

Королева Ф., Богослова Е.Г. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Постановка проблемы. Основными задачами Национальной доктрины развития физической культуры и спорта является усовершенствование форм привлечения разных групп населения к регулярным и полноценным занятиям физической культурой и спортом, а также воздействие на расширение клубной системы в сфере физической культуры и спорта. Новые условия социально-экономического и культурного развития, процессы гуманизации общества, в том числе сферы физической культуры и спорта, выдвинули вопрос о поиске новых форм работы, которые могут реализовывать широкий комплекс социально-педагогических заданий, что возникают перед физкультурно-оздоровительным движением Украины. Для решения этого практического вопроса нужно изучение и обобщение опыта физкультурно-оздоровительного движения в Украине и в других странах.

Анализ последних исследований. В цивилизованных странах хорошо понимают, что самым могучим и эффективным способом улучшения здоровья населения, увеличения продолжительности жизни, повышения его качества - это забота о физическом состоянии людей. Исследования большинства авторов показывают, что большая часть населения развитых стран среди социальных ценностей на первое место ставят здоровье и внешний вид, физическое и психическое благополучие.

На данном этапе развития общества физическая культура является одним из важнейших факторов в формировании, укреплении и сохранении здоровья человека. К студенческой молодежи все это имеет непосредственное отношение. Повышение эффективности физического воспитания студентов требует решения ряда научных проблем, связанных с исследованиями и научным обоснованием более рациональных форм, способов и методов оптимизации их состояния здоровья, физической работоспособности.

За последние 5-6 лет более чем в три раза увеличилось количество студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья. Больше того у большинства студентов, которые занимаются в основной группе, выделены начальные стадии заболеваний.[6]. Как правило, за период учебы в институте состояние здоровья ухудшается. С каждым годом увеличивается количество студентов, которые относятся к специальной медицинской группе[5].

Исследования и разработки, нацеленные на усовершенствование учебно-тренировочного процесса физического воспитания в учебных заведениях нашли отображение в ряде работ. Теоретический анализ научно-методической литературы, что касается проблемы организации физкультурно-оздоровительных занятий с студенческой молодежью показал, что в настоящее время разработана структурно-функциональная модель теоретико-методического обеспечения физического обучения студентов высших учебных заведений; разработаны организационные модели спортивно-оздоровительной деятельности студентов на основе изменений в организации физического воспитания в вузе; экспериментально обоснованный, рациональный, специально организованный режим двигательной активности студентов вуза гуманитарного профиля; разработаны и обоснованы педагогические технологии формирования ориентации студентов на валеологические ценности, на базе использования адекватных способов и методов физической культуры; разработана методика нормирования нагрузок разной направленности на основе учета индивидуальных интересов и уровня физического состояния студенток, которые занимаются оздоровительной аэробикой. Доказана целесообразность использования способов и методов управления физической подготовкой студентов. [4]

В то же время клубная форма организации занятий студентов вузов чаще остается за полем обзора отечественных специалистов. Тогда как заграничный опыт свидетельствует, что в большинстве стран при организации массовой и спортивной работы с населением все больше значение отдается деятельности физкультурно-оздоровительным клубам. Так, например, в Финляндии 450 тыс. населения (34%), в том числе детей и молодежи, являются членами разнообразных клубов рекреационной направленности. Модель массового спорта в Бельгии тоже реализуется через спортивные клубы.

Объект исследования. Физическое воспитание студентов высших начальных заведений.

Предмет исследования. Клубные формы организации занятий физическим воспитанием студентов вузов.

Цель исследования. Разработать клубные формы организации физического воспитания в вузах и выяснить их эффективность.

Задание исследования:

1. Выявить мотивационные приоритеты студентов в отношении к разным формам и видам занятий физического воспитания.

2. Выяснить состояния здоровья студентов.

3. Разработать концепцию клубной формы организации физического воспитания.

Результаты исследования. В системе физического воспитания студентов за последнее десятилетие произошли значительные изменения. Это связано с введением новой системы законодательства, большой свободой высших начальных заведений в выборе программ обучения и другие. У большинства вузов, особенно с дистанционной формой обучения, время на физическое воспитание сократилось до минимума – 1,5-2 часа в неделю, кроме того, часть этого времени тратится на теоретические занятия. [1]

Традиционная методика физического воспитания студентов, в первую очередь, направлена на решение задач обучения необходимого уровня двигательных качеств, обучение двигательными умениями и навыками, а также на сдачу контрольных нормативов [4]. Целью физического воспитания студентов соответственно

государственного просветительского стандарта есть 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.

В законах Украины "О физической культуре и спорте" и "Об образовании" физическое воспитание студентов определяется в качестве одного из основных направлений высшего гуманитарного образования, выступает качественным и результирующим мероприятием комплексного влияния разных форм, средств и методов, на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции [3].

Содержание системы физического воспитания студентов, стратегия приоритетных направлений в ее развитии поддаются активному влиянию социально-экономических факторов. Государственная политика в области высшего образования определяет социальный заказ на будущего специалиста и степень его физической готовности.

Современная система физического воспитания студенческой молодежи не физкультурных вузов является приоритетной в формировании физической культуры как виду общей культуры человека, здорового способа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов производства, науки, культуры. Особенную актуальность эта проблема получила в условиях перестройки общества, реорганизации вузовского образования и ее гуманизации. Свидетельства этого - острые концептуальные дискуссии по вопросам формирования физической культуры студенческой молодежи вузов не физкультурного профиля. В частности, Закон Украины "О физической культуре и спорте" определяет содержание физической культуры студентов как самостоятельную сферу деятельности в социокультурном пространстве, выделяя при этом ее учебные приоритеты. [3]

Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на выполнение унифицированных программных зачетных нормативов, - это лишь базис для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями студента.

Многими авторами физическая культура рассматривается как одна из важных составляющих общей культуры человека, а ее основные компоненты - физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг, - удовлетворяют потребности в физкультурной деятельности практически каждого человека [4]. Все виды физической культуры отдельно дополняют друг друга и находятся в тесной взаимосвязи.

Особенный интерес вызывают исследования, в которых положено начало оригинальным подходам к изучению содержания, объема, структуры физической культуры, инновационным решением при разработке ее культурологической концепции и технологии реализации в жизнедеятельности молодежи [4].

Внедрение разных видов физической культуры в учебный процесс ряда вузов в течение нескольких лет показало свою эффективность, которая подтверждается значительным повышением активности студентов в использовании разного рода физических упражнений в течение периода их учебы в вузе.

Как отмечают Курамшин Ю.Ф., Третьяков Н.А., существенным недостатком физического воспитания студенческой молодежи прошлых лет является ее несомненный консерватизм, унитарность и выраженная деперсонализация (неспособность человека к личностной тренировке в отношениях с другими людьми). Существующая система физического воспитания была построена на принципах, заимствованных из спортивной тренировки, плохо адаптированной как для процесса формирования физической культуры личности в целом как социального задания, так и, в частности, для умов, какие внедряют современные учебные заведения. Результатом такого заимствования – нормативная основа, при которой личность, которая занимается будто второстепенная, а на первый план выходит средний нормативный показатель, и личность (со всеми её индивидуальными особенностями) важный лишь как средство достижения определенного, заданного ей показателя. Поэтому на данном этапе перехода вузов на многоуровневую систему остро встает проблема поиска новых нетрадиционных подходов, что позволяют повысить её эффективность. Поскольку, со стороны сохранения здоровья эффективность традиционных занятий физической культурой низка.

Для эффективной реализации неспециального физкультурного обучения необходимо использовать уже накопленный вузовский потенциал физкультурных, педагогических, физиологических, психологических знаний, широко используя, при этом информационный структуры (телевидение, радио, учебные пособия, журналы, газеты) и разные виды пропаганды.

Как указывает Лубишева Л.И., важными аспектами возобновления педагогической системы физического воспитания должны стать инновационные подходы на устранения основных причин, что порождают деформацию отношения к общечеловеческим ценностям физической культуры. Для этого необходимо:

- перебороть педагогический авторитаризм в системе физического воспитания, возродить демократические традиции вуза, региона, в том числе и спортивные традиции;
- перебороть растущее отграничение системы физического воспитания и развития личностной культуры от общественной жизни, строить новые отношения между педагогами и студентами на основе сотрудничества и доверия;
- упразднить в системе физического воспитания стандартизацию учебных программ, использовать вариативность учебно-тренировочного процесса, творчество и инициативу преподавателей и студентов.

Усовершенствование организации физкультурного воспитания, создания новой системы представлений, о целях и задачах, формах и методах укрепления здоровья молодежи и создания путей, их физического (телесного) усовершенствования позволяет говорить о его приоритете как важнейшем средстве формирования личности молодого специалиста, реализованного в целеустремленном педагогическом процессе при-

общения молодежи к ценностям национальной и мировой физической культуры.

Выдрин В.М. отмечает, что эффективность новых концептуальных положений в физкультурно-спортивной практике возможна при условии формирования принципов, которые обосновывают теоретическую и методологическую направленность физкультурного воспитания. Ведущим принципом в формировании физических компонентов, что предопределяет образовательную, методическую и практическую деятельность направленность педагогической системы.

Принцип деятельного подхода определяет специфические условия, что вызывают активность человека, и дальше через нее содействует ее развитию. Здесь заложенный принцип активной учебы, проявления инициативы студентов, их творческого мышления и необходимого уровня интеллектуальных способностей, в планировании самоусовершенствования.

Принцип вариативности и многообразия физкультурного воспитания основан на индивидуализации и дифференциации, которые создают условия для проявления способностей молодежи в избранной ими физкультурно-спортивной деятельности, которая организована с учетом интересов, потребностей и ценностных ориентации.

Принцип оптимизации физкультурного воспитания определяет необходимость умной достаточности физических нагрузок в организации технологических влияний, сбалансированных с индивидуальными способностями и мотивацией каждого студента. Он предусматривает соблюдение этических, гуманистических, эстетичных требований при определении индивидуальных физических нагрузок, возможности использования спортивных или оздоровительных методик, в соответствии с целями людей, которые занимаются.

При анализе занятий физической культурой, примененных студенческой молодежью, целесообразно использовать системный подход, что позволяет обнаружить их структуру, содержание, характер, способы взаимодействия компонентного состава. Это особенно важно для организации и планирования процесса физической культуры высшего учебного заведения при современной практике регионального внедрения учебных программ, учитывающая введение средств, методов и форм физкультурной деятельности.

Согласно «Государственным требованиям к учебным программам физического воспитания в системе образования», утвержденный указом Министерства образования и науки Украины (от 25.05.98 №188) «О нормативных документах из физического воспитания» (1998) целесообразно применять следующее:

- организацию физкультурного воспитания и его видов с учетом профессиональной направленности вуза;
- идеологическая учеба и физическое воспитание молодежи в процессе неспециальной физкультурной учебы;
- управляемое педагогическое влияние на развитие основных физических качеств и специальных двигательных навыков;
- оценку физической подготовленности и функционального состояния организма.

Эффективным их приложением является физкультурная активность человека, как специально организованной и сознательно управляемый процесс. Рациональное использование методов можно осуществлять по следующим направлениям: управление системой в целом и ее компонентах (управленческая деятельность); обеспечения процесса физкультурного воспитания - идеологическое, материальное, научное, информационное, медицинское и тому подобное (что обеспечивают деятельность); непосредственное осуществление процесса физкультурного воспитания (исполнительская деятельность).

Многими исследованиями установлено, что основными характеристиками любого вида физкультурной деятельности является его содержание и форма. Под содержанием неспециального физкультурного образования стоит понимать совокупность специфических компонентов (идеомоторная учеба и физическое воспитание), единство и взаимодействие которых обеспечивает наиболее эффективный процесс всестороннего физического развития человека. В форме физкультурного образования раскрывается внутренняя организация ее содержания, для которой обязательным условием становится единство и взаимодействие составных элементов, точно установленный порядок педагогического процесса в соответствии с его целью и задачами. [4]

Основным системообразовательным фактором в физкультурном воспитании является цель. Формируясь в соответствии с требованиями общества, она представляет собой модель будущего результата и, как закон, определяет способ и характер действий человека.

Результаты социологических исследований свидетельствуют, что наибольшей популярностью у студенческой молодежи пользуются физические упражнения оздоровительно-рекреационной направленности, и потом - спортивная деятельность. [3]

Приоритет оздоровительно-рекреационной деятельности в способе жизни молодежи объясняется особым эффектом и неповторимой возможностью значительного повышения общего уровня работоспособности, переключения из одного вида деятельности, на другой, что способствует повышению успеваемости и творческой активности студентов. Относительно свободная форма занятий физической рекреацией решает преимущественно оздоровительные задачи. Этому способствуют разнообразные формы ее проведения, которые допускают изменения характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей студентов в физкультурной активности. [6]

Известно, что в последние годы постоянно увеличивается число первокурсников с разными отклонениями в состоянии здоровья, заболеванием хронического характера, разного рода, физическими и психическими перенапряжениями, травмами. Этой категории молодых людей целесообразно заниматься двигательной реабилитацией, средства, методы и формы проведения которой, тесно связаны с лечебной физической

культурой.

Наилучших результатов в развитии двигательной активности студентов в каждом конкретном виде физической культуры можно достичь при максимальном учете их индивидуальных двигательных характеристик, социально-психологических факторов, морфофункциональных способностей организма. Это создает предпосылку к самоопределению, самовоспитанию, саморазвитию и самореализации студентов, в разных видах физкультурной деятельности. Самоопределение, как известно, базируется на задатках и способностях человека к определенному виду физической активности. Из этого следует, что арсенал средств, методов и форм проведения разных видов физической культуры, настолько широкий и разнообразный, что позволяет найти адекватные решения для использования их в физкультурной деятельности с учетом индивидуальных особенностей каждого студента. Главные принципы этой стратегии заключаются в соответствии содержания физкультурной активности и ее условий индивидуальному состоянию организма студента, гармонизации и оптимизации физической тренировки, либерализации физкультурного воспитания в соответствии с личностными склонностями и способностями молодого специалиста.

Наиболее изучено спортивная деятельность. Анализ литературных источников и многолетний практический опыт из физкультурного воспитания студентов показывают, что теоретико-методические представления специалистов предопределяются тем, что в основу методики и организации физической подготовки студентов положена концепция тренировки. Как указывают специалисты, это пока еще единственная научно обоснованная концепция управления развитием физических кондиций человека. Выносливость, сила, скорость, высокий уровень работоспособности, могут быть приобретены только путем использования эффекта целеустремленно организованного процесса адаптации организма человека к физическим нагрузкам определенного содержания, объема и достаточной интенсивности. [4]

Спортсация физкультурной деятельности студентов гуманитарных и технических вузов, собственно говоря, должна стать основой возрождения и развития массового студенческого спорта. Спортивная направленность практических занятий по физической культуре студентов может не только радикально изменить их физкультурную активность, но и в целом приобщить к спортивному стилю в повседневной жизнедеятельности. Как указывают специалисты, спортивный путь - это энциклопедия технологий культурного превращения физического, психического и морального в личности, и не использовать его в физкультурном воспитании студенческой молодежи было бы ошибкой.

Однако неадекватное физическое развитие, низкий уровень физической подготовленности и развития физических качеств, требуют творческого переноса передовых методик из большого спорта в практическую физкультурного воспитания, то есть, можно говорить о своеобразной конверсии средств, методов и форм спортивной подготовки. [4]. Здесь речь идет не о механическом перенесении объемов и интенсивности тренировочной нагрузки студентов не физкультурных вузов, а об использовании наиболее эффективных приемов достижения целей усовершенствования движений в биомеханическом и функциональном аспектах.

Индивидуальный подход допускает знание личности, то есть того особенного, неповторимого, что отличает одного человека от всех других, и включает естественные и социальные, физические и психические, врожденные и приобретенные свойства.

В большинстве случаев подготовка осуществляется групповыми методами. Поэтому всегда возникает вопрос о том, как индивидуализировать подготовку в рамках общего для группы плана и единственного для всех занятия. Кстати, эта педагогическая проблема еще больше заостряется при занятиях с лицами взрослого, зрелого возрастов, поскольку каждый, кто занимается, имеет выраженные индивидуальные особенности. [5]

Для осуществления индивидуального подхода к тем, которые занимаются, учитываются основные характеристики:

1. Возрастная индивидуальность. Анализ вековых особенностей позволяет обнаружить индивидуальные и индивидуально психологическое расхождение в каждой возрастной группе.
2. Соответствие резервных возможностей уровню подготовленности. В соответствии с этим необходимо планировать программы нагрузок в учебно-тренировочном процессе. Индивидуально, к сожалению, этот подход еще не используется при подготовке студентов, которые учатся по общим программам, что значительно снижает эффективность занятий.

В связи с этим актуальным является исследование возможности использования в практике физического воспитания студентов вузов технологий оздоровительной физкультуры в условиях клубной формы организации занятий.

В учебных заведениях оздоровительное обучение и физическое воспитание занимают последние места в списке значимости предметов, что преподаются. Они часто относятся к разряду дисциплин, которые учорачивают, в первую очередь, при нехватке бюджетных средств.

Для большинства людей как и раньше недоступны безопасные, привлекательные, контролируемые условия и возможности для занятий оздоровительной физической культурой. Не дорогие рекреационные программы для массового участия просто не в силах охватит всех желающих.

Много студентов плохо представляют себе вид и объем двигательной активности, необходимой для поддержки их здоровья и повышения физической подготовленности. Как и раньше не существует единой мысли об объеме, интенсивности и видов двигательной деятельности, адекватных для определенных людей.

Основной чертой клубной формы организации занятий физического воспитания является личный выбор способа проведения свободного времени. Значение выбранных видов деятельности обусловлено их содержанием, а также процессом подготовки к этому виду деятельности.

Выводы. Одна из целей обучения человека – дать ему возможность одержать позитивный опыт уча-

ствия в самых разных видах деятельности. Однако, данная форма организации физического воспитания в высших учебных заведениях не нашла отображения в литературе. Между тем, перестройка системы национального высшего образования в направлении интеграции к Болонскому процессу значительно актуализирует эту форму организации физического воспитания, через возможность исключения учебной дисциплины «физическое воспитание» из расписания обязательных учебных занятий и перевести её к группе самостоятельной работы.

Источники и литература

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К:Здоровье., 1975. – 254 с.
2. Антимова В.А. Оптимизация физического воспитания в высших учебных заведениях. /Концепция подготовки специалистов физической культуры в Украине – тат. всеукр. науч.-практ. конф. – Киев-Луцк: Вежа, 1996. – С. 209 – 213.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоровье, 1987. – 224 с.
4. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М.: Знание, 1986. – С. 17-20.
5. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. – М.: Знание, 1982. – С. 3-15.
6. Волков Л.В. Проблемы профессиональной подготовки студентов в области физического воспитания и спорта // Республиканская конференция I «Концепция подготовки физической культуры и спорта в Украине» // Материалы конференции, Луцк, 1994. – С. 168-169.

Никитин Н.Н., Гостева Э.В.

ВОЗМОЖНА ЛИ ПРОФИЛАКТИКА КАТАСТРОФ?

Каждую минуту на планете по разным причинам возникают чрезвычайные ситуации различного характера, которые наносят большой вред природе и обществу. В этих ситуациях гибнут и травмируются люди, уничтожаются материальные и духовные ценности, ухудшается качество окружающей среды и т.п.

Статистические данные свидетельствуют о том, что в последние годы количество ЧС техногенного и природного характера неуклонно растёт. Особую тревогу вызывают учащившиеся в последнее время природные катастрофы, поскольку землетрясения и извержения вулканов ни предсказывать, ни контролировать люди не в состоянии (на Земле каждый год происходит около 20 разрушительных толчков, силой от 6 баллов, которые уносят в среднем 10 тыс. жизней). Частично люди научились предсказывать и моделировать ураганы и наводнения, хотя Новому Орлеану знания климатологов, к сожалению, не пригодились.

Так, по оценкам Чикагского университета, только с 1990 по 2000 год стихийные бедствия затронули примерно 2 млрд. человек, из них 188 млн. пострадали серьёзно и около 700 тыс. погибли. Беспокоит и то, что количество стихий с каждым десятилетием удваивается. За период с 1973 по 1982 год их зарегистрировано 1,5 тыс., с 1983 по 1992 – 3,5 тыс. и с 1993 по 2002 – 6 тыс. катастроф. Только за конец 2004-2005 год произошло четыре крупных природных катаклизма: цунами в Индийском океане (по официальным данным унесло жизни 170 тыс. человек из 30 стран мира), наводнения в Европе, ураганы в Америке и землетрясение в Пакистане, лишившее жизни 35 тыс. человек.

Специалисты Института физики атмосферы РАН констатируют тот факт, что за последние полвека число катастроф гидрометеорологического происхождения – наводнений, ураганов, бурь, засух и т.п. выросло в 2-3 раза. Виной тому феномен, о котором все слышали, – глобальное потепление, суть которого в следующем: в результате хозяйственной деятельности человека увеличилось содержание водяного пара в атмосфере. Водяной пар не задерживает солнечные лучи, падающие на землю, но отражает идущие от земли тепловые излучения (парниковый эффект), и средняя температура атмосферы повышается. Более тёплый воздух может поднять ещё больше водяного пара, поэтому эффект развивается поступательно.

За XX век температура Земли поднялась на 0,7 градуса. Вроде бы немного, но потепление затрагивает только средние и высокие широты и в основном зиму. Например, в России люди забыли о морозных зимах без оттепелей, даже в Сибири. С одной стороны, – экономия. Для Европы, подсчитано, потепление на 1,5 градуса означает, что на отопление за зиму уходит на 1,5 млн. тонн нефти меньше. С другой стороны – тает вечная мерзлота. На севере России, Канады и на Аляске корёжит дороги и перекашивает здания, построенные с учётом прежних климатических особенностей (вечной мерзлоты). По всему миру в средних широтах с гор сходят ледяные шапки. Вода в Мировом океане поднялась на 15 см. Но особенно неприятные сюрпризы стала преподносить погода.

Ещё в 1988 году стало очевидно, что климат Земли выходит из-под контроля, и при ООН создали специальную группу учёных, призванных следить за потеплением климата, его особенностями и капризами. Что осадков станет больше, учёным было известно заранее. Неожданность связана не с количеством, а с режимом. При увеличении осадков число дождливых дней по всему миру уменьшается, но растёт число дней с интенсивными ливнями. Результат – постоянные наводнения в Европе, так как их система водосбора не приспособлена к быстрому выведению такого количества осадков. А в 2003 году в Западной Европе наблюдалось непривычное явление – волны жары. Температурная аномалия (+40°) пришлась на август, когда большинство врачей традиционно в отпусках. В результате было много смертей от обострения сердечно-сосудистых заболеваний.

«Глобальное потепление» - одно из самых передовых и хорошо финансируемых исследований в мире,