

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

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Улан-Удэ – 2015

Работа выполнена в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Бурятский государственный университет»

Научный руководитель доктор педагогических наук, профессор
Очиров Михаил Надмитович

Официальные оппоненты **Трещева Ольга Львовна**
доктор педагогических наук, профессор, государственное образовательное учреждение «Омский государственный университет путей сообщения», профессор кафедры физического воспитания и спорта

Бардамов Гаврил Борисович
кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания, доцент, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Бурятская государственная сельскохозяйственная академия им. В. Р. Филиппова»

Ведущая организация **ФГБОУ ВПО «Забайкальский государственный университет»**

Защита состоится «11» июня 2015 г. в 11:00 часов на заседании диссертационного совета Д 212.022.02 при ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет» по адресу: 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 а.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет»: <http://www.bsu.ru/>

Автореферат разослан « » 2015 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета
кандидат педагогических наук

Базарова Анна Николаевна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

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 здоровья (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 физическо-го, ментального и социального факторов в сфере здоровья;
- осуществлена интеграция содержания востоковедческих учебных дисциплин и содержания восточных психофизических тренировок;
- реализованы лично-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 воспитоведов, 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., Цыби-ков 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; Маливин 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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обоснована актуальность темы и описана степень её разработанности, определены цель, предметная область, гипотеза, задачи, теоретико-методологические основы исследования, изложена его научная новизна, теоретическая и практическая значимость, приведены положения, выносимые на защиту.

Первая глава «**Теоретические основы формирования валеологической компетентности будущих востоковедов**» состоит из трёх пунктов, в

которых рассматриваются наиболее значимые для темы исследования концепции и теории, современный взгляд на здоровье и вытекающее из него понимание здорового образа жизни и валеологической компетентности востоковедов.

В первом пункте 1.1. «**Валеологическая компетентность как компонент профессиональной компетентности востоковедов**» рассматривается тема валеологической компетентности в связи с пониманием **здоровья как «состояния полного физического, ментального и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или немощи»**, которое по инициативе ВОЗ получило широкое распространение и кардинально изменило взгляд людей на здоровье и на содержание исследований.

Если традиционно здоровье означало отсутствие болезней, а их излечение – восстановление здоровья, то теперь вместо лечения болезней рекомендуется их профилактика и поддержание здоровья, что означает изменение поведения и образа жизни. Под **образом жизни** мы понимаем деятельность человека по разрешению жизненных ситуаций, возникающих в связи с его стремлением к благополучию, к удовлетворению своих потребностей во всех сферах жизни. Образ жизни, нацеленный на предупреждение болезней (вместо исключительно лечения) и поддержание здоровья, мы называем **здоровым образом жизни (ЗОЖ)**, а способность вести ЗОЖ в таком понимании – **валеологической компетентностью**. И тогда валеологическая компетентность студентов – будущих востоковедов – в качестве источника формирования получает такой уникальный и богатый по своему содержанию текст, как системы цигун, ушу, йога. Этот источник, написанный языком поз и движений, отражает многовековой культурный опыт восточных народов. Выполнение этих упражнений, понимание их содержания, воздействия на деятельность организма, на психофизическое состояние человека, возможность регуляции тела, психофизической деятельности и дыхания, управления своей энергией с целью профилактики болезней или их излечения представляют собой реальный способ физического, умственного и социального развития.

В развитии профессиональной компетентности востоковедов велико значение **кросскультурной грамотности**, способности понять культуру другого народа. Научная компетентность и кросскультурная грамотность являются условием освоения ценностей культуры, заложенных в системе психофизических тренировок.

В структуре валеологической компетентности мы условно выделяем когнитивный, рефлексивный, аксиологический, интеллектуальный компоненты и кросскультурную грамотность. *Когнитивный* компонент означает специальные знания, необходимые для формирования валеологической компетентности. *Рефлексивный* компонент означает самооценку студентом своего соответствия пониманию валеологической компетентности и «Я-концепции». *Аксиологический* компонент означает освоение ценностей

восточных культур и формирование внутренней позиции студентов, отражающей взаимосвязь личностных и профессиональных значений психофизических тренировок. *Интеллектуальный* компонент означает познавательные способности и способность мозга максимально использовать полученную информацию для здорового образа жизни и для принятия интуитивных физических действий без размышлений (физический интеллект).

Система физического воспитания, нацеленная на формирование валеологической компетентности студентов, предполагает фундаментализацию его содержания, гармоничное представление этого содержания в обучении и компетентностный подход, который рассчитан на реализацию потенциала социальных и поведенческих наук в сфере здоровья, а именно физического, ментального и социального здоровья. Компетенция достижения физического здоровья состоит в способности выдержать оптимальную физическую нагрузку, с умением при этом сохранять общую двигательную активность и психомоторные способности.

Ментальная компетенция – это способность к эффективному умственному познанию объективной реальности, к разрешению проблемных ситуаций, возникающих при освоении психофизических упражнений.

Социальная компетенция – это способность к общению с другими, способность найти свое место в обществе, в соответствии с образом себя, «Я-концепцией».

Овладение физической, ментальной и социальной компетенциями обеспечит возможность физического, ментального и социального благополучия.

Во втором пункте 1.2. **«Кросскультурный подход в выявлении валеологического потенциала восточных систем психофизических тренировок и его реализации»** рассматривается проблема выявления потенциала психофизических тренировок в согласованном физическом, ментальном и социальном развитии личности будущих востоковедов.

Кросскультурным подходом к исследованию валеологической компетентности востоковедов мы называем ее исследование в контексте восточной культуры. Исследование валеологической компетентности востоковедов на основе восточных систем психофизических тренировок является изучением вопроса их взаимодополнения. Психофизические тренировки цигун, ушу, йога обладают достаточным потенциалом влияния на валеологическую компетентность будущих востоковедов.

Восточные системы психофизических тренировок представляют собой текст на языке поз и движений. Чтобы понять этот текст, надо освоить язык, на котором он изложен. Понимание текста означает осмысление его значения и готовность к последующей интерпретации на собственном языке смыслов. Необходимым моментом понимания изучаемой культуры является возможность взгляда на мир ее глазами, то есть быть представителем этой культуры.

Но этого мало: надо еще взглянуть на изучаемую культуру глазами

другой культуры, обеспечивать «диалоговую встречу двух культур» (М. М. Бахтин). Культура раскрывает себя полнее и глубже только в глазах другой культуры, считает М. М. Бахтин.

Следовательно, студенту-востоковеду следует, во-первых, научиться быть представителем восточной культуры и, во-вторых, взглянуть на восточную культуру глазами своей культуры, обеспечить диалог двух культур, задать вопросы восточной культуре и найти ответы через понимание ее текста, а именно восточных систем психофизических тренировок. Говоря языком философов, чтобы понять культуру, требуется реконструировать модели мира (или систему ценностей), которые лежат в основе данной культуры (А. М. Коршунов, В. В. Мантатов).

Понимание приходит в результате осмысления изучаемого текста, а следствием понимания является компетентность.

Мы добиваемся, чтобы студент, изучающий восточный текст, научился изложить его в собственной интерпретации, ведущей к собственному пониманию и к собственному уровню валеологической компетентности. В связи с этим для создания целостной картины страны изучаемой культуры дается комплексная страноведческая характеристика. Отметим, что понимание культуры другого народа связано с толерантностью, означающей «уважение, принятие и понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности» (Декларация принципов толерантности. ООН, 1995 г.).

В пункте 1.3. **«Кросскультурная компетентность как контекст изучения поведения, связанного со здоровьем»** рассматривается вопрос о возможности здорового образа жизни, если контекстом поведения будет кросскультурная компетентность.

Кросскультурная компетентность, понимаемая нами как теоретическая и практическая готовность к деятельности в сфере межкультурного и межкультурного диалога, делает возможным исследование широкого круга проблем, включая поведение, связанное со здоровьем.

В эпоху глобализации мирового развития и интернета существует опасность нивелирования культур, появление какой-нибудь доминирующей культуры, исчезновение культуры «меньшинств» вследствие поглощения их господствующей культурой – мейнстримом. Кросскультурная грамотность, как мы говорили в предыдущих пунктах, предполагает стратегию интеграции этнокультурных групп, состоящей в принятии другой культуры при позитивном отношении к собственной культуре, при сохранении культурной дистанции.

Коммуникативная компетентность рассматривается как умение установить взаимоотношения с представителями другой культуры, как общение, ведущее к пониманию другой культуры и эффективному взаимодействию в интересах общих культур.

Кросскультурная компетентность рассматривается нами как контекст

изучения поведения, связанного со здоровьем на двух уровнях: групповом (культурном) и индивидуальном (психологическом). При этом выделяются когнитивная, эмоциональная, поведенческая и социальная категории.

На групповом уровне когнитивная категория включает концепции и определения. Что касается восточных систем психофизических упражнений, то понимание здоровья в них адекватно определению, принятому в ВОЗ, и рассчитано на профилактику и поддержание здоровья.

На индивидуальном уровне когнитивный феномен включает знания и убеждения о здоровье.

Эмоциональный феномен здоровья на групповом уровне означает нормы и ценности здоровья, а на индивидуальном – установки по отношению к здоровью.

Поведенческий феномен на групповом уровне означает здоровый образ жизни, а на индивидуальном – поведение, связанное со здоровьем.

Социальный феномен на групповом уровне – это роли института здоровья, а на индивидуальном – межличностные отношения.

Мы придерживались данной схемы как отражающей взаимовлияние поведения, связанного со здоровьем, и кросскультурного контекста. Кросскультурный контекст, проявляющийся как кросскультурная грамотность в случае диалогического общения, диалогическая встреча культур – культуры, представляемой личностью, и культуры другого народа, которую эта личность (человек) изучает, вполне может стать стимулом здорового образа жизни для этой личности. Системы цигун, ушу и йога настолько богаты по содержанию, что вполне представляют культуру народов, их создавших, и так привлекательны для представителей других культур, что способны оказать позитивное влияние на их образ жизни.

Итак, валеологическая компетентность рассматривается как полноценный компонент профессиональной компетентности востоковеда.

Аксиологический компонент, задающий ценностную ориентацию будущего востоковеда, когнитивный компонент, включающий целостную картину культуры восточных народов, интеллектуальный компонент, представляющий ментальное здоровье носителя рассматриваемой компетентности, рефлексивный компонент, отвечающий за уровень соответствия реальной «Я-концепции» будущего востоковеда своему образу как востоковеда, и кросскультурный компонент, означающий кросскультурную грамотность востоковеда, – вместе взятые составят валеологическую компетентность будущего востоковеда на том уровне, который обеспечен уровнями овладения студентом данными компонентами.

Во второй главе **«Задачи, методы и организация исследования»** сформулированы задачи, вытекающие из цели исследования и гипотезы.

Задачи исследования были сформулированы исходя из нашего убеждения в том, что восточные системы цигун, ушу, йога обладают необходимым потенциалом для формирования у будущих востоковедов валеологи-

ческой компетентности.

Поставленные задачи исследования потребовали системного подхода. Валеологическая компетентность как система включала подсистему восточных видов психофизических тренировок и подсистему «Здоровье и ЗОЖ».

При этом были использованы кросскультурный подход, состоящий в развитии кросскультурной грамотности студентов как их способности к познанию поведения человека по той культуре, которую он представляет; деятельностный подход как выполнение психофизических тренировок и их интериоризацию по методу П. Я. Гальперина; проблемный подход, когда освоение каждого психофизического упражнения рассматривалось как проблемное задание, выполнение которого приводило к появлению проблемной ситуации, разрешение которой служило шагом в развитии валеологической компетентности студентов.

Педагогический эксперимент проведен на базе 2-го курса восточного факультета Бурятского государственного университета в период с сентября 2012 по апрель 2013 г. Занятия по экспериментальному освоению валеологической компетенции проводились по специальной программе в объеме 136 часов в неделю по 90 минут.

Теоретическая часть программы была рассчитана на 24 ч, практическая – на 92 ч, формирующая – на 20 ч.

Теоретическая часть включала характеристику систем цигун, ушу, йога (20 ч), основы саморегуляции (6 ч), философский, страноведческо-культурный аспекты восточных систем (8 ч), концепцию валеологической компетентности (10 ч).

Практическая часть включала упражнения цигун, ушу, йога. Акцент был сделан на системы психофизических тренировок цигун и фитнес-йога.

Психофизические упражнения цигун составили 46 ч, ушу – 24 ч, фитнес-йога – 24 ч, формирующие итоговые занятия включили 8 упражнений цигун и фитнес-йоги. График учебных занятий и тематический план представлены в приложениях 1 и 2.

Была осуществлена диагностика физического интеллекта, координационных способностей и ценностных ориентаций, результаты которой показали, что гипотеза исследования полностью подтверждена, валеологическая компетентность студентов-востоковедов ЭГ была сформирована на более высоком уровне, чем в КГ при традиционном обучении.

В третьей главе **«Образовательная модель формирования валеологической компетентности студентов-востоковедов и опытно-экспериментальная работа по её реализации»** изложены разработанная на основе принятого ВОЗ определения здоровья образовательная модель и экспериментальное обучение по установлению ее педагогической валидности.

В пункте 3.1. **«Описание образовательной модели формирования валеологической компетентности студентов-востоковедов»** приведены авторская интерпретация определения здоровья, сформулированного ВОЗ,

и разработанная на ее основе модель формирования валеологической компетентности будущих востоковедов.

Следует отметить два момента в связи с взглядом на здоровье, инициируемом ВОЗ. Во-первых, исследование поведения, связанного со здоровьем, теперь требует изменения в подходе: от исключительно биологического подхода к подходу, признающему потенциальную роль ментальных и социальных аспектов в сфере здоровья. Во-вторых, имеет место адекватность понятия здоровья в трактовке ВОЗ тому понятию здоровья, которое заложено в восточных системах психофизических тренировок. Это позволило нам рассматривать эти системы как основной инвестиционный источник валеологической компетентности будущих востоковедов.

Среди источников второго плана в инвестиционной модели валеологической компетентности будущих востоковедов нами предусмотрены мотивация, специальные знания и стиль мышления.

Мотивация в валеологической компетентности возникает на ценностном отношении к здоровью, к ЗОЖ. **Ценностное отношение к здоровью** мы понимаем как субъективно окрашенное личностью отражение взаимосвязей своих потребностей со здоровьем в его широкой трактовке, а не только как физическое благополучие.

В содержании экспериментального обучения основным компонентом избраны восточные системы психофизических тренировок, а также креативный, перцептивно-аффективный и рефлексивный компоненты.

Восточные системы упражнений составляют содержание психофизики, которая есть «объективизация всех форм психического отражения определяемыми ими движениями» (К. К. Платонов).

Креативность или творческий компонент предполагает интеллектуальные способности создавать новое, новые познания, новые пути решения проблем. В освоении восточных систем требуется творческий подход, чтобы понять или открыть секреты, заложенные в психофизических упражнениях, их действие на организм, на физическое, умственное и социальное здоровье.

Перцептивно-аффективный компонент содержания предполагает такое представление упражнений психофизического характера, которое усиливало бы зрительное восприятие, их выразительность и целостность. Человек способен видеть собственное положение (зрительная проприоцепция), при котором возможно восприятие качества упражнений в собственном исполнении.

Рефлексивный компонент содержания обучения предполагает материал, приводящий к самопознанию и самооценке уровня своей валеологической компетентности через уровень освоения упражнений.

В освоении восточных систем востребованы личностно-ориентированный и компетентностный подходы, которые согласованно реализуются в контексте модульного представления содержания обучения.

Каждый модуль нами представлен как проблемное задание по освоению некоторого упражнения, по выявлению и освоению его смысла, означающему понимание. Встреча будущего востоковеда с проблемным заданием приводит к проблемной ситуации, разрешение которой – шаг в развитии валеологической компетентности. Каждый новый модуль – это новое упражнение, новое проблемное задание, новая проблемная ситуация и еще один шаг в развитии. Нами были выбраны восемь упражнений: натягивание лука; стрельба из лука сидя верхом; леопард показывает когти; свирепый тигр выходит из засады; нефритовая дева поднимает занавес; молодой дракон разглядывает свои лапы; белый журавль расправляет крылья; голодный тигр набрасывается на пищу.

Эти и другие древние упражнения пришли к нам из глубины веков. Они разрабатывались и усовершенствовались авторами на основе глубоких теоретических положений, относящихся к психическому и физическому аспектам развития личности и рассчитаны не только на развитие тела, культуры дыхания и саморегуляцию, но и на развитие умственных способностей, которые управляют развитием всех других способностей.

Психомоторика, разум и сердце в своем согласованном развитии в контексте психофизических тренировок определяют образ жизни, ориентированный на профилактику и поддержание здоровья, на состояние полного физического, ментального и социального благополучия.

Нами согласованы с преподавателями специальных дисциплин принципы и критерии отбора знаний, относящихся к системам психофизических упражнений и близких к ним. К инвестиционным источникам мы отнесли стиль мышления как разновидность мышления, используемую в нашем случае в сфере освоения культуры восточных стран, представленной в системах цигун, ушу, йога. Этот стиль мышления мы определяем как гибкость, имея в виду умение задавать вопросы к тексту культуры, представленной в системе психофизических упражнений ушу, йога, и умение находить ответы на свои вопросы. Вопросы, возникающие в одной культуре (у представителя одной культуры), и ответы, найденные в другой культуре, и есть диалог культур. Искусство организовать и провести научно-познавательный диалог культур основан на гибкости мышления.

Диалог в нашем исследовании пронизывает все его стадии – от обоснования темы исследования до его завершения и подведения итогов.

Чтобы понять текст восточных систем, будущему востоковеду нужно устроить компетентностный диалог культур. И именно диалог в системе «преподаватель – студент» представляет собой путь к валеологической компетентности студента. В диалогическом общении рождается понимание проблемы у каждого его участника, более полное, чем было до диалога. В контексте диалогического общения мы используем методику поэтапного формирования умственных действий, разработанную П. Я. Гальпериным. В соответствии с этой методикой, предполагающей шесть этапов ин-

териоризации внешних действий, после первого – мотивационного, второго – ориентировочного, третьего – материализованного, когда обеспечены познавательная мотивация, ориентировочная основа (понимание), усвоение содержания действия (операции, составляющие действие), студенты составляли устную или письменную речь, описывающую процедуру действия – психофизического упражнения (четвертый этап), затем эту речь произносили про себя (пятый этап) и, наконец, это действие выполняли умственно как внутриречевое действие, максимально свернутое и автоматизированное, становящееся абсолютно самостоятельным мысленным действием. Эта методика нами рассматривается как синтез личностно-ориентированного и деятельностного подходов в обучении, а в целом наша модель формирования валеологической компетентности будущих востоковедов – это описание диалога современной парадигмы культуры здоровья и восточной культуры, представленной в виде систем психофизических тренировок, которые нельзя назвать несовременными, а надо их признать текстом культуры, актуальным для всех времен и народов.

В пункте 3.2. «**Экспериментальная работа по формированию валеологической компетентности будущих востоковедов**» изложена педагогическая технология реализации модели формирования валеологической компетентности будущих востоковедов, описанной в п. 3.1.

Системы ушу, цигун, йога, имеющие глубоко укорененный характер, вобрали в себя тысячелетний опыт восточных народов по обретению и сохранению здоровья. Эти упражнения ориентированы не только на физическое, но и на ментальное и социально-духовное развитие человека, а в настоящее время они интерпретируются как фольклор.

Для реализации компетентностного подхода к проблеме здоровья в его современном понимании, сформулированном ВОЗ, мы опираемся на овладение студентами базовой компетенцией в области востоковедения, предметной компетенцией в сфере восточных систем психофизического развития. Для будущих востоковедов актуален именно укорененный подход, поскольку традиционные восточные системы по своему содержанию равнозначны пониманию здоровья как состояния полного физического, ментального и социального благополучия.

Основными источниками валеологической компетентности востоковедов нами избраны восточные системы цигун, ушу, йога, специальные знания и кросскультурная грамотность, а также мотивация и стиль мышления (рис. 1).

К специальным знаниям мы отнесли конфуцианство, даосизм, дзен-буддизм и страноведческие знания.

Конфуцианство – это учение Конфуция (VI век до н. э.) о совершенном человеке, которому свойственны гуманность (жень), чувство долга (и) и другие добродетели. Оно служило официальной государственной идеологией в течение двух тысячелетий.

Даосизм – направление древнекитайской философии, отрицавшее в отличие от конфуцианства долг и призывавшее к недеянию против природы,

к жизни, близкой к природе, и достижению долголетия с помощью диеты, физических упражнений.

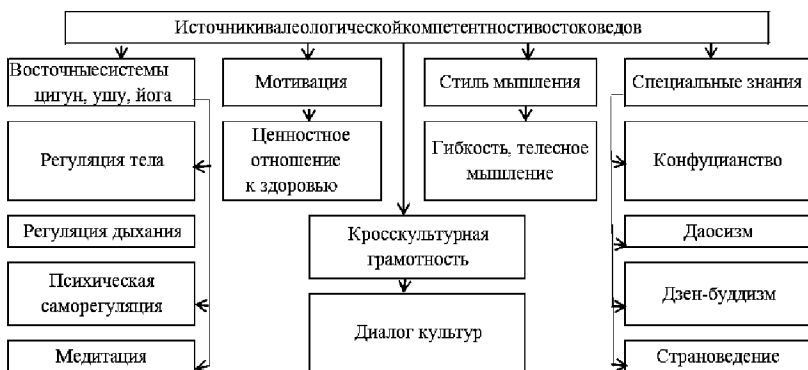


Рис. 1. Инвестиционная модель валеологической компетентности

Дзен-буддизм призывает к достижению просветления – сатори, к психологическому благополучию, когда «личность полностью настроена на реальность вне и внутри себя» (Э. Фромм, 1994).

К стилю мышления мы отнесли гибкость и физический интеллект (телесное мышление), когда решения принимаются «телом», без участия сознания, подсознательно, быстрее, чем сознательно принимаемые решения. Одним из проявлений физического интеллекта является интуиция. Многие ситуации требуют принятия интуитивных решений. Занятия психофизическими упражнениями требуют интуиции и развивают интуицию.

Диагностика интуитивных способностей по тесту О. Н. Кинякиной (приложение 3) показала, что в ЭГ показатели выше, чем в КГ (таблица 1). Это является результатом интенсивных занятий психофизическими упражнениями.

Теоретическая готовность студентов к освоению психофизических упражнений, гармоничное использование модульного, личностно-ориентированного, компетентностного подходов в проблемно представленном содержании обучения, диалогическое общение субъектов образования, технология педагогической поддержки в освоении и исполнении актуальных психофизических упражнений, ценностная ориентация позволили последовательно осуществить освоение понятия валеологической компетентности, найти основные инвестиционные источники валеологической компетентности, построить и реализовать модель формирования валеологической компетентности будущих востоковедов (рисунок 2).

Валидным маркером уровня формирования валеологической компетентности будущих востоковедов может служить их ценностная ориентация по отношению к здоровью. Данная ценностная ориентация складывается как результат понимания роли восточных систем физкультуры в укреплении их здоровья, в их профессиональной подготовке и будущей профессиональной деятельности.

Таблица 1

Уровень интуитивных способностей

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

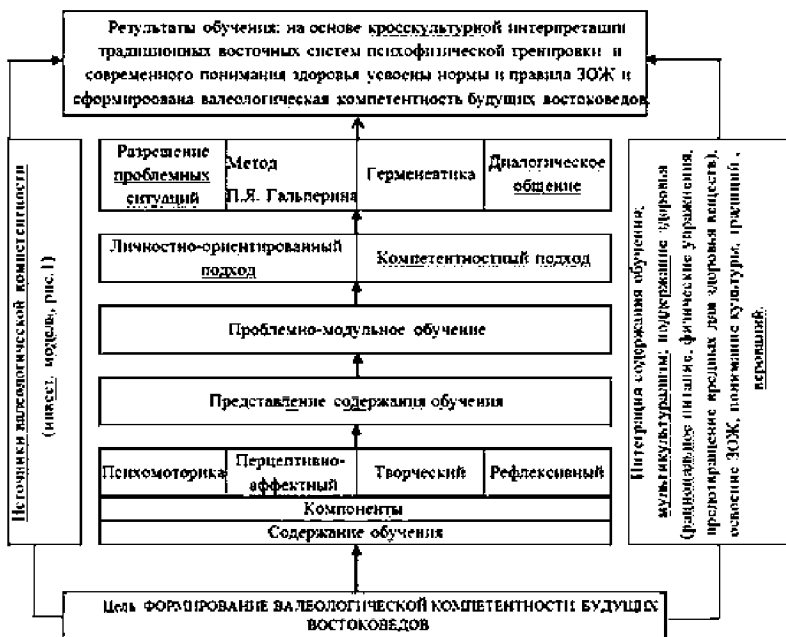


Рис. 2. Образовательная модель формирования валеологической компетентности будущих востоковедов

Наиболее валидной и надежной является методика диагностики ценностных ориентаций, разработанная М. Рокичем (приложение 4), содержащая ранжирование инструментальных и терминальных ценностей. Для будущих востоковедов, осваивающих валеологическую компетентность, наиболее значимыми терминальными ценностями являются 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 для будущих востоковедов 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, самодисциплина), рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, 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, номер 18 – наименее значимая.

Результаты диагностики приведены в таблице 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 означает: 2 – число студентов ЭГ, для которых здоровье как ценность 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% общего числа студентов КГ (их было 20). 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%.

Показатели диагностики ценностных ориентаций
студентов-востоковедов

		1		2		3		4		5	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	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

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. Для наглядности итоги диагностики ценностных ориентаций изобразим графически (рис. 3).

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.

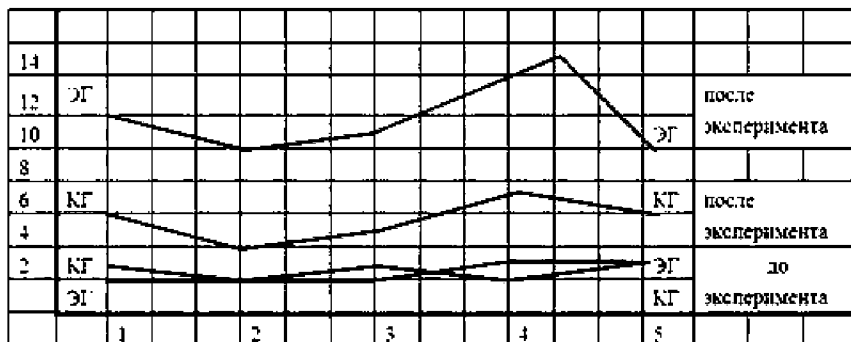


Рис. 3. Динамика ценностных ориентаций студентов-востоковедов

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). 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% 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 М. Рокичу, убедительно показывают, что в экспериментальной группе валеологическая компетентность характеризуется более высокими показателями по всем параметрам. Это позволяет нам уверенно утверждать о том, 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.

**Показатели диагностики ценностных ориентаций,
характеризующих кросскультурную грамотность
студентов-востоковедов**

	Терпимость		Широта взглядов		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

Потенциал восточных систем упражнений позволяет обеспечить гармоничное развитие физической, ментальной и 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, к оценке, отмериванию, воспроизведению и дифференциации пространственных, силовых и временных параметров движений, памяти на эти параметры.

Координационные способности студентов ЭГ и КГ мы определили при помощи теста, основанного на выполнении разнонаправленных прыжков (приложение 6). Результаты приведены в таблице 4.

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

Итак, мы имеем два ряда показателей диагностики инструментальных ценностей студентов ЭГ:

13, 10, 12, 13, 14 (1)

7, 9, 8, 10, 10 (2).

Ряд (1) представляет соответственно ценности: твёрдая воля, самоконтроль, рационализм, непримиримость к недостаткам, независимость.

Ряд (2) представляет ценности, характеризующие кросскультурную грамотность, соответственно: терпимость, широту взглядов, воспитанность, честность, исполнительность.

Результаты диагностики координационных способностей студентов

№	Уровень координационных способностей	ЭГ		КГ	
		до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
1	Высокий	3/15	11/55	3/15	6/30
2	Средний	9/45	9/45	10/50	12/60
3	Низкий	8/40	-	7/35	2/10

Чтобы определить, насколько тесно связаны эти два ряда, мы воспользовались методом Спирмена вычисления коэффициента корреляции (приложение 5). Вычисления показали, что между этими рядами имеется связь высокого уровня значимости, что говорит о том, что эта связь с высокой вероятностью будет воспроизводиться в таких же экспериментах.

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. Определение уровня сформированности валеологической компетентности жизни у студентов Восточного института осуществлялось посредством реализации индивидуальной программы физической подготовки на основе карты «Проверь себя» (приложение 7). Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента.

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

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.

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 является достаточно эффективной в образовательном процессе Восточного института.

**Динамика изменения физической кондиции
на итогово-диагностическом этапе исследования**

Исследуемые показатели		\bar{X} возраст	n	НВП	\bar{X} время	δ	m	t	p
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11
Сгибание рук в упоре лежа, 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(30сек.), 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, сек	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 1000, сек	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 заключении по итогам исследования приведены следующие 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, вошедших в себя истинно научные достижения китайского, тибетского, японского, монгольского и других народов, представляющие сегодня бога-

тый источник гармоничного развития человека, его физических, ментальных 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 компетентность – одной из основных составляющих в структуре их профессиональной компетентности.

Основное содержание исследования отражено в следующих публикациях автора:

Статьи в рецензируемых журналах и изданиях

1. Доржиева Л. Г. Реализация нового подхода в физическом воспитании детей [Текст] : статья / Л. Г. Доржиева // Вестник Бурятского государственного университета. – Вып. 15. Теория и методика обучения. – 2012. – С. 124–125.

2. Доржиева Л. Г. Интеллектуальный фактор в поддержании студентами своего здоровья [Текст] : статья / Л. Г. Доржиева // Вестник Бурятского государственного университета. – Вып. 13. Физкультура и спорт. – 2013. – С. 30–34.

3. Доржиева Л. Г. Кросскультурный подход к формированию современного взгляда на здоровье [Текст] : статья / Л. Г. Доржиева // Вестник Бурятского государственного университета. – Вып. 15. Теория и методика обучения. – 2013. – С. 121–126.

4. Доржиева Л. Г. Физическая культура и спорт : укоренённость и фундаментальность [Текст] : статья / Л. Г. Доржиева // Фундаментальные и прикладные науки : материалы IX Междунар. симпозиума, посвящ. 90-летию со дня рождения академика В. П. Макеева. – Москва : Изд-во РАН, 2014. – Т. 5. – С. 109–117.

5. Доржиева Л. Г. Формирование валеологической компетентности студентов – востоковедов [Текст] : статья / Л. Г. Доржиева // Вестник Бурятского государственного университета. – Вып. 13. Физкультура и спорт. – 2014. – С. 82–86.

6. Доржиева Л. Г. Кросскультурный подход в развитии физической культуры студентов-востоковедов [Текст] : статья / Л. Г. Доржиева // Вестник Бурятского государственного университета. – Вып. 15. Теория и методика обучения. – 2014. – С. 88–92.

Статьи, опубликованные в материалах региональных, всероссийских, международных научно-практических конференций

7. Доржиева Л. Г. Определение координационных способностей студентов вуза на основе разнонаправленных прыжков [Текст] : статья / Л. Г. Доржиева, Д. В. Цыбиков, С. В. Эрхеев, И. В. Орлова // Здоровье, образование, спорт, туризм: актуальные проблемы на современном этапе развития общества : материалы междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию БГПИ–БГУ. – Улан-Удэ : Изд-во Бурятского гос.ун-та, 2007. – С. 151–153 (авт. 1,0 с.).

8. Доржиева Л. Г. Психофизические системы оздоровления и самовосстановления человека как составная часть учебно-воспитательного процесса [Текст] : статья / Л. Г. Доржиева, Б. Н. Найданов // Здоровье, образование, спорт, туризм: актуальные проблемы на современном этапе развития общества : материалы междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию БГПИ–БГУ. – Улан-Удэ : Изд-во Бурятского гос.ун-та, 2007. – С. 181–186 (авт. 4,0 с.).

9. Доржиева Л. Г. Методика определения координационных способностей на основе разнонаправленных прыжков [Текст] : статья / Л. Г. Доржиева, Д. В. Цыбиков, С. В. Эрхеев, И. В. Орлова // 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 (авт. 2,0).

10. Доржиева Л. Г. Формирование духовно-нравственной культуры у студентов в процессе физического воспитания [Текст] : статья / Л. Г. Доржиева // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Барнаул, 2010. – С. 70–71.

11. Доржиева Л. Г. Индивидуальная программа физической подготовки как средство повышения двигательной активности [Текст] : статья / Л. Г. Доржиева, Д. В. Цыбиков // Восток – Запад: современные процессы развития физической культуры, спорта, туризма и оздоровительных технологий : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 50-летию образования ФФКСиТ БГУ. – Улан-Удэ : Изд-во Бурятского гос.ун-та, 2010. – С. 50–55 (авт. 4,0).

12. Доржиева Л. Г. Компетентностный подход при формировании нового взгляда на здоровье студентов в системе физического воспитания [Текст] : статья / Л. Г. Доржиева // Вестник Бурятского государственного университета. – Вып. 1. Образование. Личность. Общество. – 2013. – С. 89–94.

13. Доржиева Л. Г. Кросскультурный подход к формированию ценностного отношения к здоровью [Текст] : статья / Л. Г. Доржиева // Компетентностный подход в образовании. Концепции и реализация : материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Улан-Удэ : Изд-во Бурятского гос. ун-та, 2013. – С. 175–184.

14. Доржиева Л. Г. Выявление валидности способа определения координационных способностей студентов [Текст] : статья / Л. Г. Доржиева, Д. В. Цыбиков // История и современные проблемы физической культуры и спорта : материалы региональной науч.-практ. конф., посвящ. 90-летию засл. работника физической культуры РСФСР, профессора Б. Д. Санданова. – Улан-Удэ : Изд-во Бурятского гос. ун-та, 2014. – С. 217–220 (авт. 2,0).