

О ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО И ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В статье рассмотрены теоретические предпосылки и руководящие материалы, определяющие и направляющие физическое воспитание в учебном процессе социо-гуманитарного образования. Рассмотрены также реальные условия осуществления вузовского физического воспитания в рамках сегодняшних учебных процесса и студенческого контингента. Высказана озабоченность о состоянии и сохранении здоровья последнего в плане национального развития. Предложены конкретные мероприятия по совершенствованию вузовского физического воспитания.

Сегодня, когда в практике отечественного вузовского образования непрерывно меняются формы организации учебного процесса и методы преподавания практически всех учебных дисциплин, когда совместимость российского образования с его заграничными аналогами стала уже насущной необходимостью [1], некоторую озабоченность вызывает характер физического воспитания студентов в реальных условиях социально-экономического и гуманитарного образования.

Во-первых, несмотря на постановку государственным образовательным стандартом [2] физического воспитания на второе после иностранного языка место в ряду федеральных компонентов учебных дисциплин, мнение большинства россиян явно отстает не только от требований образовательного стандарта, но и от истинного представления о роли и месте физической культуры в общей культуре человека.

И.М. Сеченов и Н.А. Бернштейн в своих трудах [3, 4] убедительно доказали, что *именно физическая двигательная деятельность человека не только опережает его умственное развитие, но и формируя механизмы его обеспечения и собственно рефлексы головного мозга как раз и создает основу этого развития. В этом смысле физическая культура человека при правильном ее понимании и формировании становится не просто частью его общей культуры, но и ее фундаментом и постоянно действующим авангардом.*

Это становится очевидным даже на самом простом примере. Предположим, конкретному индивидууму необходимо в реальных условиях существования переместиться из пункта «А» в пункт «Б». Для осуществления этого перемещения ему необходимо сразу рассмотреть и решить целый ряд абсолютно различных по существу задач, определяющих достижение цели: география с ее сезонным климатом и ландшафтом, маршрут передвижения и погодные условия, одежда, обувь и средства (в случае необходимости) передвижения, его физическая рабо-

тоспособность и готовность к походу, организация во времени по движению и питанию, необходимость каких-то запасов или их ненужность, как и с кем этот поход осуществлять и т. д. и т. п. Одним словом, факты всегда убедительны, но, к сожалению, истинное мышление часто появляется после случившегося, а наказание за легкомыслие иногда бывает последним на этом свете.

Во-вторых, человеческое общество до сих пор упрямо делится на активистов физической культуры и спорта и противников физического развития, считающих, что первые должны трудиться в области физкультуры и спорта (сила есть – ума не надо!), а вот они – непременно удивят человечество своими талантами и открытиями. Естественно, учиться они должны непременно в вузах социально-экономического и гуманитарного профиля. Практика жизни показывает, что это далеко не так. Абитуриенты приходят в вузы в возрасте порядка 17-20 лет, забывая о том, что этот возраст – *пик общего физического развития организма человека* [5]. «Вольное» после школы студенческое существование быстро отучает их от забот о собственном здоровье и от необходимости жить и учиться организованно и целеустремленно, активно занимаясь физическим самовоспитанием и саморазвитием на базе вузовских учебных занятий физической культурой. Сигареты и как минимум пиво – сегодня неперемennые атрибуты личности многих и многих студентов, а явные провалы в школьном и семейном воспитании усердно помогают деградации личности. Только потом, после 45-50 лет, вырастив своих детей и «заработав по жизни» себе кучу болячек, многие из них поймут необходимость ежедневных физических упражнений в рамках здорового образа жизни [6], о котором мы так много говорим и о котором практически ничего не знаем. И причиной этому является на сегодняшний день явно недостаточная организация процесса физического воспитания не только в вузах, но

и в школах, в семье, в средствах массовой информации. Ведь именно они в первую очередь представляют образ и формируют мышление, без которого оздоровление нации просто невозможно. В частности, школьная программа [7] скрупулезно по часам и упражнениям определяет сущность физического воспитания *без упоминания о здоровом образе жизни, одной из основных частей которого она является.*

В-третьих, физическое воспитание в вузах социально-экономического и гуманитарного образования на сегодняшний день регламентируется Примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» от 26 июля 2000 года [8], которая при совершенной многоплановой постановке ориентиров физического воспитания в подготовительной и описательной своих частях резко теряет темп и остроту своих замыслов при переходе в раздел реализации этих идей и требований.

Так, целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

– понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельно-

сти для достижения жизненных и профессиональных целей.

В ходе реализации примерной учебной программы «Физическая культура» при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме 408 часов должно быть полностью обеспечено выполнение следующих требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной учебной дисциплине (федеральный компонент):

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности;

- основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

- общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;

- спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

В свою очередь указанный обязательный минимум содержания образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет определить следующие требования к знаниям и умениям студента по окончании курса обучения по данной учебной дисциплине:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

- знать основы физической культуры и здорового образа жизни. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных доку-

ментов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

– федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 №80-ФЗ;

– приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 г. №686;

– приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.1999 г. №1025;

– инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 г. №777.

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и особенно в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Это положение принято за основу и конкретизировано в специальных вышеуказанных приказах Минобразования России. В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Именно этими принципами пронизано все содержание примерной учебной программы для вузов по педагогической учебной дисциплине «Физическая культура», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

– физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

– социально-биологические основы физической культуры;

– основы здорового образа и стиля жизни;

– оздоровительные системы и спорт (теория, методика и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов).

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

– теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

– практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего рациональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства и повышения уровня спортивных достижений для студентов учебных групп по видам спорта (элективных курсов и групп спортивного отделения), по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

При этом оперативный контроль должен давать информацию о ходе выполнения студентами конкретных разделов учебной работы, текущий – оценивать степень освоения раздела, темы, курса учебной работы, а итоговый контроль (зачеты, экзамены) даст возможность выявить сформированный уровень физической культуры студента, т. е. его знания, методические и практические умения, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

На основе Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин предусмотрено выделение 408 часов на дисциплину «Физическая культура» в обязательном курсе на весь период обучения с проведением итоговой аттестации. Для построения учебного процесса программой предлагается примерное распределение обязательных учебных часов на освоение трех основных разделов программы (теоретического – 26 час., методи-

ко-практического – 36 час., учебно-тренировочного – 290 час. и контрольного – 56 час.) на четыре года обучения [8].

Поскольку программа до сих пор «примерная», а само физическое воспитание она предлагает вести в как будто известном направлении, опираясь на опыт и «наитие» преподавателей кафедр физической культуры, то, естественно, «на местах» начинается самостоятельность по целому ряду объективных причин. А именно: общий объем 408 часов многим удобнее осуществлять не в четыре, а в три года обучения, хотя совершенно очевидно, что на четвертом и следующих курсах (в зависимости от характера обучения) физическая подготовка (хотя бы в виде обеспечиваемых кафедрой физвоспитания секционных занятий, но со сдачей контрольных нормативов) еще более необходима, т. к. после 20-22 лет организм человека проходит свой пик физического развития [5].

В связи с неопределенным толкованием методико-практического и учебно-тренировочного разделов вузы распоряжаются ими достаточно свободно – первый из них либо не проводится вообще, либо он незримо присутствует во втором разделе, а второй – кое-где состоит из базового курса и курсов по интересам, либо сразу с первого курса студентов делят по интересам и секциям, что существенно снижает интерес и ответственность студентов и, соответственно, расхолаживает педагогические коллективы кафедр физического воспитания ввиду отсутствия последнего.

Необходимо отметить, что в учебно-тренировочном разделе программы представлены прекрасные рекомендации на предмет проведения в начале и конце каждого учебного года всеобщего тестирования для определения уровней и динамики физической подготовленности студентов как во время учебы, так и после каникул. Однако характер этих тестирований совершенно непонятен, т. к. они ограничиваются опять выполнением все тех же обязательных нормативов, которые сдаются на зачетах. В конечном счете эти тестирования за отсутствием видимого смысла просто не осуществляются, а ведь идея подобных мероприятий при наличии научно обоснованного подхода весьма продуктивна не только для конкретной индивидуализации процесса физического воспитания, но и для рейтинговой оценки качества этого воспитания – начиная с каждого преподавателя и кончая оценкой работы кафедры. Кроме того, постоянно пополняемая этими данными компьютерная база кафедры автоматически превращается в бесценную научную кладовую

информации академического уровня. Не стоит также забывать и то, что около 20% юношей и еще большее количество девушек просто не могут выполнить обязательные нормативы, а это уже ставит на повестку дня новый подход к организации физического их воспитания – от немоги к нормальному физическому развитию. И одними обязательными нормативами здесь не обойтись.

Лекционный курс, на первый взгляд, представлен в программе весьма убедительно и значимо, он с избытком охватывает большинство совершенно необходимых для жизни человека разделов знаний, но отсутствие конкретики в таких понятиях, как здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт в онтогенезе человека, а также совершенно недостаточное для такого большого и неявно оформленного раздела часов, к которым автоматически необходимо добавлять как минимум столько же часов на самоподготовку (или вычитать их из общего числа часов), делают его весьма проблематичным. С учетом того, что на первом курсе студенты вообще ничего не знают о здоровье и здоровом образе жизни, что первые лекционные часы у них вызывают снисходительные улыбки, да еще зачеты проводятся обычно не в каждом семестре, а только весной в виде сдачи программных нормативов без теоретических опросов, да еще с учетом того, что смутно требуемый программой экзамен, как правило, не проводится, вузовское физическое воспитание в реалиях сегодняшнего малоподвижного образа жизни городского жителя явно нуждается в реорганизации. Кроме того, рекомендованная литература имеет солидный возраст и нуждается в современном обновлении.

В-четвертых, сегодня перед высшим профессиональным образованием России стоит первоочередная задача организации такого образования, которое обеспечивало бы как минимум уверенное вхождение подготовленных нами специалистов на равных правах в международное сообщество. В этом смысле физическая культура как один из важнейших компонентов обеспечения высшего образования теоретически, методически и практически должна быть представлена в виде конкретной, удобной в понимании и преподавании модели учебного процесса, основные положения которой должны оцениваться математическими величинами с использованием компьютерной базы, столь понятной сегодня всему миру.

Поскольку речь идет не только о физическом развитии студентов, но и о росте их умственного потенциала в процессе вузовского об-

разования, т. е. о комплексном развитии возможностей студентов, то мы предлагаем обратиться за помощью к нейрофизиологам. В частности, Н.А. Бернштейном, одним из виднейших советских ученых в этой области, была в 50-е годы предложена четырехуровневая (уровни А, В, С, и Д) модель двигательных возможностей человека, рассмотрены взаимосвязи развития движений его с формированием рефлекторного поля головного мозга [4, 9] и проанализированы физические качества, обеспечивающие движения человека. К сожалению, Н.А. Бернштейн не успел довести до конца свои научные исследования в этой области, но даже то, что им найдено и представлено для ознакомления, позволяет, на наш взгляд, достаточно объективно сконструировать модель физического воспитания человека в онтогенезе, одной из составляющих которой и будет предлагаемая нами схема.

Представляя уровни двигательных возможностей человека, Н.А. Бернштейн настоятельно предупреждал при этом о необходимости строгого их контролирования с помощью тестов, т. к. каждый предыдущий уровень является фоном и фундаментом последующего – и так до самого верхнего уровня Д – ловкости. Отечественное физическое воспитание обеспечивает не все четыре уровня движения человека, а только два с половиной – уровень А (мышечного тонуса), уровень В (мышечно-суставных увязок) и нижний этаж уровня С (овладения пространством) в виде переместительных движений тела относительно поверхности земли, т. е. локомоций. Второй же этаж этого уровня в виде точностных постановочных движений частей тела или бросательно-метательных движений тех или иных снарядов доступен лишь спортсменам высокого ранга, да и то не во всех его видах. Четвертый же уровень Д (ловкость) доступен лишь футболистам и частично спортигровикам других направлений, фехтовальщикам и боксерам.

Чтобы взять на вооружение эту модель для физического воспитания, необходимо четко представлять, какие качества необходимы человеку для освоения всех четырех уровней и какими тестами их необходимо определять и, в дальнейшем, регламентировать. Сам Н.А. Бернштейн успел охарактеризовать только такие качества, как сила, быстрота, выносливость и ловкость. Однако прошедшее пятидесятилетие, безусловно, добавило к этим качествам гибкость, несколько туманно – качество, названное моторикой, а также совершенно сомнительное качество, названное скоростно-силовыми возможностями. Что касается тестов для их оценки, то здесь вообще наблюдается полная самостоятельность даже при определении одной и той же характеристики. Разработчики методов и видов тестирования сами подтверждают то, что на сегодняшний день в мире отсутствует классификация физических качеств человека, обеспечивающих его движения, и нет четкой систематизации тестов для их оценки [11].

Взяв в качестве наблюдаемых физических качеств силу, силовую выносливость, быстроту, гибкость, локомоторную скорость и выносливость, мощность, мощностную выносливость и ловкость, мы, выбрав из большого числа известных и разработанных нами сорок тестов, выполнение которых возможно с достаточной точностью в условиях Сибирской автомобильно-дорожной академии города Омска, с сентября 2003 года проводим выборочные, а с сентября 2004 года – полномасштабные (полностью охвачен первый курс всех факультетов) наблюдения для создания подобной классификации качеств, систематизации тестов, а также для конкретизации и унификации вузовского физического воспитания. Первые результаты наблюдений прошли проверки на корреляционную совместимость выбранных тестов и достоверность динамики наблюдений. В частности, данные о физическом состоянии студентов первого курса нами уже опубликованы [10].

Список использованной литературы:

1. Сальников В.А., Головченко О.П. Спортивно-оздоровительная поддержка профессионального образования. Основные направления совершенствования профессионального образования в условиях глобализации. Мат-лы межвуз. метод. конф. – Омск, 4 – 5 февр. 2004 г., с. 115-116.
2. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. М., МО РФ, 2000, 24 с.
3. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга. – Петерб. АН, 1866, 388 с.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М., Медицина, 1966, 166 с.
5. Бальсевич В.К. Исследование локомоторной функции в постнатальном онтогенезе человека (5 – 65 лет). Автореф. дисс. ...докт. биол.наук. – М., 1971, 38 с.
6. Головченко О.П. Формирование физической активности человека. Учебное пособие, ч. 1. – Омск, СибАДИ, 2004, 267 с.
7. Физическое воспитание учащихся 1 – XI классов. Программы. – М., «Просвещение», 1996, 257 с.
8. Примерная программа дисциплины «Физическая культура». – М., МО РФ, 2000, 36 с.
9. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М., ФиС, 1991, 228 с.
10. Сокур И.П., Головченко О.П. Перспективы вузовского физического воспитания в условиях глобализации профессионального образования // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – Омск, СибАДИ, 2004, 147 с.
11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., ООО «Издательство АСТ», 1998, 272 с., 50 ил.