия, которая приходит в процессе дыхания. Энергия дыхания важнее энергии еды.

Валеологическая компетентность, как способность поддержания и сохранения энергии, предполагает культуру питания. Приведем основные требования китайской традиционной медицины к питанию.

1. Количество потребленной пищи необходимо отрегулировать в соответствии от потребности организма.

2. Питание необходимо сбалансировать так, чтобы были представлены все питательные вещества без увеличения отдельными видами пищи.

3. Пища должна быть качественной: свежей, чистой. Пища должна быть здоровой.

4. Правильное питание – одно из важнейших условий здоровья и профилактики болезней.

В восточной культуре пища условно делится на три вида (Чжан Минью, 1994):

- чистая: молоко, масло, фрукты, овощи, зерна злаковых;
- возбуждающая: мясо, рыба, яйца, приправы, горячие блюда, алкоголь;

– нечистая: залежавшиеся продукты, загнившая пища.

Итак, для формирования валеологической компетентности в нашей модели мы исходим из определения здоровья как состояния полного физического, ментального и социального благополучия. Физическое благополучие мы понимаем как уверенность в своих физических возможностях для выполнения необходимых видов деятельности.

Ментальное благополучие мы трактуем как уверенность в своих умственных возможностях для решения различных проблем.

Социальное благополучие – это позитивная социализация и социальная идентификация, уверенность в адекватности своей жизненной позиции, своим возможностям и задаткам, образу себя.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, направленный на развитие и поддержание своего здоровья, на поддержание и сохранение физического, ментального и социального благополучия.

Валеологическая компетентность – это способность к здоровому образу жизни, к достижению и сохранению состояния полного физического, ментального и социального благополучия.

Это инновационный и, по нашему убеждению, чрезвычайно актуальный подход к интерпретации валеологической компетентности. Модель ее формирования нами описана. Довольно затруднительно изображать схематически эту модель, поскольку ее элементы представляют собой сложные конструкты. Приведем сначала инвестиционную модель валеологической компетентности (Рисунок 3).

Валеологическая компетентность востоковедов – это не только способность к ЗОЖ, но и жизненно важная ценностная установка, осознание своей внутренней позиции и направленность на деятельность по распространению идеи валеологической компетентности и методов ее освоения в соответствии с ее значением для всех. По нашему мнению, для валеологической компетентности востоковедов необходимы следующие

источники: специфические способности, специальные знания, мотивация, стиль мышления и психофизическая компетентность.

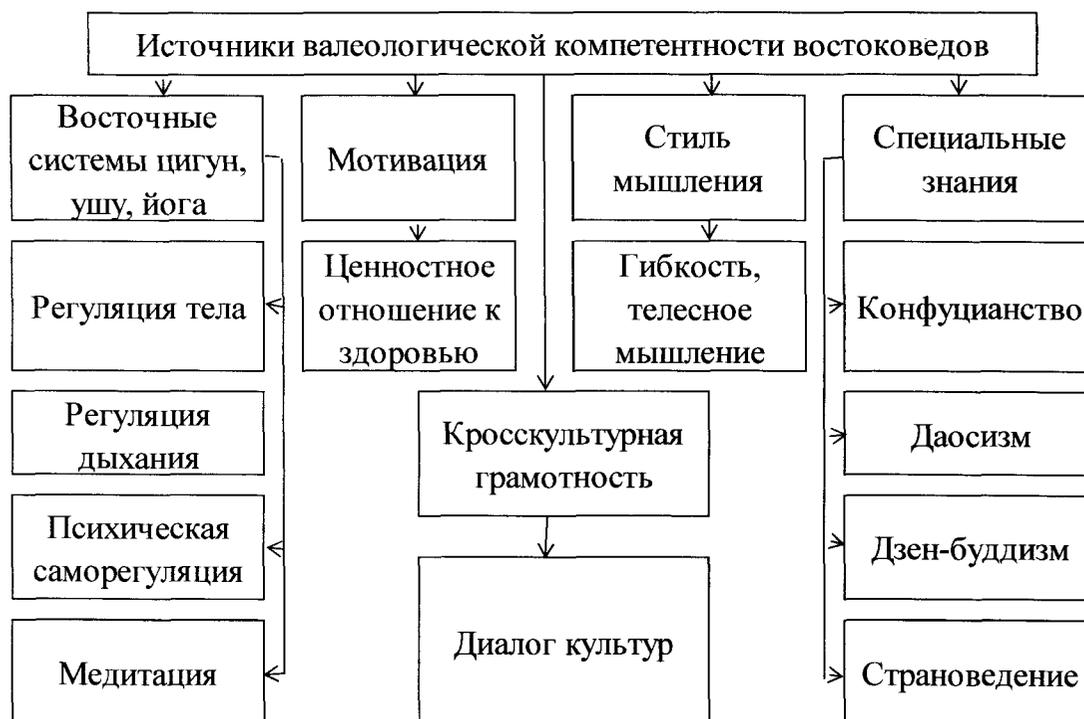


Рисунок 3 – Инвестиционная модель валеологической компетентности

Перцептивные способности здесь означают адекватное восприятие скорости протекания и последовательности телодвижений при выполнении психофизических упражнений, восприятие этих движений как отражение изменений положений тела в пространстве, включая собственное положение и движение.

Психомоторные способности означают восприятие соразмерности телодвижений, направления движений, составление формул (энграмм) движений и автоматизированные движения, восприятие ритма, темпа, координации, синхронности.

Способность к телесному мышлению означает способность к мгновенным телодвижениям в зависимости от сложившейся ситуации, интуитивное исполнение движений.

Способность к воображению означает способность создавать новые упражнения, мысленно исполнять те или иные упражнения.

Кросскультурная психология – это способность определять психологические характеристики людей, исходя из артефактов (текстов культуры).

Основы саморегуляции – управление психофизическим состоянием человека с помощью психофизических и дыхательных упражнений.

Плюралистический стиль мышления – это мышление, основанное на признании идеи межкультурной интеграции в мультикультурном плюралистическом обществе.

Жизненная установка определяется как готовность личности к определенной деятельности.

Понятие ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ приведено в тексте первой главы.

Теперь мы приведем схему описанной образовательной модели формирования валеологической компетентности будущих востоковедов (Рисунок 4).

Источники валеологической компетентности приведены на предыдущем рисунке.

Справа на рисунке 4 названы некоторые факторы валеологической компетентности. Интеграция содержания обучения предполагает межпредметную интеграцию учебных дисциплин, отражающих философский, медицинский, психологический, психомоторный, историко-культурологический, экологический аспекты проблемы. Содержание учебных дисциплин интегрируется с содержанием психофизических упражнений цигун, ушу, йоги, что приводит к целостному представлению



Рисунок 4 – Образовательная модель формирования валеологической компетентности будущих востоковедов

теоретических и практических сторон проблемы формирования валеологической компетентности востоковедов, подчеркивает реальность теории, относящейся к системам единоборств, и обеспечивает

компетентное и теоретически обоснованное управление психофизическими и энергетическими процессами в организме человека.

Мультикультурализм в данной образовательной модели выражается в объединённом отражении в содержании обучения традиционных китайских, даосских, индуистских, буддийских систем, подчеркивается вклад каждой культуры в общенаучную картину, отражающую сущность восточных единоборств и их роль в развитии личностных качеств занимающихся.

Непременным условием реализации модели предполагается создание двукультурной образовательной среды, в которой каждый студент мог развиваться в соответствии со своими индивидуальными особенностями, создавать собственный путь вхождения в историю и культуру, создавать свое видение ценностей и приоритетов познания. Необходимо обеспечить взаимное использование конкретных особенностей инновационных средств в образовательном пространстве, обеспечить интеграцию двух культур. Этого требует не только цели развития кросскультурной компетентности, но необходимость гуманизации, демократизм и повышения стандартов в мировом образовательном пространстве. Необходимо обеспечить сохранение и развитие обеих культур при освоение студентами восточных систем, обеспечить погружение обучения в культуру, чтобы студенты могли понять культурные процессы.

В России имеется богатый опыт педагогической деятельности в полиэтнической образовательной среде. Под образовательной средой понимают «систему влияний и условий формирования личности по заданному образцу, а также возможностей для её развития, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении». Н. Б. Крылова (2000) образовательную среду определяет как часть социокультурного пространства, зону взаимодействия образовательных систем, их

элементов, образовательного материала и субъектов образовательных процессов.

Полиэтническая образовательная среда предполагает взаимодействие субъектов образования (прежде всего студентов), принадлежащих к разным этносам. Для многонациональной России это характерное явление.

Полиэтническая образовательная среда требует особой педагогической парадигмы, чтобы фактор полиэтничности имел в развитии личности учащихся позитивное воздействие, а не деструктивное. При создании необходимых условий полиэтническая образовательная среда позволит постичь культурные ценности, нормы поведения своего и других народов, обрести опыт межкультурного взаимодействия. Она способствует развитию позитивной этнической идентичности и препятствует этнокультурной изоляции, признанию и принятию этнокультурного разнообразия как естественного факта. Полиэтническая образовательная среда функционирует в режиме диалога культур, плюрализма. Диалог культур подразумевает уникальность каждой культуры и их равноценность. В диалоге культур достигается взаимопонимание, возникают новые культурные ценности без разрушения старых.

В развитии кросскультурной компетентности студентов предполагается познание восточной культуры посредством сравнения со своей культурой, освоение культурных ценностей через анализ сходства и различия с ценностями восточной культуры. Изучение другой культуры при позитивной этнической идентичности позволяет лучше понять собственную культуру, но при этом происходит укрепление собственной идентичности: понимание другой культуры ведёт к лучшему пониманию своей культуры, повышается (подтверждено диагностикой) уровень толерантности, развивается способность к межкультурному диалогу,

преодолевается этноцентризм, уменьшается склонность к противопоставлению своей и чужой культур, растёт понимание ценности культурных различий, обогащающих собственную культуру.

Итак, образовательная модель формирования валеологической компетентности будущих востоковедов построена нами на основе кросскультурной интерпретации содержания восточных систем психофизической тренировки, которые положительно и высоко коррелируют с современным определением здоровья, сформулированным ВОЗ. Она представляет собой «мостик» между традиционными восточными (китайско-даосской, индийской, тибетской) культурами, интегрированными представленными в системах ушу, йоги, с одной стороны и иницированными ВОЗ современными тенденциями в науке о здоровье и ЗОЖ, с другой стороны.

3.2 Экспериментальная работа по формированию валеологической компетентности будущих востоковедов.

Работая в течение нескольких лет со студентами восточного факультета, мы пришли к выводу, что занятия физкультурой с будущими востоковедами имеют для них профессионально важное значение. Системы психофизических упражнений ушу и йога, имеющие глубоко ускоренный характер, вобрали в себя многовековой опыт восточных народов по обретению и сохранению здоровья. Эти упражнения ориентированы не только на физическое, но и в равной мере на ментальное и духовно-социальное развитие человека, и в настоящее время они могут быть интерпретированы как фольклор, поскольку они представляют собой народное творчество и являются достоянием широких народных масс. Искусство телодвижений, психических и дыхательных упражнений представляет собой текст, который будучи «прочитанным» (интерпретированным) даёт представление о восточных культурах, о

высоком уровне их развития. Но для того, чтобы оценить уровень культуры этих психофизических упражнений, студент сам должен обладать высоким уровнем культуры. Надо быть знакомым с методологией, концептосферой и метаязыком, позволяющими понять сущность и значимость искусства поз и телодвижений, приводящих к обретению здоровья и поддержанию, то есть образу жизни, подчинённому этим целям.

Для обеспечения компетентного подхода к проблеме здоровья в его современном понимании, сформулированном ВОЗ, мы опираемся на овладение студентами базовой компетенцией в области востоковедения, предметной компетенцией в области восточных систем психофизического развития. В этом проявляется примордиалистский (укоренённый) подход к проблеме. Другой, скажем, конструктивистский подход здесь не уместен. Для будущих востоковедов актуален именно укоренённый подход. Во-первых, это способствует их профессиональному развитию; во-вторых, этот подход очень близок к пониманию здоровья как ощущения полного благополучия в физическом, ментальном и социальном смысле. Нет сомнения в том, что понимание здоровья, сформулированное ВОЗ, стало возможным благодаря анализу и справедливой оценке сущности и значения восточных систем здоровья, представленных в искусстве психофизических упражнений ушу и йоги. Эти упражнения в сочетании с медитацией, способностью управлять внутренне энергетикой, обогащаемой внешней макрокосмической энергией, действительно могут привести к состоянию полного благополучия, как в физическом, так и духовном смысле, когда «био, социо и дух» представляют гармоничную систему, состояние полного благополучия.

Цель нашего исследования состояла в формировании валеологической компетентности будущих востоковедов, а это, другими словами, означает установление адекватности между трактовкой

традиционного восточного (китайского, индийского, тибетского и др.) образа жизни, состоящего в строгом соблюдении норм и правил поведения, следующих из культивирования искусства психофизических упражнений, с одной стороны, и образом жизни в наши дни, отвечающем пониманию здоровья как состояния полного благополучия в физическом, ментальном и социальном аспектах, с другой стороны. Следовало именно эту, другую сторону, то есть ЗОЖ в современном толковании сформировать у будущих востоковедов на уровне, близком к образу жизни в восточном стиле.

В инвестиционной модели валеологической компетентности (Рисунок 3) предусмотрены специфические способности, в числе которых выделены способности восприятия (перцептивные процессы). В психофизических упражнениях речь идёт главным образом о зрительном восприятии движения как отражения изменения положения тела при выполнении упражнений. Здесь следует подчеркнуть следующие свойства восприятия психофизических упражнений:

- целостность образа, возникающего при выполнении упражнений;
- осмысленность образов, возникающих в результате восприятия (например, упражнение «нефритовая дева поднимает занавес», «ласточка садится в гнездо», «молодой дракон разглядывает свои лапы», «золотая рыбка встряхивает чешуёй и т.д.»).

К специфическим способностям мы отнесли физический интеллект, в частности, интуицию, которую иногда называют шестым чувством. Интуиция – это мгновенно проявляющийся акт (инсайт) соединения ума и сердца, одновременная вспышка мысли и чувства, причем мыслит тело, а не голова.

Интуиция – неотъемлемая часть искусства восточных единоборств. В нашем случае, поскольку речь идёт не о новых научных открытиях прямым интуитивным путём, а о физических действиях, от которых

зависит успех в единоборстве, уровень развития интуиции решает вопрос «быть или не быть». Промедление в принятии решения в единоборстве подобно поражению. В единоборствах интуиция – залог победы, но интуиция нужна и в выборе образа жизни. Мы сформулировали ЗОЖ довольно строго, потребовав наряду с физическим, ментальное и социальное благополучие. Пожалуй, здесь на первом месте должно быть ментальное благополучие, как следствие ментального развития личности. Ментальное развитие, как мы уже подчёркивали вслед за В. Д. Шадриковым, это прежде всего умственное развитие. В жизни каждый раз нам приходится принимать немедленные решения.

В понятии валеологической компетентности также большое значение имеет интуиция, интуитивное мышление, когда приходится принимать решения без каких-либо размышлений, здесь и сейчас.

Определённую роль в развитии интуиции студентов играют и занятия психофизическими упражнениями, хотя они в экспериментальном обучении имели самостоятельное инвестиционное значение.

В комплексе бесед со студентами по восточным системам упражнений мы посвятили несколько бесед интуиции, её роли в жизни и необходимости развития подсознания. Интуиция – это подсознание. Мы выполнили комплекс упражнений для тренировки и развития интуиции, способности принимать интуитивные решения. Развитие интуитивных способностей происходит и в процессе медитации, когда объединяются сознательное и подсознательное, человек самоактуализируется, обретает своё «Я», становится самим собой.

О. Н. Кинякина (2011) считает, что у занимающихся медитацией восприятие самих себя происходит с позитивных позиций и, как следствие, самооценка тоже бывает положительной. В момент медитирования формируется навык восприятия самого себя таким, какой ты в реальности. Она предлагает упражнения, выполняя которые можно

без усилий активизировать свои интуитивные способности и своевременно получить правильный ответ на поставленный вопрос.

В беседах со студентами мы говорили, что интуиция существует у всех, её надо развивать и ею можно осознанно пользоваться. Мы провели диагностику интуитивных способностей по предлагаемому О. Н. Кинякиной тесту (Приложение 3). Мы придаём определенное значение приведенному тесту. Оказалось, что в ЭГ показатели интуитивных способностей выше, чем в КГ (Таблица 1).

Таблица 1 – Уровень интуитивных способностей в ЭГ и КГ

Группа	0-8 баллов	8-20 баллов	21 балл и выше
ЭГ		6	14
КГ	5	6	9

Мотивация будущих востоковедов на овладении валеологической компетентностью формируется на основе их личной заинтересованности в ЗОЖ, с одной стороны, и профессиональной потребности, с другой, а в целом это приводит к необходимости формирования ценностного отношения студентов к здоровью и ЗОЖ. Ценностное отношение возникает как отражение личности взаимосвязей своих потребностей с тем или иным объектом. Если нет отражения в сознании человека каких-либо потребностей в связи с некоторым объектом, если человек не нуждается в некотором объекте, то нет и ценностного отношения.

Студент должен почувствовать потребность в ЗОЖ и, значит, в валеологической компетентности в обозначенном нами смысле, и эта потребность появится, когда он увидит, что она увеличит его профессиональную компетентность и конкурентоспособность на рынке труда, поскольку он будет обладать здоровьем, вести ЗОЖ, а это высоко

ценится работодателями. Именно для появления чувства потребности в ЗОЖ, мы привлекаем студентов к психофизическим упражнениям, открываем потенциал этих упражнений в освоении здоровья, как состояния физического и психического благополучия. Благодаря чувству потребности в психофизических упражнениях, формируется ценностное отношение к этим занятиям и затем мотивация к овладению компетенцией в области ЗОЖ. Отметим, эти упражнения привлекательны сами по себе, безотносительно к профессиональной подготовке востоковедов.

К источникам валеологической компетенции мы относим лабильный стиль мышления, это означает подвижность (гибкость) мышления, способность к отречению, умению изменять подход к решению проблемы. В психофизических упражнениях доминирует наглядно – образное мышление, проходящая на зрительных, слуховых и двигательных образах. Зрительное мышление - это оценка и определение взаимоотношений между элементами происходящего (наблюдаемого) или исполняемого самим человеком действия и порождения новых визуальных движений с определенной смысловой нагрузкой.

В психофизических упражнениях имеет значение пространственное мышление, обеспечивающее создание новых комбинаций движения за счет оперирования двигательными образами. Именно гибкость пространственного мышления способствует имажинитивным процессам (процессам воображения) в психофизических упражнениях. Такие упражнения, как «сидя верхом, стрелять из лука», «держат небо», «журавль смотрит назад», «леопард показывает когти», «удава выползает из норы» и т.д., требуют лабильности мышления.

Особого внимания требуют специальные знания, относящиеся к кросскультурной психологии и основам саморегуляции. Это мощные источники валеологической компетентности в нашей модели. Предметом кросскультурной психологии, как это следует из названия этой науки,

является поведение человека в контексте культуры. Она, другими словами, изучает поведение человека через культуру, которую он представляет. Например, мы можем судить о китайской культуре, изучая поведение единоборцев, изучая те виды деятельности, которые связаны с выполнением психофизических упражнений единоборцами.

Наблюдаемое поведение людей в большой степени является результатом культурной трансмиссии: вертикальной (от родителей к детям), горизонтальной (от сверстников) и не прямой (например, через обучение в школах и университетах). Сами же культуры являются результатом культурной адаптации популяции в социальном - политическом контексте. Так что кросскультурная психология имеет укорененную сущность и может объяснять наблюдаемое поведение через культуру и, наоборот, культуру через наблюдаемое поведение. Поведение людей, их психология складывается не мгновенно, а на протяжении столетий и могут служить текстами культуры.

В восточных единоборствах культура и психика дополняют друг друга и могут формировать и физическое и духовное здоровье человека и в целом всего общества.

Но чтобы понять этот текст, необходима кросскультурная грамотность, способность интерпретировать и понимать картину мира, которую представляет данная культура. Для этого надо освоить систему ценностей этой культуры. Поскольку мир един, то все культуры, как модель части этого мира, имеют общую основу, у них есть общая часть. Поэтому всегда есть возможность понять другую культуру, опираясь на общечеловеческие ценности. Как бы не были далеки друг от друга в каком-нибудь смысле две культуры, они представляют опыт освоения этого мира. Говоря географическим языком, каждая культура – это своеобразная «карта» той части земли, на которой она возникла. Вместе все культуры составляют «атлас» мира. Каждая карта может быть

прочитана, изучена и осмыслена, если освоить ту знаковую систему, с помощью которой она, эта карта, составлена. Для восточных культур знаковой системой, на основе которой можно понять эти культуры, являются системы психофизических упражнений, вобравшие в себя основные ценности этих культур и потому могут быть источником их освоения. «Язык» психофизических упражнений нагляден, они написаны с помощью поз и движений, причем есть знаковые позы и движения, которые составляют «азбуку» текста, который из себя представляет та или иная система психофизических упражнений. Точно так же, как для освоения какого-либо языка нужно начать говорить на этом языке, для освоения системы упражнений нужно научиться выполнять эти упражнения. Точно так же, как существуют толковые словари и тезаурусы для двух языков, необходимо перевести позы и движения на язык слов, создать концептосферу на своем языке, раскрывающую сущность этой системы, и тогда ты с помощью этой концептосферы можешь обрести кросскультурную грамотность. Но поскольку восточные системы имеют двойное значение - духовное и физическое, то освоение упражнений приводит, в частности, к валеологической компетентности, которая является атрибутом этой системы. На востоке занятия УШУ или йогой и нездоровый образ жизни несовместимы.

Основная сила воздействия психофизических упражнений состоит в возможности саморегуляции тела, дыхания и психики с помощью особой методики этих упражнений и медитации, позволяющей направлять внутреннюю энергию в любую часть тела. Для этого следует принимать такие положения, которые позволяют энергии свободно перемещаться, а дыхание было естественным и единым с мыслью и движениями, как, например, в системе Яншэнфа, позволяющей возвращать внутреннюю энергию.

Таковы основные источники валеологической компетенции будущих востоковедов.

В экспериментальном обучении по формированию валеологической компетентности студентов восточного факультета реализованы идеи мультикультурализма. Мы показали, что восточные системы представляют собой замечательный пример объединения китайской, индийской и тибетской культур, и в настоящее время эти системы известны во всем мире и служат пониманию разнообразия культур как условия процветания и устойчивости человечества на земле.

Востоковедческое образование представляет собой освоение пространства, которое состоит из текстов культуры восточных народов. Под текстом, отметим еще раз, подразумевают «не только памятники письменности, но и любое культурное, социальное явление, саму культуру и даже человека». Эти тексты требуют понимания, то есть осмысления, наделения смыслом. Понимание – это результат познания, размышления, изучения текста, присвоение его смысла. Текст, смысл которого понят, обретает ценность, значение. Понимание инициируется потребностью личности. Если нет потребности в осмыслении чего-либо, то и не будет понимания. По принуждению познание невозможно. Нужна потребность.

Понимание является целью обучения. Оно возникает в результате диалога субъектов обучения. Поэтому мы в своем экспериментальном обучении придаем диалогическому общению особое значение. Л. М. Лузина (1997) рассматривает диалог как условие и средство понимания, считает его формой общения двух субъектов (двух культур), каждый из которых видит в другом иное (иную культуру), иной смысл. В диалоге рождается понимание другого, взаимопонимание. Это не означает, что субъекты диалога пришли к единомыслию, что не исключено. Понять другого – это означает понять себя. Все познается в сравнении. Понять себя можно только в диалоге. Студенты – востоковеды осваивают систему

ушу, йога, которые представляют собой прекрасный текст другой культуры, могут дать полноценное представление об этой культуре, привести к пониманию этой культуры. Трудность состоит в том, чтобы не просто выполнять эти упражнения, что само по себе интересно и тоже полезно, а нужно понимать, найти истинный смысл этих упражнений, поскольку в них заложен глубокий смысл. Понять эти упражнения – это значит понять культуру, поскольку они и есть культура. Физическая культура Китая, Индии, Тибета и других стран Востока настолько содержательна, что она сливается, составляет одно целое с культурой как таковой этих стран. Это не означает, что восточные культуры имеют низкий, утилитарный уровень. Как известно, восточные культуры являются более древними, чем западные. Философия, математика, естествознание, психология, педагогика и другие науки появились на Востоке раньше, чем в других частях света.

На Востоке физическая культура является результатом проявления творческих сил народов на таком же уровне, как и в других науках. Физическая культура на Востоке сама является наукой в укорененном смысле, она выражает культуру этих народов в концентрированном виде в психофизических упражнениях. Приобщиться к этим системам ушу и йоги для представителей этих стран равносильно образованию, культурному развитию, физическому, духовно-нравственному воспитанию.

Этот статус систем ушу, цигун, йога следовало оценить будущим востоковедам, готовящимся на профессиональном уровне заниматься востоковедением. Это является и целью развития их валеологической компетентности.

Вернемся к диалогу в образовании, диалогическому общению субъектов образования. Это ключевой момент в гуманической системе образования. Переход от авторитарно-поучительного к личностно-ориентированному типу обучения радикально меняет характер общения в

системе «педагог - ученик», их взаимодействие теперь стало субъект – субъектным, что стало возможным благодаря диалогическому общению, совместному обсуждению и совместной направленности на разрешение проблем (Гагонин С. Г., 1996). Учитель, ученик, родители выступают как равноправные партнеры, каждый имеет свое видение предмета общения и право его отстаивать. В процессе диалогического общения возникает общее смысловое поле, каждому участнику диалога открывается то, что ранее было скрыто от него, появляется понимание смысла проблемы, общее влияние на её решения.

В контексте диалогического общения становится возможной реализация технологии педагогической поддержки, которая необходима при проблемном обучении для актуализации потенциальных возможностей студентов при преодолении трудностей разрешения проблемных ситуаций, возникающих при обретении валеологической компетентностью.

Теоретическая готовность студентов к освоению психофизических упражнений, приобретенная при интегрированном освоении содержания учебных дисциплин в сочетании с практическим освоением и выполнением этих упражнений, тщательно отобранных и представляющих полноценный набор в количественном и качественном смысле с целью обеспечения их валеологической компетентности, а также использование в гармоничном сочетании модульного, личностно-ориентированного, компетентностного подходов в проблемном представлении содержания обучения в режиме диалогового общения субъектов образования привели к достижению названной цели.

Экспериментальное обучение представляло собой последовательное освоение следующих модулей:

- понятие валеологической компетентности;
- основные источники валеологической компетентности;

– построение модели формирования валеологической компетентности будущих востоковедов;

– теоретическое и практическое освоение систем психофизических упражнений цигун, ушу, йога;

– итоговая диагностика и интеграция экспериментальных данных.

Содержание этих модулей изложено выше. Освоение каждого модуля включало процедуру диагностики основных компонентов валеологической компетентности, а также рефлексию и Я – концепцию. Следовательно, мы имели возможность управлять непрерывной динамикой развития валеологической компетентности от модуля к модулю. В этом заключается одно из достоинств модульного обучения.

В качестве компонентов, могущих служить маркерами динамики развития валеологической компетентности будущих востоковедов, мы выбрали ценностную ориентацию по отношению к здоровью, как состоянию полного физического, ментального и социального благополучия; стиль мышления (гибкость), кросскультурную грамотность.

О том, что совокупность этих компонентов может вполне характеризовать качество валеологической компетентности будущих востоковедов следует из нашего концептуального подхода к проблеме формирования этой компетентности, а не только из фундаментальности содержания, вложенного нами в это понятие.

Ценностная ориентация по отношению к здоровью во многом определяется ценностным отношением к здоровью, о котором подробно сказано в тексте. Наиболее распространенная в настоящее время методика диагностики ценностных отношений М. Рокича состоит в ранжировании двух классов ценностей: инструментальных и терминальных (Приложение 4). Инструментальные ценности представляют собой универсальные свойства личности, необходимые при разрешении любых ситуаций, но требующие шкалирования в зависимости от самоотношения

человека, разрешающего данную конкретную ситуацию. Терминальные ценности по М. Рокичу означают убеждения в необходимости той или иной ценности для конечной цели индивидуального существования. Для единоборцев или для будущих востоковедов, осваивающих валеологическую компетентность, наиболее значимыми терминальными ценностями являются в нашем видении: здоровье (физическое, психическое и социальное), развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование), творчество (возможность творческой деятельности), уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий и сомнений), продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей). К значимым инструментальным ценностям из стимульного материала методики М. Рокича для формирования валеологической компетентности востоковедов мы относим твердую волю (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями), самоконтроль (сдержанность, самодисциплину), рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманые, рациональные решения, непримиримость к недостаткам в себе и других), независимость (способность действовать самостоятельно, решительно).

Респондент получает список из 18 терминальных ценностей и второй список из 18 инструментальных ценностей, каждой из которых он присваивает номер по порядку значимости для него. Первый номер получает наиболее значимая ценность, а наименее значимая - номер 18.

Мы провели диагностику ценностных ориентаций студентов ЭГ и КГ (Таблица 2).

В первой строке цифры означают ценности, причем для терминальных ценностей (Т): 1 – здоровье, 2 – развитие, 3 – творчество, 4 – уверенность в себе; 5 – продуктивная жизнь для инструментальных

ценностей (И): 1 – твердая воля, 2 – самоконтроль, 3 – рационализм, 4 – непримиримость к недостаткам, 5 – независимость.

В столбцах ЭГ и КГ приводится число студентов экспериментальной и контрольной групп в абсолютном и процентном выражении соответственно в числителе и знаменателе. Например, 2/10 является наиболее значимой, 10 - процентное выражение этого числа студентов по отношению к общему числу студентов ЭГ (их было 20); 3/15 – имеет то же значение для студентов КГ: три студента КГ до эксперимента считали здоровье наиболее значимой ценностью, что составляет 15% от общего числа студентов КГ (их было 20).

Таблица 2 – Показатели диагностики ценностных ориентаций студентов – востоковедов

		1		2		3		4		5	
		ЭГ	КГ								
Т	До эксперимента	2/10	3/15	2/10	2/10	2/10	3/15	3/15	2/10	3/15	3/15
	После эксперимента	12/60	6/30	10/50	4/20	11/55	5/25	15/75	7/35	10/50	6/30
И	До эксперимента	3/15	2/10	1/5	1/5	2/10	3/15	3/15	2/10	3/15	4/20
	После эксперимента	13/65	7/35	10/50	5/25	12/60	6/30	13/65	7/35	14/70	9/45

После эксперимента эти показатели были: ЭГ – 12/60. КГ – 6/30, т.е. уже 12 студентов ЭГ или 60% студентов ЭГ считали здоровье наиболее

значимой ценностью, а в КГ – только 6 из 20 студентов, что составляет 30%.

Из таблицы видно, что терминальные ценности 1, 2, 3, 4, 5, имеющие положительную корреляцию с валеологической компетентностью, по итогам экспериментального обучения приобрели большую значимость в ЭГ, чем в КГ. Аналогичный вывод можно сделать и для инструментальных ценностей 1, 2, 3, 4, 5. (Приложение 5).

Для наглядности итоги диагностики ценностных ориентаций изобразим графически (Рисунок 5).

Мы уже не раз подчеркивали, что освоение культуры народа (своего или другого) происходит как освоение текстов этой культуры. Для освоения восточных культур полноценным текстом являются системы ушу, цигун и йога. При этом освоение психофизических упражнений, разумеется, имеет значение и для здоровья самого человека, способствуя освоению здорового образа жизни или преодолению паттернов нездорового образа жизни, мы предполагаем, что кросскультурная грамотность, как понимание восточных культур, является фактором формирования валеологической компетентности лиц, осваивающих эти культуры через освоение психофизических упражнений ушу и йоги.

Поэтому диагностика кросскультурной грамотности будущих востоковедов будет показателем уровня формирования их валеологической компетентности.

Методика М. Рокича универсальна и гибка. Например, инструментальные ценности можно группировать по различным признакам. Мы выделили группу ценностей, характеризующих кросскультурную грамотность по отношению к восточным культурам, а именно понимание и позитивное отношение к ним. Эти ценности следующие: терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения), широта взглядов (умение понять

чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки), воспитанность (хорошие манеры), честность (правдивость, искренность), исполнительность (дисциплинированность).

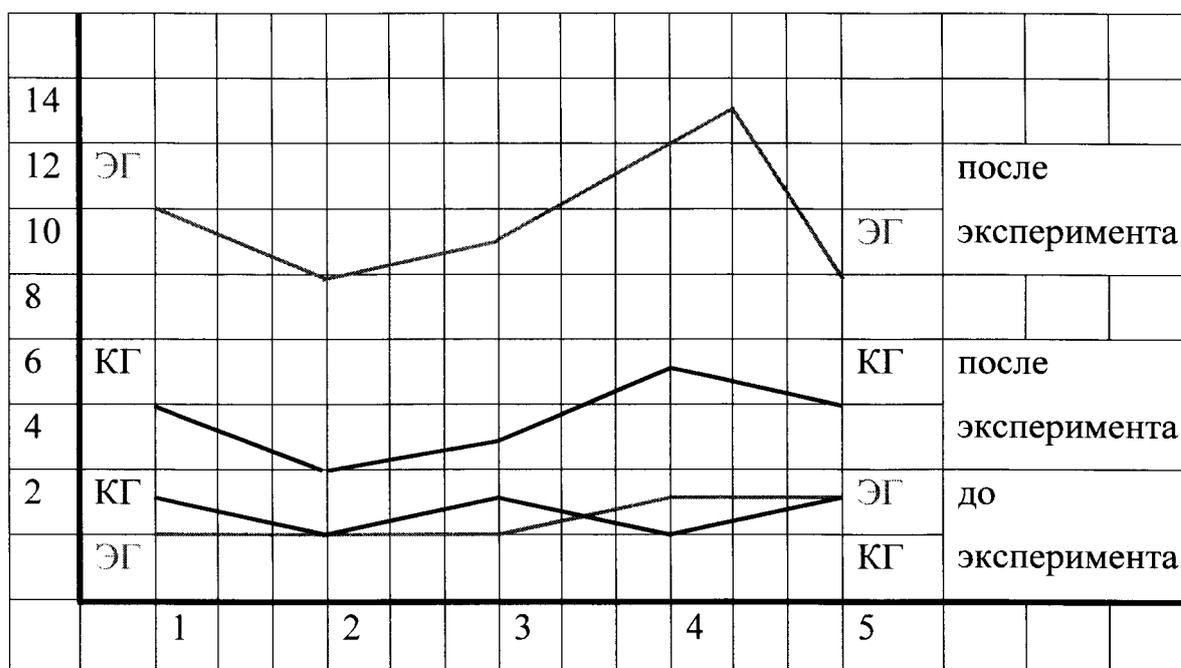


Рисунок 5 – Динамика ценностных ориентаций студентов – востоковедов жизненной ситуации

Результаты диагностики по методике М. Рокича приведены в таблице 3.

Здесь в числителе – количество студентов, для которых перечисленные ценности были наиболее значимыми, в знаменателе – процентное выражение этого количества. Например, 7/35 означает, что 7 студентов считают терпимость наиболее значимой ценностью, что составляет 35% от числа студентов ЭГ (их 20): $7/20=35\%$.

Итак, мы определили уровень интуитивных способностей, динамику ценностных ориентаций по отношению к здоровью как состоянию физического, ментального и социального благополучия и ценностных

ориентаций, характеризующих кросскультурную грамотность как источник валеологической компетентности будущих востоковедов.

Результаты диагностики, проведенной по самой распространенной методике «Ценностные ориентации» М. Рокича, убедительно показывают, что в экспериментальной группе

Таблица 3 – Показатели диагностики ценностных ориентаций, характеризующих кросскультурную грамотность студентов-востоковедов

	Терпимость		Широта		Воспитанность		Честность		Исполнительность	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
До эксперимента	3/15	3/15	2/10	2/10	3/15	3/15	3/15	4/20	3/15	3/15
После эксперимента	7/35	4/20	9/45	4/20	8/40	6/30	10/50	6/30	10/50	7/35

валеологическая компетентность характеризуется более высокими показателями по всем параметрам. Это позволяет нам уверенно утверждать, что цель исследования достигнута, согласованное теоретическое и практическое освоение и на этой основе - понимание сущности психофизических упражнений ушу, цигун, йоги привело к формированию валеологической компетентности (в современной трактовке) будущих востоковедов.

Потенциал восточных систем упражнений позволяет обеспечить гармоничное развитие физической, ментальной и даже социальной сторон здоровья.

Мы рассматриваем сенсомоторные процессы, связанные с восточными упражнениями, в частности, сенсомоторную координацию, включающую и координацию движений. Выбранные нами восемь упражнений способствовали развитию координационных способностей студентов: способности к сохранению равновесия, устранению статического и динамического тремора, оценку, отмеривание, воспроизведение и дифференциацию пространственных, силовых и временных параметров движений, память на эти параметры.

Координационные способности студентов ЭГ и КГ мы определили при помощи теста, основанного на выполнении разнонаправленных прыжков (Д. В. Цыбиков, 2008 г.), (Приложение 6). Результаты приведены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты диагностики координационных способностей студентов

Уровни координационных способностей	ЭГ		КГ	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	3/15	11/55	3/15	6/30
Средний	9/45	9/45	10/50	12/60
Низкий	8/40	-	7/35	2/10

В числителе указано количество студентов, в знаменателе – процент. Высокого уровня координационных способностей ЭГ достигли – 55% студентов, а в КГ – 30%.

Определение уровня сформированности валеологической компетентности жизни у студентов восточного института осуществлялось

посредством реализации программы физической подготовки на основе карты «Проверь себя» (Приложение 7).

Для получения достоверных результатов использования психофизических упражнений были проведены следующие срезы: начальный, проведенный в рамках констатирующего эксперимента, и итоговый, проведенный в конце экспериментальной работы. Эффективность предлагаемой методики проверялась путем сравнения результатов начального и итогового срезов контрольной и экспериментальной групп. Достоверность различий определялась по t -критерию Стьюдента.

В таблице 5 представлена динамика изменения физической кондиции на итогово–диагностическом этапе исследования.

Как видно из таблицы, результаты формирующего эксперимента в упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лежа». различия между экспериментальной и контрольной группами не достоверны при $t=0,4$; $P>0,05$. При сравнении с исходным уровнем физической подготовленности в экспериментальной группе получены данные, соответствующие критическим значениям критерия Стьюдента.

Динамика изменения показателей свидетельствует об увеличении количества повторений в упражнении «сгибание рук в упоре лежа» на $\bar{X}=2,1$ повторения при $t=1,75$; $P<0,1$. В контрольной группе показатели увеличились на $\bar{X}=1,34$ повторения, где критический уровень значимости соответствует $0,2=20\%$.

В результате формирующего эксперимента в упражнении «прыжок в длину с места» получены достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами при $t=5,5$; $P<0,05$. При сравнении с исходным уровнем физической подготовленности

Таблица 5 – Динамика изменения физической кондиции на итогово –
диагностическом этапе исследования

Исследуемые показатели		X возраст	n	НВ П	X вре мя	δ	m	t	p
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	ЭГ	18,54	20	16	15	4,23	0,7	0,4 > 0,05	
	КГ	18,63	20		15,4	3,55	0,57		
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	18,54	20	178	173	11,8	1,93	5,6 < 0,05	
	КГ	18,63	20		159	10,37	1,64		
Подъем туловища из положения, лежа на спине (30с.), кол-во раз	ЭГ	18,54	20	21	23,9	3,06	0,51	5,1 < 0,05	
	КГ	18,63	20		21	3,46	0,55		
Удержание туловища в висе на перекладине, с	ЭГ	18,54	20	42	19,6	7,05	1,16	8,3 < 0,05	
	КГ	18,63	20		8,8	3,92	0,62		
Наклон вперед из положения сидя, см	ЭГ	18,54	20	13	15,8	4,47	0,74	2,8 < 0,05	
	КГ	18,63	20		13,2	3,4	0,54		
Бег на 1000м, с	ЭГ	18,54	20	262	303, 8	34,03	5,59	7,5 < 0,05	
	КГ	18,63	20		360	31,59	4,99		

в экспериментальной группе отмечена динамика увеличения длины прыжка на $\bar{X}=9,3$ см при $t=2,8$; $P<0,05$. В контрольной группе показатели ухудшились на $\bar{X}=1,00$ см, что ниже критического значения $0,2=20\%$.

Получены достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами при $t=5,06$; $P<0,05$ в упражнении «подъем туловища из положения, лежа на спине». При сравнении с исходным уровнем физической подготовленности в экспериментальной группе В упражнении «удержание туловища в висе на перекладине» получены достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами при $t=8,3$; $P<0,05$. При сравнении с исходным уровнем физической подготовленности в экспериментальной группе отмечена динамика увеличения показателей на $\bar{X}=1,4$ с при $t=0,87$; $P>0,05$. В контрольной группе показатели улучшились на $\bar{X}=2,7$ с при $t=3,13$; $P<0,05$.

Получены достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами при $t=2,8$; $P<0,05$ в упражнении «наклон вперед из положения сидя». При сравнении с исходным уровнем физической подготовленности в экспериментальной группе отмечена динамика увеличения показателей на $\bar{X}=1,4$ сантиметра, при $t=1,04$; $P>0,05$. В контрольной группе показатели улучшились на $\bar{X}=0,7$ сантиметра, при $t=0,89$; $P<0,05$.

В результате формирующего эксперимента в упражнении «бег на 1000 м» получены достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами при $t=7,5$; $P<0,05$. При сравнении с исходным уровнем физической подготовленности в экспериментальной группе отмечено ухудшение показателей на $\bar{X}=9,9$ с при $t=1,29$; $P>0,05$. В контрольной группе показатели ухудшились на $\bar{X}=10,0$ с при $t=1,19$; $P>0,05$.

Полученные данные свидетельствуют о высокой эффективности

применения психофизических упражнений для оптимизации физической кондиции. Следует отметить, что средний показатель двигательного возраста составил $\bar{X}=20,2$, где по паспорту 18 лет, по сравнению с констатирующим экспериментом $\bar{X}=22,5$, где по паспорту 17 лет. Произошло омоложение на 2,3 года.

Достоверность различий между результатами контрольной и экспериментальной групп определена при помощи математической статистики, X^2 (число степеней свободы $V=C-1=3-1=2$ на уровне значимости $\alpha=0,05$).

Критическое значение X^2 при $V=2$ при уровне значимости 0,05 равно 5,991, что меньше наблюдаемого значения. Отсюда верно неравенство X^2 набл. $> X^2$ крит. ($6,19 > 5,99$), что свидетельствует о достоверности различий между результатами контрольной и экспериментальной групп. Число степеней свободы $V=C-1=3-1=2$.

Таким образом, подтверждается то, что формирование валеологической компетентности в экспериментальной группе было эффективным ($X^2 = 6,19$, при $P < 0,05$). Мы можем утверждать о том, что разработанная нами модель в образовательном процессе восточного института является достаточно эффективной.

Резюме по третьей главе.

1. Системы психофизических упражнений цигун, ушу, йога представляют собой текст, освоение которого имеет не только практическое, но и научно – теоретическое значение. В этом тексте отражен тысячелетний опыт восточных народов по обретению и укреплению своего здоровья с помощью упражнений, которые имеют психофизическую сущность, поскольку они направлены не только на регуляцию физической и дыхательной деятельности человека, но и психической деятельности. Такая широкая направленность этих

упражнений потребовала разносторонних познаний, стимулировала расширение и повышение уровня научного подхода к проблеме здоровья, его укрепления и поддержания.

В результате мир получил универсальную модель физической, психической и духовной жизнедеятельности, воплощенную в системе уникальных упражнений, выполнение которых направлено на регуляцию гармоничного функционирования организма человека, его тела, ума и души.

2. Для будущих востоковедов освоение восточных систем психофизических упражнений, научное прочтение этого уникального текста, который начал создаваться еще до появления письменности, является атрибутом их профессиональной компетентности, без которого их образование будет ущербным, формальным, абстрактным. Эти системы – живая модель восточной культуры в целом, это сама культура.

3. Понимание сущности восточных систем психофизических упражнений приводит к появлению потребности будущих востоковедов в их освоении, что в свою очередь служит стимулом к формированию ценностного отношения и ценностной ориентации в области восточных систем цигун, ушу, йога.

4. Кросскультурная грамотность выражается в понимании другой культуры и умении определять поведение людей по их культурной принадлежности.

5. Здоровье понимается как состояние полного физического, ментального и социального благополучия, что близко к пониманию здоровья в традиционной китайской культуре.

6. Здоровый образ жизни мы понимаем как образ жизни, направленный на укрепление и поддержание здоровья в приведенном выше смысле, а валеологическая компетентность – как способность вести здоровый образ жизни.

7. В модели формирования валеологической компетентности решающее значение придается освоению сущности психофизических упражнений, которая раскрывается в контексте теоретического и практического освоения психофизических упражнений. В эффективности процесс понимания восточных систем способствует диалогическое общение педагогов и студентов, в рамках которого становится возможной технология педагогической поддержки студентов при преодолении ими встречающихся препятствий на пути к пониманию сущности психофизических упражнений.

ВЫВОДЫ

1. В настоящее время происходит переход от понимания здоровья как отсутствия болезней или немощи к его пониманию как состояния полного физического, ментального и социального благополучия. Это революция во взглядах людей на здоровье.

2. Для студентов – будущих специалистов-профессионалов по востоковедению – освоение теории и практики психофизических тренировок, во-бравших в себя истинно научные достижения китайского, тибетского, японского, монгольского и других народов, представляющие сегодня бога-тый источник гармоничного развития человека, его физических, менталь-ных и социальных характеристик, – овладение этим сокровищем является их профессиональной обязанностью.

3. Нами разработана и реализована педагогическая модель формирования валеологической компетентности будущих востоковедов, которая представляет собой один из наиболее важных, значащих компонентов их профессиональной компетентности. Наряду с психомоторикой, представленной в этой модели, её элементами выступают специальные востоковедческие знания, представленные в системе профессиональной подготовки востоковедов, иерархическая система мотивов, восточный стиль мышления и современные концептуальные подходы. Обучение проходит в режиме диалогического общения, позволяющего эффективно реализовать технологию педагогической поддержки самоактуализации внутреннего потенциала студентов для преодоления встречающихся препятствий при освоении секретов психофизических тренировок.

4. Благодаря занятиям по освоению восточных систем психофизических тренировок, физическая культура стала для студентов-востоковедов профессиональной учебной дисциплиной, валеологическая

сокровищем является профессиональной обязанностью. Без этого их профессиональная компетентность будет недостаточной.

4. Нами разработана и реализована педагогическая модель формирования валеологической компетентности будущих востоковедов, которая представляет собой один из наиболее важных, значащих компонентов их профессиональной компетентности. Наряду с психомоторикой, представленной в этой модели, её элементами выступают специальные востоковедческие знания, представленные в системе профессиональной подготовки востоковедов, иерархическая система мотивов, восточный стиль мышления и современные концептуальные подходы (лично-ориентированный, компетентностный, контекстно - модульный подходы, проблемный метод). Активно используется методика П. Я. Гальперина планомерного формирования умственных действий и понятий. Обучение проходит в режиме диалогического общения, позволяющего эффективно реализовать технологию педагогической поддержки самоактуализации внутреннего потенциала студентов для преодоления встречающихся препятствий при освоении секретов психофизических тренировок. Это освоение открывает перед будущими востоковедами путь к здоровому образу жизни, профилактике и поддержанию здоровья в трактовке ВОЗ и делает их конкурентноспособными в своей профессии.

5. Восточные системы психофизических тренировок - источник благополучной жизни, в которой человек умеет регулировать тело, дыхание, психику, поддерживать своё физическое, умственное и социальное благополучие, соблюдать принцип экологической целесообразности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Педагогический потенциал восточных систем психофизических тренировок может быть использован для формирования не только валеологической компетентности, но и других профессионально важных качеств востоковедов: конкурентноспособность, профессиональное самоопределение, профессиональной гибкости и др. Этот потенциал может быть использован в профессиональной подготовки студентов учебного заведения любого уровня, любого профиля для формирования у них профессиональных и метапрофессиональных качеств.

2. Психофизические тренировки позволяют достичь должного уровня физической подготовленности при условии проведения не менее двух раз в неделю. Формируют мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Помогают овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств, свойств личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаев Н. В. Даосские истоки китайских ушу / Н. В. Абаев // Дао и даосизм в Китае. – М.: Наука, 1982. – С.244–257.
2. Абаев Н. В. Архаические формы религиозной теории и практики в чань-буддизме / Н. В. Абаев // Буддизм и средневековая культура народов в Центральной Азии. – Новосибирск, 1980. – С.57–62.
3. Абаев Н. В. Методы психофизической тренировки Цигун в боевом искусстве Ушу / Н. В. Абаев, С.В. Калмыков. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. пед. ин-та, 1993. – 198 с.
4. Абаев Н. В. Некоторые явления архаического происхождения в теории и практике чань-буддизма / Н. В. Абаев // Общество и государство в Китае. IX научная конференция. – М.: Наука, 1978. – Ч.1. – С.148–150.
5. Абаев Н. В. Психофизические упражнения ушу / Н. В. Абаев. – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1989. – 160 с.
6. Абаев Н. В. Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае / Н. В. Абаев. – Новосибирск: Наука, 1989. – 260 с.
7. Абаев Н. В. Человек и природа в даосизме и буддизме / Н. В. Абаев // Общественные науки за рубежом. – Сер. Востоковедение и африканистика. – Т.2. – М., 1981. – С. 213–217.
8. Агаджанян Н. А., Торшин В. И. Экология человека / Н. А. Агаджанян., В. И. Торшин. - М.: КРУК, 1994. – 256 с.
9. Агапов И. Г. Учимся продуктивно мыслить Текст. /И.Г. Агапов/ Библиотечка «Вестника образования». № 2. - 2001. - С. 3-22.
10. Алтанчулуу, Баханова Е. М. Влияние занятий ушу на физическую работоспособность студентов / Алтанчулуу, Е. М. Баханова // Проблемы и перспективы развития физической культуры и

спорта: Сб. статей Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 35-летию ВЛГАФК, под ред. А. А. Петрова. - Великие Луки: Изд-во ВЛГАФК, 2005. С. 184 - 188.

11. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М Амосов. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 64 с.

12. Ананьев Б. Г. Психология чувственного познания. / Б. Г. Ананьев. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960. – 486 с.

13. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. – 340 с.

14. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья : учебное пособие / В. А. Ананьев. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998. – 148 с.

15. Анастаси А. Психологическое тестирование / А Анастаси - М., 1982. - 336 с.

16. Антонов С. В. Валеологическая культура личности и процесс физического воспитания / С. В. Антонов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. - Ставрополь, 2007. - С. 10-11.

17. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.

18. Балханов В. А. Философско – методологические основы математизации знания / В. А. Балханов. – Улан – Удэ, 1986. - 176с.

19. Бахтин М. М. Человек в мире слова / М.М. Бахтин. – М.: Изд-во РОУ, 1995. - 350с.

20. Белов В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В. И. Белов - М. Химия, 1996. - 399 с.

21. Берри Джон В., Пуртинга Айп Х., Сигалл Маршалл Х., Дасен Пьер Р. Кросскультурная психология. Исследования и

применение / Джон В. Берри, Айп Х.Пуртинга, Маршалл Х.Сигалл, Пьер Р. Дасен. - Харьков: Гуманитарный центр, 2007. - 560 с.

22. Бодалев А. А. Психология личности / А. А. Бодалев. – М.: Изд-во МГУ, 1988. - 188с.

23. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И.Брехман.- М.: Физкультура и спорт, 1990. - 186 с.

24. Брехман И. И. Введение в валеологию - науку о здоровье / И. И.Брехман.-Л.: Наука, 1987.-125 с.

25. Библер В. С. Культура. Диалог культур (опыт определения) / В. С.Библер // Вопросы философии, 1989. - С.31 – 42.

26. Билич Г. Л., Назаров Л. В. Основы валеологии: учебник / Г. Л. Билич, Л. В. Назарова. – СПб.: Водолей, 1998. - 558 с.

27. Вавилов Ю. Н. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю. Н. Вавилов, Е. А. Ярыш, Е. П. Какорина // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 9. - С. 58 - 63.

28. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов. – 5-е изд. – М. : Флинта : Наука, 2007. – 416 с.

29. Валеология человека / В. П. Петленко и др. – СПб. : Петроградский «К», 1998. – 300 с.

30. Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности / П. Вайнцвайг – Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1990. - 192 с.

31. Гагонин С. Г. Развитие теории и практики физической культуры путем обобщения опыта боевых искусств Востока: дис. ...д-ра пед. наук / С. Г. Гагонин. – СПб., 1999. – 327 с.

32. Гагонин С. Г. Интеграция методов буддийской психотехники в систему подготовки элитного кикбоксера // Физическая культура, спорт и здоровье нации / С. Г. Гагонин. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1996. – С. 170.

33. Гагонин С. Г. Историко-философские и теоретические основы спортивно-боевых единоборств: учеб. пособие
34. / С. Г. Гагонин. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1996. – 78 с.
35. Гагонин С. Г. Спортивно-боевые единоборства как синтез культур Востока и Запада / С. Г. Гагонин // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №9. – С. 63.
36. Гагонин С. Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и Бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга / С. Г. Гагонин. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 1997. – 352 с.
37. Галимов Г. Я. Биоритмы: жизнь, движение, адаптация / Г. Я. Галимов – Улан-Удэ, БГУ, 1998. – 88 с.
38. Галимов Г. Я. Валеологические аспекты в системе образовательных структур / Г. Я. Галимов // Физическая культура и спорт: история, современность, перспективы. – Улан-Удэ, БГУ, 1998. - С. 119 - 124.
39. Галимов Г. Я. Валеология: пути становления / Г. Я. Галимов – Улан-Удэ, БГУ, 1998. – 80 с.
40. Галимов Г. Я. Валеолого-экологические аспекты занятий физической культурой / Г. Я. Галимов // Физическая культура и спорт: история, современность, перспективы. – Улан-Удэ, БГУ, 1998. - С. 117 - 122.
41. Галимов Г. Я. Дорога к долголетию / Г. Я. Галимов – Улан-Удэ, БГУ, 1998. – 170 с.
42. Галимов Г. Я. Основы подготовки учителя по валеологии / Г. Я. Галимов // Проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту.- Чебоксары, ЧГПИ, 1997. - С. 17 - 22.
43. Галимов Г. Я. Проблемы постановки валеологического контроля за учащейся молодежью / Г. Я. Галимов, С. Ц. Ванчиков //

Актуальные проблемы формирования физической культурой учащейся молодёжи. – Улан-Удэ, БГУ, 1998. - С. 43 - 47.

44. Галимов Г. Я. Структура и принципы подготовки валеолога / Г. Я. Галимов // Восток-Запад: проблемы физической культуры и спорта, – Улан-Удэ, БГУ, 1998. - С. 172 - 178.

45. Гальперин П. Я. Опыт изучения формирования умственных действий: доклад на совещании по вопросам психологии / П. Я. Гальперин. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1954. – С. 43–51.

46. Голицына И. И. Валеология: учебно-методическое пособие для студентов педвузов и слушателей ФППК-Шуя // И. И. Голицына, Т. В. Карасева. – 1995. – С. 132.

47. Гальперин П. Я. Введение в психологию: Учебное пособие для вузов / П. Я. Гальперин. - М.: Книжный дом «Университет», 1999. - 332 с.

48. Гальперин П. Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий / П. Я. Гальперин. – Москва - Воронеж, 1998. - С. 272 – 317.

49. Гальперин П. Я. Психология как объективная наука: избранные психологические труды / П. Я. Гальперин; ред. А. И. Подольский. – Воронеж: МОДЭК; Москва: Институт практической психологии, 1998. – 480 с.

50. Гаськов А. В. Теоретико-методологические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис. ...д-ра пед. наук / А. В. Гаськов. – М., 1999. – 41 с.

51. Гаськов А. В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск, 2002. – 111 с.

52. Гаськов А. В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2000. – 271 с.
53. Гибсон Дж. Экологический подход к зрительному восприятию. Пер. с англ. / Общ. ред. и вступ. ст. А. Д. Логвиненко. – М.: Прогресс, 1988 – 464 с.
54. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
55. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
56. Завьялов Д. А. Теория ключевой двигательной компетенции в спортивной борьбе Текст. / Д. А. Завьялов: Монография. - Красноярск: РИО КГПУ, 2002. - 276 с.
57. Зациорский В. М. Влияние занятий спортом на продолжительность жизни / В. М. Зациорский // Теория и практика физической культуры. - 1988. - №5. - С. 12 - 17.
58. Зинченко В. П. Психологическая педагогика / В. П. Зинченко // Материалы к курсу лекций. – Ч.1: Живое знание. – Самара, 1998. – 67 с.
59. Знаков В. В. Понимание в познании / В. В. Знаков. – Самара: Сам ГПУ, 1998. – 188 с.
60. Калмыков С. В. Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада: дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. доклада / С. В. Калмыков. – М., 1994. – 60 с.

61. Калмыков С. В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев / С. В. Калмыков. – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1994. – 151 с.
62. Калмыков С.В. Подготовка спортсменов в тайском боксе / С. В. Калмыков, А. С. Сагалеев, Б. П. Хамаганов.- Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2005. - 130 с.
63. Калмыков С. В. Индивидуальность в спорте / С. В. Калмыков. – 2-е изд. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2008. – 156 с.
64. Калмыков С. В. Соревновательная деятельность единоборцев в условиях диалога культур Востока и Запада / С. В. Калмыков, А. С.
65. Сагалеев, А. С. Цыбиков. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2012.-316 с.
66. Калмыков С. В. Соревновательно-тренировочная деятельность спортсменов в восточных единоборствах / С. В. Калмыков, А. С. Сагалеев, В. Б. Гармаев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2013.-116 с.
67. Калмыков С. В. Различия культур Востока и Запада – источник их взаимообогащения в спорте / С. В. Калмыков, А. С. Сагалеев // European Social Science Journal (Европейский журнал социальных наук). - М. -2014. - № 4(43). – Т. 1. –С. 338 - 343.
68. Калмыков С. В. Культурно-исторические и религиозно-философские основания восточных единоборств в аспекте «Восток-Запад» / С. В. Калмыков, А. С. Сагалеев, В. Б. Гармаев // Боевые искусства и спортивные единоборства Востока и Запада: история, современность и перспективы: матер. междунар. науч. – практич. конф. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2014. - С. 94 - 105.

69. Кинякина О. Н. Мозг на 100%. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция. Интенсив-тренинг по развитию суперспособностей / О. Н. Кинякина и др. – М.: Эксмо, 2011.- 848 с.
70. Крылова Н. Б. Культурология образования / Н. Б. Крылова. - М., 2000. - 272 с.
71. . Кургузов В. Л. Восток – Россия - Запад: теория и практика межкультурной коммуникации: Очерки лекционного курса / В. Л. Кургузов. - Улан - Удэ: Издательско-полиграфический комплекс ВСГАКИ, 2003. - 351 с.
72. Лебедева Н. М. Введение в этническую и кросскультурную психологию / Н. М. Лебедева. - М.: Ключ-С, 1999. – 224 с.
73. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: В 2т. / А. Н. Леонтьев. – М.: Педагогика, 1983. – Т.2. – 320 с.
74. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 584 с.
75. Лисицын Ю. П. Концепция формирования здорового образа жизни / Ю. П. Лисицын // Сб. научных трудов. М., 1991, С. 3 - 27.
76. Лисицын Ю. П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни / Ю. П. Лисицын // Здравоохранение РФ. №6, 1989. - С. 3-9.
77. Лузина Л. М. Понимание как духовный опыт (о понимании человека) / Л. М. Лузина, - Псков, 1997. – 70с.
78. Лю Шухуэй. Пути адаптации тайцзицюань к системе физической культуры России / Ш. Лю: Автреф. дис. ...канд. пед. наук.- СПбГАФК, 1999. - 24 с. 157. Лю Шухуэй. История развития

тайцзицюань / Ш. Лю // Лекции о боевых искусствах.- СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998.- С. 3-8

79. Лю Шухуэй. Методические основы тренировок по системе туйшоу / Ш. Лю // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры.- Вып. 6.- СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998.- С. 67-75

80. Лю Шухуэй, Лейкин С.Ф. Исторические корни и философские аспекты тайцзицюань / Ш. Лю, С.Ф. Лейкин // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры.- Вып. 6.- СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998.- С. 75-83

81. Лю Шухуэй, Лейкин С.Ф. Совершенствование подготовки педагогов по профессионально-прикладным единоборствам в физкультурных вузах России / Ш. Лю, С.Ф. Лейкин // Межвузовский сб. научных трудов.- СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1998.- С. 59-62

82. Малявин В. В., Багуачжан, или Ладонь восьми триграмм / В.В. Малявин. – М.: Белые альвы, 1996. – 206 с.

83. Малявин В. В. Боевые искусства: Китай, Япония / В. В. Малявин; сост., пер. с кит., старояп., вступ. ст. и коммент. В. В. Малявина. – М.: Астрель, Изд-во АСТ, 2002. – 416 с.

84. Малявин В. В. Дао-Дэ цзин, Ле-цзы, Гуань-цзы: Даосские каноны / В. В. Малявин; пер., вступит. ст., коммент. В. В. Малявина. – М.: Астрель; Изд-во АСТ, 2004. – 542 с.

85. Малявин В. В. Традиция «внутренних школ» ушу / В.В. Малявин. – М.: Гиль-Эстель, 1993. – 103 с.

86. Малявин В. В. Чжуанцзы / В. В. Малявин. – М.: Наука, 1985. – 309 с.

87. Малявин В. В. Чжуанцзы. Лецзы / В. В. Малявин; пер., вступит. ст., коммент. В. В. Малявина. – М.: Мысль, 1995. – 480 с.

88. Малявин В. В. Чжуанцзы: Даосские каноны / В. В. Малявин; пер., вступит. ст., коммент. В. В. Малявина. – М.: Астрель; Изд-во АСТ, 2002. – 432 с.
89. Мантатов В. В. Философские вопросы буддизма/В. В. Мантатов. - Новосибирск, 1984 – 133 с.
90. Масальгин Н. А. Математико - статистические методы в спорте / Н. А. Масальгин, - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 151 с.
91. Маслов А. А. Китай: укрощение драконов: Духовные поиски и сакральный экстаз / А. А. Маслов. – М.: Алетейя, 2003. – 474 с.
92. Маслов А. А., Синьцзянь: Единство формы и воли / А. А. Маслов. – М., 1994. – 176 с.
93. Маслов А. А. Энциклопедия восточных боевых искусств: Воины и мудрецы страны восходящего солнца / А. А. Маслов. – Т.2. – М.: ГАЛА Пресс, 2000. – 424 с.
94. Маслов А. А. Энциклопедия восточных боевых искусств: Традиции и тайны китайского ушу / А. А. Маслов. – Т.1. – М.: ГАЛА Пресс, 2000. – 520 с.
95. Маслов А. А. Встретить дракона: толкование изначального смысла «Лао-цзы» / А. А. Маслов. – М.: Логос, 2004. – 368 с.
96. Маслов А. А. Небесный путь боевых искусств / А. А. Маслов. – СПб.: ТЕКС, 1995. – 490с.
97. Маслов А. А. Социально-исторические и политические аспекты ушу и его роль в культурной традиции Китая: дис. ...д-ра ист. наук / А. А. Маслов. – М., 1995. – 692 с.
98. Маслов А. А. Ушу: традиции духовного и физического воспитания Китая / А. А. Маслов. – М: Молодая гвардия, 1990. – 80 с.

99. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. - СПб.; Питер, 2003. - 352 с.
100. Матюшкин А. М. Психология мышления. Мышление как разрешение проблемных ситуаций / А. М. Матюшкин. – Москва: КДУ, 2009. – 147 с.
101. Морозов А. В. Креативная педагогика и психология / А. В. Морозов, Д. В. Чернилевский. - «Академический проект», 2004 – 560 с.
102. Морохоева З. П. Личность в культурах Востока и Запада: к постановке проблемы / З. П. Морохоева. – Новосибирск: Наука, Сиб. изд. фирма, 1994. – 206 с.
103. Набок И. Л. Педагогика межнационального общения: учеб. пос. для студентов высш. учеб. заведений / И. Л. Набок. - М: Изд. центр «Академия», 2010. – 199 с.
104. Намсараев С. Д. Валеологическая компетентность как педагогическая проблема / С. Д. Намсараев // Вестник Бурятского государственного университета. - Вып. 15: Теория и методика обучения. - 2014. - С. 124-126.
105. Носова Т. Е. Философско-педагогические аспекты боевых искусств Востока: дис. ...канд. филос. наук / Т. Е. Носова. – Архангельск, 2006. – 150 с.
106. Огарев Е.И. Некоторые социально-экономические аспекты непрерывного образования взрослых / Е. И. Огарев // Проблемы непрерывного образования взрослых. – Л., 1979. – 251 с.
107. Онушкин В. Г. К новой концепции грамотности / В. Г. Онушкин // Проблемы функциональной грамотности взрослых: Сб. научн. тр. – СПб., 1993. – С. 3-16.
108. Павлов А. Е. Экспериментальное обоснование методики обучения юных борцов технико-тактическим действиям с

использованием технических средств / А. Е. Павлов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №10. – С. 41–44.

109. Петрушин В. И., Петрушина Н. В. Валеология: Учебное пособие / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина - М: Гардарики, 2003. – 432 с.

110. Платонов К. К. О системе психологии / К. К. Платонов. – М.: Мысль, 1972. – С. 71.

111. Попов С. В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников) / С. В. Попов. - СПб.: Союз, 1997. – 256 с.

112. Практикум по психофизиологической диагностике : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 128 с.

113. Практическая психология / под ред. И. В. Дубровиной. – М., 1997. – С. 378 – 379.

114. Решетников Н. В. Физическая культура : учеб. пособие для студ сред. спец. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М.: Изд. центр «Академия», 1998. – 160 с.

115. Рощупкин В. Г. Кросскультурная грамотность студента – будущего учителя: диагностика, формирование / В. Г. Рощупкин – М.: Издательство МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006. – 240 с.

116. Рузавин Г. И. Философские проблемы оснований математики / Г. И. Рузавин. – М.: Наука, 1983. – 293 с.

117. Рузавин Г. И. Концепции современного естествознания / Г. И. Рузавин. – М.: ЮНИТИ, 2002. – С. 14.

118. Сагалеев А. С. Саморегуляция психофизического состояния борцов в процессе подготовки к соревновательным схваткам / А. С. Сагалеев // Физическая культура и спорт учащейся молодежи в

развивающемся мире: Матер. II междунар. науч.-практич. конф.- Шуя, 1996. - С. 142.

119. Сагалеев А. С. Предпосылки использования опыта традиционных восточных систем психофизической подготовки в современном спорте / А. С. Сагалеев // Физическая культура и спорт учащейся молодежи в развивающемся мире: Матер. II междунар. науч.-практич. конф. - Шуя, 1996. - С. 143.

120. Сагалеев А. С. Психологические и медико-биологические предпосылки применения медитации в современной тренировке спортсменов / А. С. Сагалеев, Ц. Б. Гулгенов, О. Г. Баторов, Б. Б.-Ц. Цоктоев // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Межвуз. сб. науч. Трудов. - Улан-Удэ, 1996. - С. 64-68.

121. Сагалеев А. С. Технология подготовки спортсменов в российском тайском боксе, как синтез достижений культур Востока и Запада / А. С. Сагалеев // Олон улсын эрдэм шинжилгээ, онол-практикийн бага хурлын материалын эмхтгэл.-Уланбаатар хот, 2006. - С. 61-63.

122. Сагалеев А. С. Вопросы методологии исследований в спорте в контексте «Восток-Запад» / А. С. Сагалеев // Sport-Science-Beijing 2008 (Спорт-Шинжлэх-Бээжин 2008): International conference organized under the auspices of the prime minister of Mongolia.- Ulaanbaatar, 2007.-P. 277-2

123. Сагалеев А. С. Теоретико-методологические основы исследования спортивной деятельности человека в аспекте «Восток-Запад» // Вестник Бурятского государственного университета. - Вып. 13: Сер. Физическая культура и спорт. - Улан-Удэ: Изд-во Бурят.гос. ун-та, 2009. - С. 59-66.

124. Сагалеев А. С. Различия культур Востока и Запада как источник их взаимообогащения в сфере спорта / А. С. Сагалеев //

Вестник Бурятского государственного университета.-Вып. 13: Сер. Физическая культура и спорт. - Улан-Удэ: Изд-во Бурят.гос. ун-та, 2010. - С. 171-177.

125. Сагалеев А. С. Основы подготовки спортсменов в восточных единоборствах / А. С. Сагалеев, Б. П. Хамаганов // Улан-Удэ: Изд-во Бурят гос. ун-та, 2011. - 170 с.

126. Сагалеев А. С. Соревновательно-тренировочная деятельность спортсменов-единоборцев в условиях межкультурного диалога Востока и запада: автореф. дис. ...д-ра пед. наук / А. С. Сагалеев. - Улан-Удэ, 2012. - 44 с.

127. Сеченов И. М. Очерки рабочих движений человека. – Москва, 1906.

128. Современная философия науки: Знание, рациональность, ценности в трудах мыслителей Запада. Хрестоматия. – 2-е изд., перераб. и доп. / Сост.: Печенкин А. А.- М.: Логос, 1996.- 397 с.

129. Современный словарь иностранных слов: Около 20 000 слов Текст. СПб.: « Дуэт», 1994. - 752 с.

130. Солдатова Г. У. Психология межэтнической напряжённости / Г. У. Солдатова. - М., Смысл, 1998. – 389 с.

131. Стратегия воспитания в образовательной системе России: подходы и проблемы / Под ред. проф. И. А. Зимней, изд. 2-е. доп. и перераб. – М. : Агентство «Издательский сервис», 2005. – 480 с.

132. Стрельников В. А. Индивидуальное своеобразие черт характера в двигательной деятельности студентов-боксеров бурятской национальности // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы междунар. науч.-практ. конф. (Улан-Удэ, сентябрь 1995 г.) / В. А. Стрельников. – Улан-Удэ, 1995. – Ч.2. – С.115–117.

133. Стрельников В. А. Совершенствование системы подготовки студентов-спортсменов ударных единоборств в аспекте этнокультурных традиций: автореф. дис. ...д-ра пед. наук / В. А. Стрельников. – Улан-Батор, 1997. – 52 с.
134. Татарникова Л. Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей / Л. Г. Татарникова // К проблеме школьной валеологии. – СПб., 1993. – С. 3 – 184.
135. Татарникова Л. Г. Валеология как социокультурное явление / Л. Г. Татарникова // Интеграция и дезинтеграция в современном мире Россия и Запад : материалы Междунар. конф. – М., 1997. – С. 26.
136. Татарникова Л. Г. Валеология в педагогическом пространстве: Монография-эссе / Л. Г. Татарникова. - СПб.: Крисман, 1999. - 168 с.
137. Толчинский А. А. Психологические испытания радиотелеграфистов// Жизнь связи, 1923. №7. - С.110-111.
138. Торохоева В. И. Валеология: Словарь / В. И. Торохоева - М.: Флинта: Наука, 1999. – 248 с.
139. Торчинов Е. А. Даосизм. «Дао-Дэ цзин» / Е. А. Торчинов; пер. Е. А. Торчинова. – 2-е изд. – СПб.: Азбука классика; Петербургское востоковедение, 2004. – 256 с.
140. Торчинов Е. А. Даосизм: опыт историко-религиозного описания / Е.А. Торчинов. – СПб.: Лань, 1998. – 448 с.
141. Торчинов Е. А. Даосские практики / Е. А. Торчинов. – СПб.: Петербургское востоковедение, 1998. – 250 с.
142. Торчинов Е. А. Пути философии Востока и Запада: познание запредельного / Е. А. Торчинов. – СПб.: Азбука классика. Петербургское востоковедение, 2005. – 480 с. Торчинов Е. А. Религии мира: Опыт запредельного: Психотехника и трансперсональные

состояния / Е. А. Торчинов. – 4-е изд. – СПб.: Петербургское востоковедение; Азбука классика, 2005. – 544 с.

143. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения, т.2 / Ушинский К. Д. - М.: Педагогика, 1988, - 110 с.

144. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.

145. Физическая культура : учеб. пособие / под ред. В. А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000. – 432 с.

146. Философский энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия, 1998. – 814 с.

147. Хазова Л. В. Компетентность основы модернизации образования. Красноярск, 1997. – 78с.

148. Хамаганов Б. П. Особенности методики подготовки спортсменов в тайском боксе: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Б. П. Хамаганов. – Улан-Удэ, 2004. – 25 с.

149. Хилтухина Е. Г. Восток-Запад, или Философия Всеединства русских мыслителей / Е.А. Хилтухина; отв. ред. Н.В. Абаев. – М.: Штрихтон, 1997. – 128 с.

150. Хилтухина Е. Г. Курс лекций по культурологии: учеб. пособие / Е. Г. Хилтухина; отв. ред. Л. Л. Абаева. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2003. – 234с.

151. Хилтухина Е. Г. Философия Всеединства в контексте проблемы «Восток-Запад» русских мыслителей / Е. Г. Хилтухина; отв. ред. М.С. Каган. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2002. – 198 с.

152. Холодная М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / Холодная М. А. – Москва, изд-во «Барс», 1997 – 392 с.

153. Цыбиков Д. В., Методика определения координационных способностей на основе разнонаправленных прыжков / Д. В. Цыбиков, Л. Г. Доржиева, И. В. Орлова, С. В. Эрхеев //.

Современные инновационные технологии физической культуры и спорта в вузе: материалы междунар. науч. - практ. конф. - Улан-Удэ: Изд-во Бурятского гос. ун-та, 2008. – С.15-19.

154. Чжан Минью, Сунь Синьюань. Китайский лечебный цигун / Минью Ч., Синьюань С. - Спб, комплект 1994. - 352 с.

155. Чумаков Б. Н. Валеология: избранные лекции / Б. Н. Чумаков. – М.: Российское Педагогическое Агентство, 1997. – 242 с.

156. Чумаков Б. Н. Валеология / Б. Н. Чумаков. - М.: Педагогическое общество России, 2000. – 407 с.

157. Шадриков В. Д. Ментальное развитие человека / В. Д. Шадриков. – Москва: Аспект Пресс , 2007. - 284с.

158. Шеманов А. Ю. Самоидентификация человека и культура / А. Ю Шеманов. – Москва: Академический проект, 2007. – 479с.

Приложение 1

Тематический план занятий по физической культуре для студентов ЭГ 2-го курса ВФ БГУ
на I семестр 2012/2013 уч.года.

№	Темы занятий	Вид занятий и количество часов			Содержание
		теоретический	методико-практический	учебно-тренировочный	
1	Восточные системы психофизических тренировок (в.с.п-ф.т.)	2			Исторический, философский и спортивный аспекты восточных систем психофизических тренировок
2	Система цигун	2			Сущность и значение психофизических тренировок
3	Основы саморегуляции в цигун	2	4		Регуляция тела, дыхания и психическая регуляция
4	Комплексы оздоровительных упражнений цигун:				
4.1.	Парчевые упражнения			8	Дыхательные упражнения, самомассаж, массаж поясницы, живота
4.2.	Растягивание мышц и суставов			8	Гимнастические упражнения шу-цзиньфа
4.3.	Упражнения по регуляции энергии - Ци			8	Дыхательные и гимнастические упражнения по внутренней циркуляции энергии, по входу и выходу энергии и по потоку жизненной силы
4.4.	Упражнения сыцзи-цюань			8	Упражнения «кулак 4-х сезонов»
5	Система ушу: история,	2			Сущность и значение упражнений ушу

	методология, практика. Упражнения ушу				
5.1.	Развитие гибкости-Жоучун			4	Упражнения Жоучун: на развитие гибкости плечевого пояса, тазобедренного сустава, поясницы, позвоночника
5.2.	Основные позиции и перемещения			4	Упражнения Цзиньбэнь бусин: бинбу, Чабу, Цзибу, Симбу, движения ног
5.3.	Шпагаты и равновесия			4	Упражнения Пича туйфа, пинхэн: дечи. Разновидности равновесия
6	Йога: понятие и сущность	2			Философский и оздоровительный аспекты йоги
	Упражнения: асаны			4	Позы стоя, сидя, лежа; для плечевого пояса, таза и бедер, поясницы, брюшного пресса, подколенных суставов Брюшное, реберное, вернее полное дыхание, упражнения приветствия солнцу. Самомассаж, расслабление, аутогенные тренировки.
	Дыхательные упражнения			4	
	Релаксация			2	
	ИТОГО:	10	4	54	68 часов

**Тематический план занятий по физической культуре для студентов ЭГ 2-го курса ВФ БГУ
на II семестр 2012/2013 уч.года.**

№	Темы занятий	Вид занятий и количество часов			Содержание
		теоретический	методико-практический	учебно-тренировочный	
1	Валеологическая компетентность				

	и востоковедение				
1.1.	Понятие валеологической компетентности	2	4		Понятие здоровья, ЗОЖ, валеологической компетентности
1.2.	Востоковедение	2	2		Индия, Китай, Тибет, Япония- страноведение. Конфуцианство, даосизм, дзен-буддизм
2	Комплексы оздоровительных упражнений				
2.1.	Система цигун				
2.1.1	Вращивание и питание внутренней энергии			6	Работа по внутреннему вращиванию нэй-ян-гун. Работа по релаксации.
2.1.2	Релаксация			4	Фан-сун-гун – расслабление по трем линиям сверху вниз.
2.1.3	Укрепление здоровья			4	Цян-чжуан-гун: позы, дыхание, контроль сознания
2.2.	Система ушу				
2.2.1	Виды движение ногами			4	Цзибэн буфа – шаг с хлопком. Синбу – скользящий шаг. Гайбу – отшагивание.
2.2.2	Движение в прыжках			4	Тяюэ: прыжки с прямым корпусом, с поворотом корпуса, с переворотом, длинные прыжки.
2.2.3	Акробатические прыжки			4	Депу гуньфань: кувырки, падение вперед, вращение, полусальто.
2.3.	Йога				
2.3.1	Оздоровительная аэробика			6	Асаны – приветствие солнцу. Асаны стоя,

					сидя, лежа.
2.3.2	Дыхательная гимнастика			6	Дыхание Капалапхати, маятник, бабочка, кошечка, поза ребенка, орел, дерево, аист, верблюд, качалка, рыба, березка, лодка, плуг.
3	Контрольно-формирующие интенсивные занятия				
3.1.	Роль психической саморегуляции. Регуляция энергии - Ци	2			Энергетические каналы и меридианы. БАТ и БАЗ. Система яншэнфа.
3.2.	Основные методологические принципы психофизических тренировок		2		Принципы преемственности, регламентации и контроля.
3.3.	Система формирующих упражнений			16	Натягивание лука; сидя верхом стрелять из лука; леопард показывает когти; тигр выходит из засады; дева поднимает занавес; дракон разглядывает лапы; журавль расправляет крылья; тигр набрасывается на пищу.
	ИТОГО:	6	8	54	68

Диагностика интуитивных способностей

(по методике О. Кинякиной)

1. Можно ли ваши сны назвать вещими?

- A. Можно, и довольно часто — 2.
- B. Я не запоминаю сны — 0.
- C. Не могу сказать доподлинно — 1.

2. Бывает ли, что: у вас такое ощущение, будто должен быть телефонный звонок — и он тут же раздается?

- A. Чудес не бывает — 0.
- B. Иногда такое чудо случается — 2.
- C. Всякое бывает, но я не заостряю на этом внимание -1

3. Разбираетесь ли вы в людях?

- A. Можно сказать и так — 2.
- B. Бывает по-разному: могу и ошибиться — 1.
- C. К сожалению, нет — 0.

4. Бывает ли так: в голове возникают мысли о ком-либо — и этот человек появляется или звонит?

- A. Бывает, чему я сильно поражаюсь — 2.
- B. Не особенно часто — 1.
- C. Как будто нет — 0.

5. Беспокоят ли вас тревожные предчувствия?

- A. Все случается внезапно — 0.
- B. Не могу точно сказать — 1.
- C. Случается часто — 2.

6. Вы считаете себя фаталистом?

- A. Наверное, да — 2.
- B. Не могу себя так назвать — 0.
- C. Бывает по-разному — 1.

7. Если вы вдруг видите определенную вещь, у вас не возникает такого чувства, что она предназначена именно вам?

А. Иногда такое бывает — 2.

В. Довольно редко, а иногда я могу купить то, в чем нет необходимости — 1.

С. Такого не бывает — 0.

8. Доводилось ли вам слышать звуки своего внутреннего голоса?

А. Если это произойдет, придется обращаться к врачу - 0.

В. Непонятен вопрос — 1.

С. Я иногда к нему прислушиваюсь — 2

9. Случается ли такое, что вам известна следующая фраза собеседника?

Такие случаи редки — 1.

А. Меня нельзя назвать прорицателем — 0.

В. Бывает и такое — 2.

10. Часто ли вы начинаете волноваться за близких вам людей без видимой на то причины?

А. Часто, и это чувство не из приятных — 2.

В. Случается нечасто — 1.

С. Такого не бывает — 0.

11. Присуще ли вам везение при игре в азартные игры?

А. Нередко мне помогает предчувствие — 2.

В. Это случается нечасто — 1.

С. Везение не оставляет меня только в любви — 0.

12. Можно ли, по-вашему, считать первое впечатление правильным?

А. Согласен с этим утверждением — 2.

В. Я могу дать характеристику человеку, если встречу с ним несколько раз — 1.

С. Не думаю. Люди довольно непредсказуемы — 0.

13. Появлялось ли у вас такое ощущение, что когда-то вы уже подобное пережили?

А. Зачастую — 2.

В. Не очень часто — 1.

С. Всего один раз — 0.

Подведем итоги

0—8 баллов

Ваши интуитивные способности находятся не на должном уровне. Все ваши действия берут за основу конкретный запас знаний. Это нельзя назвать недостатком: вы можете избежать многих щекотливых ситуаций, потому что продумываете каждый свой шаг. Однако тем самым вы делаете себя беднее в духовном плане, не давая высказаться собственному внутреннему голосу. Не надо считать себя сумасшедшим: ваш внутренний голос имеет право высказаться. Через него существующее у каждого человека подсознание старается оказать помощь. Хотя бы однажды прислушайтесь к его советам, и вам станет ясно, что не все поддается объяснению.

8—20 баллов

Плачевен тот факт, что вы не можете не во вред себе использовать свои интуитивные способности. Вы не хотите прислушиваться к их уговорам или, наоборот, доверяете только им, напрочь забывая про здравый смысл. Этот тонкий и довольно деликатный процесс требует гармонии. В том случае, если ситуацию нельзя назвать фатальной, учитывайте мнение внутреннего голоса. В обратном же случае больше доверяйтесь голосу разума.

21 балл и выше

Вам можно позавидовать: ваши интуитивные способности развиты достаточно высоко. Вы умело пользуетесь советами своего шестого чувства. Оно вас еще никогда не подводило. И все же познавайте себя и окружающих с помощью иных методов.

МЕТОДИКА “ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ”

(М. Рокич)

Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и “философии жизни”.

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей.

М. Рокич различает два класса ценностей:

терминальные — убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;

инструментальные — убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция: “Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача — разложить их по

порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучите карточки и, выбрав ту, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Разработайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию”.

Стимульный материал

Список А (терминальные ценности):

- активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
- здоровье (физическое и психическое);
- интересная работа;
- красота природы и искусства (переживание прекрасной в природе и в искусстве);
- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)
- наличие хороших и верных друзей;
- общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);

- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
- продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
- развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
- свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- счастливая семейная жизнь;
- счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- творчество (возможность творческой деятельности);
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

- аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
- воспитанность (хорошие манеры);
- высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
- жизнерадостность (чувство юмора);
- исполнительность (дисциплинированность);
- независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- непримиримость к недостаткам в себе и других;
- образованность (широта знаний, высокая общая культура);
- ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);

- рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманые, рациональные решения);
- самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;
- твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);
- терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
- широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);
- честность (правдивость, искренность);
- эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
- чуткость (заботливость).

Спасибо за сотрудничество!

Достоинством методики является универсальность, удобство и экономичность в проведении обследования и обработке результатов, гибкость — возможность варьировать как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции. Существенным ее недостатком является влияние социальной желательности, возможность неискренности. Поэтому особую роль в данном случае играет мотивация диагностики, добровольный характер тестирования и наличие контакта между психологом и испытуемым. Методику не рекомендуется применять в целях отбора экспертизы.

Для преодоления указанных недостатков и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентаций возможны изменения инструкций, которые дают дополнительную диагностическую информацию и позволяют сделать более обоснованные выводы. Так,

после основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

“В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в Вашей жизни?”

1. “Как бы Вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали?”

2. “Как, на Ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях?”

3. “Как сделало бы это, по Вашему мнению, большинство людей?”

4. “Как это сделали бы Вы 5 или 10 лет назад?”

5. “Как это сделали бы Вы через 5 или 10 лет?”

6. “Как ранжировали бы карточки близкие Вам люди?”

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются “конкретные” и “абстрактные” ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентаций. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

Приложение 5

Вычисление коэффициента корреляции по Спирмену двух рядов ценностных ориентаций студентов – востоковедов ЭГ

В таблице 2(в тексте диссертации) по результатам эксперимента приведён ряд 13,10,12,13,14, характеризующий твёрдую волю, самоконтроль, рационализм, непримиримость к недостаткам, независимость студентов ЭГ.

В таблице 3(в тексте диссертации) приведён ряд 10,10, 12,12, 13, характеризующий терпимость, широту взглядов, воспитанность, честность, исполнительность этих же студентов.

Мы определили тесноту связи между этими рядами (Таблица 1), вычислив коэффициент ранговой корреляции по формуле

$$\rho = 1 - \frac{6 * \sum(d^2)}{n * (n^2 - 1)}$$

где d – разность рангов этих рядов, n – число испытуемых ($n = 20$),

ρ – коэффициент корреляции.

Вычисления дают:

$$\rho = 1 - (6 * 239) / (20 * (400 - 1)) = (6 * 239) / (20 * 399) = 0.83$$

По таблице уровней значимости при числе средней свободы

$$20 - 2 = 18 \quad \rho_{0.05} = 0.47$$

$$\text{Имеем} \quad \rho > \rho_{0.05} \quad (0.83 > 0.47)$$

Связь между рядами достаточно тесная, коэффициент корреляции $\rho = 0.83$

Это означает, что эта связь будет воспроизводиться в таких же экспериментах.

таблица 1

испытываемые	x	Rx	y	Ry	d	d^2
А	3	1	1	1	0	16,81
Б	4	5,5	4	2,5	3	9
В	3	11	3	9,5	1,5	2,25
Г	5	1,6	3	9,5	7,9	62,41
Д	3	11	4	2,5	8,5	72,25
Е	5	1,6	3	9,5	7,9	62,41
Ж	1	19,5	2	16,5	3	9
З	2	16,5	2	16,5	0	0
И	3	11	4	2,5	8,5	72,25
К	4	5,5	2	16,5	11	121
Л	2	16,5	3	9,5	7	49
М	2	16,5	6	9,5	7	49
Н	5	1,6	5	1	0,6	0,36
О	3	11	2	16,5	5,5	30,25
П	4	5,5	4	2,5	3	9
Р	4	5,5	3	9,5	4	16
С	1	19,5	2	16,5	3	9
Т	3	11	3	9,5	1,5	2,25
У	2	16,5	1	20	3,5	12,25
Ф	3	11	3	9,5	1,5	2,25

Приложение 6

Уровень формирования интеллектуальных способностей студентов-востоковедов в поддержании своего здоровья по итогам реализации данной системы в контексте изучения ими восточных культур был изучен на основании теста, определяющего двигательные координационные способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи.

Сущность теста состояла в выполнении последовательных прыжков по команде, в которой называются координаты клетки, совокупность которых составляет магический квадрат (Рисунок 1). Магический квадрат состоит из девяти клеток со сторонами 3 x 3. В клетках цифры, сумма которых по вертикалям и диагоналям составляет 15, при этом ни одна из цифр не повторяется. Рядом с цифрами 3; 9; 7 располагаются буквы С; К; Z.

		К		
	4	9	2	
С	3	5	7	Z
	8	1	6	
		И.П.		

Рисунок 1

Для определения координационных способностей нами предлагается динамическая связка 9-ти тестовых прыжков в различных направлениях по «по магическому квадрату», состоящая из трех вариантов. Прыжки выполняются по номерам и буквам, которые называет преподаватель (I – вариант: 6; 8; 7; 3; 4; 2; Z; С; К, II –

вариант: 7; 8; Z; C; K; 3; 2; 5; 4 и III – вариант: C; K; 8; Z; 4; 1; 2; 3). При этом каждый вариант имеет определенную сложность в связи с увеличением общего расстояния прыжков.

Полученные данные были распределены на следующие координационные уровни (Таблица 1).

Таблица 1 – Ориентировочная шкала оценки уровня координационных способностей

№ п/п	Уровень координационных способностей	Продолжительность выполнения теста
1	Высокий	до 13,04
2	Средний	от 13,05 до 15,70
3	Низкий	15,71 и ниже

Двигательный тест «Проверь себя» (Ю.Н. Вавилов)

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до положения 90° в локтевом суставе, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова – туловище – ноги.

Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

2. Прыжок в длину с места

Исходное положение: встать носками к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом руками.

Дается три попытки. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшего от нее касания пятками ног испытуемого. Фиксируется лучшая попытка.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены.

Дается одна попытка. Фиксируется количество выполненных повторений за 30 секунд.

4. Удержание туловища в виси на перекладине

Исходное положение: тестируемый принимает положение вися так, чтобы его подбородок находился над перекладиной.

После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

5. Наклон вперед из положения сидя

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии (можно использовать метровую ленту).

Исходное положение: сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см.

Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течении 5 секунд, при этом не допускается сгибание ног в коленях.

6. Бег на 1000 м

Выполняется с высокого старта. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную или обычную). Фиксируется в секундах.

Формулы для вычисления физической кондиции:

Отжимания в упоре лежа $O = (P - НВП) : НВП$.

Прыжки в длину с места $П = (P - НВП) : НВП$.

Поднимание туловища $С = (P - НВП) : НВП$.

Вис на перекладине $В = (P - НВП) : НВП$.

Наклоны туловища вперед $Н = (P - НВП) : НВП$.

Внимание ! Формула отличается от предыдущих !

Бег на 1000 м $Б = (НВП - P) : НВП$.

Общий уровень физической кондиции:

$ОУФК = (O + П + С + В + Н + Б) : 6$.

Где P – результат в соответствующих тестах:

НВП (норматив возрастных показателей) – норматив из таблицы, соответствующий данному тесту, возрасту и полу.

Оценка индивидуального уровня физической кондиции (ОУФК)

для мужчин

Тест																												
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	>65
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	13	15	17	19	21	23	25	28	32	37	40	42	43	44	44	44	43	42	40	38	36	33	30	27	24	20	16	12
Прыжки в длину с места, см	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225	233	238	241	242	241	238	233	227	219	209	196	183	166	150	137	127	119
Поднимание туловища, кол-во раз	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	25	25	24	23	22	21	19	17	15	13	11	9	7	6
Вис на перекладине, с	9	11	14	18	22	26	30	35	40	46	51	55	58	60	61	61	60	58	55	50	45	40	36	32	28	25	22	20
Наклоны туловища вперед, см	4	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	11	10	10	9	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1
Бег 1000 м, с	332	315	298	281	268	256	243	233	224	216	209	203	198	194	191	192	194	198	206	215	226	238	250	263	275	286	297	307

**Оценка индивидуального уровня физической кондиции (ОУФК)
для женщин**

Тест	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	>65
	Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	8	9	10	11	12	13	14	14	15	15	16	16	16	15	15	15	14	14	13	11	9	7	5	3	2	1	1
Прыжки в длину с места, см	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180	178	176	172	167	161	155	149	143	137	131	125	120	115	110	105	100	95
Поднимание туловища, кол-во раз	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	21	20	19	18	17	16	14	12	10	8	6	5	4	3	2	2	2
Вис на перекладине, с	6	9	12	15	19	23	27	31	35	39	41	42	41	39	35	30	25	22	19	16	13	11	9	8	7	6	5	4
Наклоны туловища вперед, см	6	7	8	9	10	11	12	12	13	13	13	13	13	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1
Бег 1000 м, с	374	357	340	325	311	298	288	279	271	265	262	262	265	269	274	280	287	294	302	310	318	327	336	345	355	365	375	385

Расчет двигательного возраста:

По таблице возрастных оценочных нормативов находим возраст, соответствующий результату испытуемого в каждом тесте, складываем все найденные значения возрастов и делим на количество тестов. Полученное число – двигательный возраст тестируемого.