

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

Паначев Валерий Дмитриевич,

доктор социологических наук, профессор,

Панченко Сергей Львович, старший преподаватель,

Морозов Алексей Павлович, студент,

Пермский национальный исследовательский политехнический университет, г. Пермь

Аннотация. В статье приводится анализ развития физической культуры в вузе. С каждым годом все острее поднимаются проблемы оздоровительной направленности образовательного и воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта. За годы перестройки и реформ учеными, педагогами и управленцами образовательной сферы организовано и проведено много серьезных исследований, получено немало ценных философских, социально-экономических и психолого-педагогических результатов, разработаны важные концепции и рекомендации, осуществлен ряд практических мер в области совершенствования отечественного образования, адаптации его к новым условиям Болонского соглашения.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, образование, реформа, анализ, Болонское соглашение

Abstract. Analysis of the development to the athletic culture happens to in high school. With each year the problems of sanitary directivity of educational process all sharper rise by physical culture facilities and sport. For years' realignments and reforms the scientists, teachers and chiefs of educational sphere organized and conducted much serious studies, received much valuable philosophical, social-economic and psychological and pedagogical results, designed important concepts and recommendations, realized number of practical measures in the field of improvements of domestic formation, adaptation its to new conditions of Bologna agreement.

Index terms: atheletic culture, students, formation, reform, analysis, Bologna agreement

Парадокс высшего образования состоит в том, что, с одной стороны, оно является средством развития возможностей личности и ориентировано на реализацию личностного потенциала молодого человека, его свободного самовыражения, а с другой – именно образование является одним из способов интеграции человека в социальную действительность на компетентностном уровне. При этом личность, будучи продуктом общественной жизни, в то же время является живым организмом.

Отношения социального и биологического в формировании и поведении личности достаточно сложны и оказывают неодинаковое воздействие на нее на разных этапах развития человека, в разных ситуациях и видах общения с другими людьми.

И то, что по данным Всемирной организации здравоохранения, лишь 5 % населения нашей страны занимается оздоровительной тренировкой (в то время как в Японии 80 %, а в США – 70 %), не противоречит этой мысли. Опрос пре-

подавателей шести вузов нашего города дает близкие цифры: преподаватели, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, составляют около 9 % от общего числа педагогов.

Уровень физкультурно-спортивной активности современной студенческой молодежи во многом определяет необходимость физической культуры и эффективность ее развития в современном обществе.

С целью изучения отношения студентов к физической культуре, самооценки их физического состояния, выявления отношения к здоровому образу жизни, мы обратились к одной из разновидностей метода опроса - анкетированию.

Респондентами были студенты разных факультетов Пермского национального исследовательского политехнического университета (ПНИПУ). В исследовании приняло участие 550 юношей и 1050 девушек ПНИПУ. Дело в том, что в 2015-2016 учебном году именно в этом вузе было проведено 217 спортивно-массовых мероприятий.

Организационно-технический план исследования: вид анкетирования - сплошной, по способу общения - личный, по сбору вручения анкет респондентам - раздаточный.

Проведенный анкетный опрос среди студентов позволил представить объективное положение, отражающее уровень охвата студентов различными формами занятий физическими упражнениями, круг их физкультурно-спортивных интересов, потребностей и мотивов в сфере деятельности.

Анализ данных табл. 1 характеризует отношение студентов к физкультуре: 81 % опрошенных студентов относятся к физкультуре положительно и лишь 1 % отрицательно, безразличное отношение у 9 % студентов, затруднились ответить 9 %.

Таблица 1

Отношение к физической культуре в группах студентов (в процентах)

Отношение к физической культуре	Студенты		Все
	юноши	девушки	
Положительное	79	84	81
Отрицательное	1	1	1
Безразличное	12	5	9
Не задумывался над этим	8	10	9

Таблица 2

Мнение студентов относительно влияния физической культуры на культурный уровень (в процентах)

Влияние физической культуры на общую культуру	Студенты		Все
	юноши	девушки	
да, влияет	78	76	77
нет, не влияет	16	16	16
Затрудняюсь ответить	6	8	7

Понятие «физическая культура» выделяет такую сферу культуры, основным содержанием которой является процесс социализации и «окультуривания», социокультурной модификации тела (телесности, телесного бытия) человека. Данная сфера культуры связана, следовательно, с телесным бытием людей, их физическим состоянием.

Это состояние входит в физическую культуру как ее специфический элемент в той мере, в какой оно вплетено в социальную жизнедеятельность, и в том отношении, в каком оно является культурной ценностью. Результаты данного исследования показывают, что 77 % опрошенных студентов высоко оценивают социальную значимость физической культуры, считая ее важнейшим элементом общей культуры человека (табл. 2).

Как показывают данные табл.2, 16% опрошенных студентов считают, что физическая культура не влияет на их культурный уровень и 7% затруднились оценить социальную роль физической культуры в формировании личности студента. На наш взгляд, такое положение в первую очередь характеризует слабую информированность о социальной сущности физической культуры и ее развитии.

Главную ценность физической культуры в развитии личности студенты видят в укреплении здоровья (89%), в развитии волевых и моральных качеств (62%), во всестороннем развитии способностей личностей с раннего возраста (40%) (табл.3).

Таблица 3

Оценка ценности физической культуры в развитии личности в группах студентов (в процентах от нескольких ответов)

Ценности физической культуры в развитии личности	Студенты		Все
	юноши	девушки	
Всесторонне развивает способности личности с раннего возраста	48	31	40
Обеспечивает широкие материальные перспективы жизни	12	4	8
Готовит к достижению высоких результатов	23	17	20
Развивает высокие волевые и моральные качества	64	60	62
Утверждает авторитет, чувство личного достоинства и долга	38	20	29
Готовит к будущей профессиональной деятельности	16	4	10
Укрепляет здоровье	86	92	89
Можно стать известным специалистом	16	10	13
по моему мнению...	2	1	1,5

Потребности в физической культуре - главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. По результатам анкетирования определены критерии, которые многих студентов побуждают к физкультурно-спортивной деятельности (табл.4):

Таблица 4

Изучение потребностей студентов в процессе занятий физической культурой и спортом (в процентах от нескольких ответов)

Потребности студентов в процессе занятий физической культурой	Студенты		Все
	юноши	девушки	
Потребность в движениях и физических упражнениях	62	82	72
Потребность в общении, проведение свободного времени	31	27	29
Потребность в эмоциональной разрядке, отдыхе	55	61	58
Потребность в самоутверждении	32	16	24
Потребность в познании	10	4	7
Потребность в эстетическом наслаждении	20	16	18
Такое желание не испытываю	8	4	6

Проведенный анализ ценностного потенциала физической культуры в образовательном пространстве вуза содержит большой потенциал профессионально-личностного развития студента, который необходимо учитывать в педагогическом процессе и воспитании будущих бакалавров, магистров и специалистов.

Фигурное катание на коньках, спортивная акробатика, художественная гимнастика, синхронное плавание завоевали мировое признание не только за счет спортивного мастерства, но и за счет использования возможностей хореографического искусства.

Однако в физическом воспитании студентов столь разнообразные эмоционально насыщенные и очевидно эффективные средства до настоящего времени оказываются невостребованными.

Основу экспериментального комплекса составили упражнения классического танца – фундамента всего танцевального искусства: упражнения на расслабления, быстроту двигательной реакции, упражнения на согласование движений различными частями тела, на точность воспроизводства движений по параметрам времени, пространства силы и мощности, акробатические упражнения.

С целью эффективности развития применялись выполнение движений с открытыми так и с закрытыми глазами.

В исследовании, которое проводилось в течение 9 месяцев приняли участие 100 студентов–мужчин политехнического вуза в возрасте от 17-19 лет. В экспериментальной (ЭГ) и контрольной группе (КГ) было по 50 человек.

Время занятий групп выдержано адекватно. ЭГ занималась по разработанной нами программе, КГ по общепринятой. Статистическим анализом основного эксперимента, было установлено, что в ЭГ произошло значительное улучшение пространственной координационной способности (интегрированный показатель) (ПКСи), отражающий четкость взаимодействия всех сенсорных (анализаторных) систем и уровня межвнутримышечной координации двигательного аппарата.

В целом улучшение качества составило 28 % ($p < 0,001$). В КГ этот показатель понизился до $-0,32$ % ($p > 0,05$). В ЭГ ПКС с открытыми глазами составил 17,98 % ($p < 0,001$), в КГ 7,45 % ($p < 0,05$). ПКС с закрытыми глазами в ЭГ 25,87 % ($p < 0,001$) и в КГ соответственно 1,6 % ($p > 0,05$). ПКС после стандартной нагрузки (которая составляла 30 полных приседаний за 30 с) с открытыми глазами в ЭГ улучшилась на 21,12 % ($p < 0,001$), в КГ 0,2 % ($p > 0,05$). С закрытыми глазами эти показатели имели 28,32 % ($p < 0,001$) и 2,56 % ($p > 0,05$) соответственно. По статической координации в ЭГ прирост составил 6,44 % ($p < 0,05$), по чувствительности вестибулярного анализатора 13,28 % ($p < 0,001$), рефлексометрии – 15,85 % ($p < 0,001$), высоте прыжка на 9,63 % ($p < 0,001$), по длине прыжка 3,77 % ($p < 0,05$). Аналогичные показатели функции в контрольной группе, которая занималась по общепринятой методике, существенно не изменились.

Выводы. Главным итогом проведенного исследования явилась научная новизна, заключающаяся в следующем:

1. Разработана система средств хореографии классического танца и инновационная методика занятий на высоком уровне развития координационных способностей и двигательных качеств в процессе физического воспитания студентов.

2. Включение в физическое воспитание студентов специальных физкультурно-хореографических упражнений и других средств обеспечивает достоверно большой прирост в показателях движений и двигательных качеств.

3. Определена структура модели повышения уровня многогранных координационных способностей и управления движениями, позволяющая осуществлять педагогический процесс наиболее эффективно и планомерно целесообразно в личностно-ориентированном содержании и самообразовании. Физическая культура, являясь составным элементом культуры личности, мощной предпосылкой здорового образа жизни, значительно влияет не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на поведение человека в быту и в процессе учебы [1, 2]. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи - одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед вузом. Решение данной задачи требует разработки и внедрения инновационных технологий, направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитацию студентов средствами физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Никитин С.Н.* Ловкость – история, проблемы, перспективы / Монография // СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб. 2005. – с.116.

2. *Назарова И.Б.* О здоровье населения в современной России // Социс. 2008. № 11, с. 122-123.

PHYSICAL EDUCATION IN HIGH SCHOOL

Panachev Valery,

Doctor of Social Sciences, Professor,

Sergei L. Panchenko, Senior Lecturer,

Morozov Aleksey Pavlovich, a student,

Perm National Research Polytechnic University