

УДК 378.016:796

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА (НА ПРИМЕРЕ ВГУ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА)



Прохоров Ю.М.

(Витебский государственный университет им. П.М. Машерова)

В статье рассмотрены организационные и содержательные компоненты физической культуры как учебной дисциплины, развития студенческого спорта в условиях работы Витебского государственного университета имени П. М. Машерова. Определены мероприятия, направленные на улучшение качества образования и совершенствование спортивного мастерства.

Ключевые слова: физическая культура, физический труд, студенты, здоровый образ жизни, гипокинезия.

ORGANIZATIONAL AND CONTEXTUAL ASPECTS OF FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF AN IDENTITY OF A STUDENT

(On the example of VSU named after P. M. MASHEROV)

Organizational and contextual components of physical culture as a subject and student's sport development in conditions of Vitebsk state university named after P. M. Masherov are considered in the article. Measures directed to improvement of the quality of education and sports skills perfection are defined.

Keywords: physical culture, physical labour, students, healthy lifestyle, hypokinesia.

Введение

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Имеют место утверждения, что именно

физическая культура является самым первым видом культуры личности и общества, представляя собой базовый, фундаментальный слой, интегрирующее звено начала общей культуры, так как ее различные элементы присутствуют и играют важную роль на всех этапах онтогенеза, начиная с самых древних времен.

Физическая культура и спорт – одно из важных направлений государственной политики, как внешней, так и внутренней. Учебно-тренировочные занятия, спортивные секции, спортивные залы, площадки, стадионы, дворцы спорта, спортивные клубы, соревнования, республиканские и региональные органы административного управления физической культурой и спортом, федерации по видам спорта, Национальный олимпийский комитет, профсоюзное спортивное движение, специализированные учреждения спорта, сборные команды и многие другие составляющие свидетельствуют о социальной значимости этой сферы деятельности.

Физический труд – главное средство формирования физической культуры. Критериями оценки его тяжести служат эргометрические величины внешней работы и физиологические показатели уровня энергозатрат. Специалисты определяют физически легкий, средний, тяжелый и очень тяжелый труд. Результаты труда зависят от способностей человека выполнять ту или иную работу и от волевых усилий.

Физическая культура – это и основополагающий компонент образовательной политики, который включен в программу обучения на всех этапах образования, начиная с дошкольных учреждений. В своей основе она имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать жизненно важные умения и навыки, физические способности. При погружении в условия физической нагрузки в организме человека развиваются и совершенствуются адаптационные механизмы функционирования систем жизнеобеспечения: мышц, дыхания, кровообращения, обмена и др., препятствующие проникновению вредных веществ из внешней среды в организм человека. Результатом такой деятельности является психофизическая готовность и степень развития физических качеств личности [9].

Улучшение социальных условий жизни, благосостояния людей, интернет-технологии и другие блага человеческой цивилизации отодвигают вопросы физической нагрузки на второй план. Вместе с тем интенсификация производственных процессов, конкурентно-рыночные отношения предъявляют повышенные требования к специалистам. Очевидно, что человек со слабым здоровьем не в состоянии хорошо выполнять свою работу, вовремя и эффективно решать производственные задачи, и его нельзя отнести к категории хороших специалистов. По результатам исследований, проводимых Всемирной организацией здравоохранения, здоровье человека больше всего – на 50 %, зависит от образа жизни, от экологии на 20 %, от наследственности на 20 % и медицины всего на 10 %. Доказано, что в формировании и сохранении здоровья, продолжительности жизни важная роль принадлежит правильно организованной двигательной активности. Малоподвижный образ жизни является источником большинства заболеваний XX столетия, а физическая культура – важное профилактическое средство заболеваний и укрепления здоровья. Установлено, что регулярные занятия физическими упражнениями и спортом в сочетании с процедурами закаливания позволяют на 100 % избежать простудных заболеваний, на треть снизить вероятность генетического наследования тяжелых хронических болезней [2, 3].

Производство, культура, фармацевтика, медицина, общество в целом не стоят на месте, развиваются, но устойчивой тенденции снижения количества заболеваний не зафиксировано. Статистические данные показывают, что уже к семилетнему возрасту 25 %, а к 17 годам 75 % детей имеют отклонения от норм в состоянии здоровья. Академик А.И. Берг считает, что только за последние 100 лет физический труд ушел из жизни человека на 95 %. Человек страдает от гипокинезии – особое состояние орга-

низма, обусловленное недостаточностью двигательной активности (греч. *huro* – понижение, уменьшение, недостаточность; *kinesis* – движение).

При этом Н. Винер добавляет, что мы так рационально изменяли нашу среду, что человеку, чтобы выжить и существовать в этих условиях, необходимо изменить себя, свой образ жизни. Вследствие недостаточной двигательной активности достаточно часто развивается комплекс отрицательных морфофункциональных изменений в организме человека, что приводит к снижению его функциональных возможностей органов и систем; нарушается деятельность регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь; ухудшается устойчивость к различным неблагоприятным факторам; уменьшается интенсивность и объем афферентной информации, связанной с работой мышц, нарушается координация движений; падает выносливость, сила [1, 4].

Основная часть. В организационной модели решения задач формирования физической культуры в ВГУ имени П.М. Машерова нами выделены две составляющие:

1) факультет физической культуры и спорта (далее ФФКиС) в составе 4 учебных кафедр: кафедра физической культуры и спорта, которая организует занятия по учебной дисциплине «Физическая культура на непрофильных факультетах; теории и методики физической культуры и спортивной медицины; спортивных игр и гимнастики; легкой атлетики и лыжного спорта;

2) спортивный клуб университета, который организует внеучебную и спортивно-массовую работу среди студентов и преподавателей. Определенную роль в принятии управленческих решений играют общественные органы управления – это Совет спортивного клуба университета; Совет факультета физической культуры и спорта. Общее руководство этими видами деятельности возложено на первого проректора университета В.В. Малиновского, кандидата педагогических наук, доцента.

Медицинский контроль за состоянием здоровья студентов, распределение студентов по учебным отделениям проводит здравпункт университета. Оказанием доврачебной помощи при травмах, полученных на занятиях или при проведении вузовских мероприятий занимается врач медпункта факультета физической культуры и спорта. В университете работает студенческий профилакторий, имеется оздоровительная база отдыха на берегу озера в лесу.

Анализ условий организации и проведения учебных занятий показал, что университет располагает восемью спортивными залами, пять из которых специализированные: спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, тренажерный класс, спортивных единоборств. Они оснащены тренажерами, гимна-

стическими снарядами, зеркалами. Имеется стадион с двумя плоскостными спортивными площадками. Мячи, степ-платформы, фитболы, гантели, скакалки, лыжи и другой спортивный инвентарь, имеющийся в распоряжении кафедр и спортивного клуба, позволяет существенно разнообразить учебно-тренировочные занятия.

Факультеты физического воспитания и спорта, социальной педагогики и психологии расположены рядом с Витебским городским центральным спортивным комплексом, дирекция которого предоставляет возможность студентам университета пользоваться легкоатлетическими сооружениями: беговая дорожка, прыжковая яма, сектор для метания и др. Учебные занятия можно проводить и на берегу реки Витьба. Чистый воздух, пересеченная местность, асфальтированная дорожка (5,7 км), ровные участки с травяным покрытием позволяют использовать аэробные условия для развития дыхательной гимнастики, подвижных игр, оздоровительного бега и других форм оздоровительной физической культуры.

Для проведения исследования нами были разработаны критерии, которые выступали как объективно-субъективные показатели уровня сформированности физической культуры личности. В числе таких были определены: понимание, знания, умения, желание, способности в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль за состоянием организма, познавательный интерес, деятельное участие, творчество. Учитывались отдельные антропометрические и функциональные показатели, индексы здоровья. Анализировались результаты контрольных нормативов по общей физической подготовке, легкой атлетике, практические умения по программе в игровых видах спорта. Изучались материалы тематического изложения, в котором респондентам предлагалось отразить свои фактические данные из опыта физического образования, физического воспитания и физической подготовки, мировоззренческие взгляды и убеждения, аксиологические устремления и ориентации, дать самооценку физического развития, оценить уровень и качество преподавания физической культуры. В исследовании принимало участие более 1500 респондентов. Это студенты ВГУ им. П.М. Машерова и выпускники ГУО «Средняя школа № 3 г. Витебска».

В ходе исследования было установлено, что респонденты имеют довольно опосредованные представления о структуре и содержании учебно-тренировочных занятий, процедурах закаливания, о специфике воздействий физических упражнений и их роли в профилактике заболеваний, об объемах оптимальной физической нагрузки. Указывают на фактическое отсутствие теоретической формы занятий на предыдущих этапах обучения. Они утверждают,

что содержание учебных занятий в школе имеет слабо практическую направленность, а такие формы проведения занятий, как лекция, реферат, домашнее задание, теоретический опрос – отсутствуют (96 %).

В целом ожидания студентов от учебных занятий оправдались, а в числе наиболее популярных респонденты называют: улучшить уровень своей физической подготовки (28,8 %); совершенствовать свои спортивные умения и навыки (12,6 %); участие в физкультурно-массовых, оздоровительных и спортивных мероприятиях (23,4 %). Они считают, что занятия по физической культуре хорошие и интересные (36 %). Сложными, но продуктивными их определили 26 %; монотонными и неинтересными – 8,4 %, а 1,8 % считают занятия по физической культуре в УВО нецелесообразными [5].

Одним из наиболее важных факторов формирования положительной мотивации студенческой молодежи имеет кадровый состав. Исследуя данный аспект, было установлено, что 48 чел. штатного персонала кафедр факультета физического воспитания задействованы в проведении учебных занятий из них: доктор медицинских наук, профессор – 1 чел. (2,1 %); кандидатов наук, доцентов – 14 чел. (29,7 %); доцентов – 2 чел. (4,2 %); работающих на должности доцента по приказу ректора – 6 чел. (12,7 %); преподавателей, не имеющих ученой степени и звания, – 25 чел. (53,2 %). 17 чел. (35 %) – количество преподавателей, имеющих ученую степень и звание. Учебно-вспомогательный персонал насчитывает 16 чел. (34 %). В большинстве своем преподаватели имеют значительный опыт работы в УВО (более 10 лет), но многие предпенсионного или пенсионного возраста. По традиционной шкале оценок (10 баллов) большинство студентов университета высоко оценивают качество преподавания учебной дисциплины «Физическая культура». Так, оценку 9–10 баллов поставили 16,2 %, 7–8 баллов – 61,2 % респондентов, ниже пяти баллов качество преподавания оценили 0,9 % респондентов. Систему отношений с преподавателем как деловое сотрудничество определили 25,5 %, нормативными их назвали 27 %, конфликтными – 0,9 %.

Прием зачетных требований у студентов непрофильных факультетов указывает на недостаточный уровень общей выносливости. Так, при выполнении теста на выносливость (бег 2000 м) менее 10 % студентов одного из непрофильных факультетов смогли выполнить нормативные требования. 74 % студентов факультета социальной педагогики и психологии имеют отклонения от норм в состоянии здоровья, менее 50 % студентов по медицинским показаниям отнесены к основной и подготовительной группе занимающихся.

Студенты считают необходимым создание отделения спортивного совершенствования, где занятия проводятся по специальной программе обучения по избранному виду спорта. Среди приоритетных видов спорта, которыми они хотят заниматься, названы: волейбол (49 %), легкая атлетика (29 %), спортивные единоборства (15 %), настольный теннис (16 %), баскетбол (22 %), футзал (18 %). Кроме этого, в перечне избранных студентами видов спорта фигурируют: гимнастика, большой теннис, плавание, фитнес. Студентов, желающих заниматься в группах спортивного совершенствования, вдвое больше, чем сторонников традиционной формы обучения – 51 и 27 % соответственно. На отсутствие проблем указывают 12,6 %.

Стараются заниматься физической культурой дополнительно за рамками учебной программы 41,4 %, однако только 7,4 % опрошенных занимаются ею регулярно, а 59,4 % респондентов никогда не занимались в спортивных секциях. При обучении спортивным играм имеет место должная эмоциональность, активность, желание и удовольствие от игры. Однако большое количество одновременно занимающихся и разница в их физическом развитии, функциональных возможностях, технической подготовке снижают эффективность данного вида деятельности. Много времени учащиеся проводят в пассивном состоянии, ожидая свою очередь для игры из-за ограниченности игровых площадей.

При исследовании проблемы физической нагрузки школьников было установлено, что она носит усредненный характер. Большинство респондентов утверждают, что физическую усталость после уроков по физической культуре ощущали только в отдельных случаях (76 %). Это сказывается на уровне развития их физических качеств, который мы оцениваем как недостаточный. По результатам исследований приходится констатировать, что у большинства родителей отсутствует личный опыт занятий в спортивных секциях, нет спортивных достижений. Они не являются пропагандистами здорового образа жизни и мало внимания уделяли этому вопросу в организации семейного воспитания. Результатом такой близорукости является большое количество отклонений от норм в состоянии здоровья и низкий уровень развития физических качеств (32 %), наличие вредных привычек (47 %) у их детей.

Сопоставляя базовые требования учебной программы по дисциплине «Физическая культура» с реальной организацией учебно-воспитательного процесса по формированию компетенций у студенческой молодежи в области физической культуры, мы отметили следующее:

1. Типовая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» ориентируют нас на необхо-

димость достижения оздоровительного эффекта на каждом учебно-тренировочном занятии, определяя в качестве его показателей улучшение общего психофизического состояния, повышение уровня работоспособности [7]. Этого можно добиться только при соблюдении определенных условий. Например, при оптимальной физической нагрузке и аэробных условиях занятий; сочетании физических упражнений и закалывающих процедур, двигательной активности и природных факторов: солнце, воздух и вода. С учетом данных обстоятельств в перечень обязательных зачетных требований типовой программы включены такие виды спорта, как легкая атлетика, лыжи и плавание [3].

2. В качестве стратегических ориентиров учебной дисциплины «Физическая культура» в УВО выступают формирование основ здорового образа жизни и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Достигается это путем обязательных учебных занятий, организацией секционной работы и соревнований, различных физкультурно-оздоровительных мероприятий. Основным средством и результатом деятельности в области физической культуры является двигательная активность и физическая нагрузка. Специалисты считают, что этот вид деятельности незаменим. Особая роль физической культуры определяется профессионально-прикладной подготовкой студента, будущего специалиста – в развитии тех качеств, умений, навыков и специальных знаний, которые будут положительно влиять на трудовые действия, решение производственных задач и рекреационные процессы [6, 8].

3. Больше половины студентов считают, что двухразовых учебных занятий в неделю вполне достаточно (69 %), указывают на наличие большой учебной нагрузки, и поэтому им «хронически не хватает времени на другие дела», определяют «...занятия физической культурой и спортом как дело второстепенное» (62 %). Эти факты негативно влияют на развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом, на деятельную активность студентов и учащихся. У многих из них отсутствует прямая заинтересованность в укреплении здоровья. Они вспоминают о необходимости его укрепления только тогда, когда болеют и по дороге в аптеку за лекарствами.

Студенческий спорт является важным компонентом и эффективным средством формирования физической культуры личности студента. Его развитию Министерством образования уделяется повышенное внимание. По итогам выступления белорусских спортсменов на Олимпийских играх в Лондоне-2012 Президентом Республики Беларусь А.Г. Лукашенко обращалось внимание на целесообразность использовать зарубежный опыт развития

университетского спорта. В стране была создана Республиканская ассоциация студенческого спорта. Республиканским центром физического воспитания студенческой и учащейся молодежи проводится ежегодная круглогодичная универсиада среди студенческой молодежи учреждений высшего образования. По результатам выступлений подводятся итоги, УВО начисляются рейтинговые очки. Имеется соответствующее указание министерства о включении информации об олимпийском движении и результатах выступления белорусских спортсменов на Олимпийских играх в учебные программы.

Данные мероприятия и рекомендации расставляют точные ориентиры и приоритеты в развитии студенческого спорта, а наличие спортивного клуба и ФФКиС в нашем университете создают определенные предпосылки для успешности данной работы. Университет имеет хорошие возможности организации секционной работы по линии спортивного клуба. Все студенты ФФКиС, включая и заочную форму обучения, обязаны посещать учебные занятия по дисциплине «Повышение спортивного мастерства» (далее – ПСМ). На ФФКиС работают 22 группы по ПСМ.

Результаты опроса студентов непрофильных факультетов показывают, что 48 % из них хотят заниматься видами спорта в отделениях спортивного совершенствования. Преимущества такой формы очевидны: общая цель, целеустремленность, направленность и оптимальность физической нагрузки, познавательный интерес, активность и др. Такие отделения в университете следует развивать.

Одного желания студентов недостаточно, важно профессиональная компетентность тренера-преподавателя, организатора и руководителя учебно-тренировочных занятий. Существенным препятствием здесь является отсутствие специальной спортивной подготовки и опыта тренерской работы, т. е. спортивной специализации, у преподавателей УВО.

На факультете физической культуры и спорта в ВГУ имени П.М. Машерова работают 10 специалистов, имеющих высокие спортивные достижения и звание мастер спорта, 4 мастера спорта международного класса. Двое из них – мастера спорта по другому виду спорта. Это победители Кубка мира, чемпионы международных соревнований, члены сборной команды СССР, национальной команды Республики Беларусь. Спортивные звания завоевываются в результате тяжелой физической работы, и их ценность не ниже научных званий и степени. Ведь именно спортивные звания и достижения свидетельствуют об уровне спортивного мастерства преподавателя, его глубоких практических умениях, знаниях психологии и методики спортивной тренировки, подготовки спортсмена к соревнованиям в избранном

виде спорта. Они имеют достаточный опыт педагогической работы, и этим факультет должен гордиться. Мы считаем, что эти специалисты наиболее подготовлены для преподавания в группах ПСМ, и эти виды спорта должны быть приоритетными.

Заключение

Таким образом, обобщая материалы проведенного нами исследования и основываясь на его результатах, мы считаем обоснованным следующее:

1. Занятия по физической культуре в ВГУ имени П.М. Машерова рассматриваются как обязательная часть профессиональной подготовки специалиста и в целом, по мнению студентов, они проводятся на высоком профессиональном уровне. Однако, несмотря на наличие хорошей материально-технической базы, ряда спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, высокого уровня профессиональной компетенции преподавательского состава и других позитивных факторов, в системе организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» и развития студенческого спорта имеют место определенные недостатки. В первую очередь, это относится к области планирования и персональной ответственности структурных подразделений и специалистов, занимающихся проблемами физической культуры и студенческого спорта. Это представляется возможным при создании общестуденческого Совета по физической культуре и спорту. Работа такого общественного формирования позволит качественно решать не только текущие проблемы, но и успешно решать вопросы стратегического планирования и развития данной сферы деятельности (рисунок).

2. Большое значение для качественного решения задач физического воспитания студенческой молодежи имеет признание физической культуры и студенческого спорта как стратегически важного направления образовательной политики УВО. Уровень развития трудовых и производственных отношений на современном этапе развития общества предъявляет повышенные требования к специалисту высшей квалификации. Это требует высокого уровня профессионально прикладной подготовки и психофизической готовности молодого специалиста. В этом плане роль физической культуры незаменима. В процессе занятий физическими упражнениями и участия в соревнованиях формируются жизненно важные качества личности: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, воля, трудолюбие и другие, которые легко переносятся в другие сферы деятельности. Здесь мы сталкиваемся с недостаточным пониманием роли и значения физической культуры студенческой молодежи, стратегической важности формирования здоровья и физического совершенствования у сту-



Рисунок – Модель координационного взаимодействия по вопросам физической культуры и спорта в ВГУ имени П.М. Машерова

денческой молодежи УВО как важного компонента профессиональной подготовки специалиста. Именно от состояния здоровья, уровня физического развития зависят трудовые успехи, творческое долголетие индивида, его благополучие, счастье.

3. Необходима реорганизация структуры сознания личности, ее мировоззренческой позиции, понимания того, что данный вид деятельности крайне важен самой личности. Культурологический модуль самосознания, самопонимания, самодеятельности базируется на мотивационной заинтересованности, стремлении и удовольствии от результатов деятельности. Традиционные формы проведения урочных занятий в этом плане малоэффективны. Отделение спортивного совершенствования, где занятия проводятся по программе избранного вида спорта, позволяет оптимизировать физическую нагрузку, учитывать познавательный интерес, увлечения и способности студентов, дифференцируя содержание учебно-тренировочной практики. Такая практика в других УВО имеется и успешно применяется в организации учебно-тренировочных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура». Однако при формировании таких отделений необходимо учитывать спортивную специализацию преподавательского состава. Специалисты, преподаватели УВО, имеющие высокие спортивные звания и спортивные достижения, должны руководить процессом спортивного совершенствования в университете.

Это позволит качественно, эффективно и интересно организовать учебно-тренировочные занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. – 4-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 378 (1) с. : мп. – (Высшее образование).
2. Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе / ред. В. В. Соколова [и др.] : Материалы междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 1999. – 72 с.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарика, 2005. – 366 с. : ил.
4. Колос, В. М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов : учеб. пособие / В. М. Колос. – Минск : БГУИР, 2001. – 154 с.
5. Прохоров, Ю. М. Предмет «Физическая культура»: представления и ожидания студентов первого курса / Ю. М. Прохоров, Т. В. Чепелева // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXI (68 Регион. научн.-практ. конф. преподавателей, науч. сотр. и аспирантов, Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2016 : в 2 т. – Т. 2. – С. 159–361.
6. Типовая учебная программа «Физическая культура» для высших учебных заведений // Нормативные документы М-ва образования Респ. Беларусь (регистрационный номер № ТД – СГ.014/тип.). – Дата регистрации : 14 апреля 2008 г.
7. Физическое воспитание : учеб. пособие для студентов подготовительных учеб.-тренировочных групп учреждений, обеспеч. получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Минск : Тетра Системс, 2006. – 362 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 480 с.

04.11.2016