

И. В. Соколова<sup>1</sup>**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА МОЛОДЕЖИ И ВЫЗОВЫ ВРЕМЕНИ**

Физическая культура неотделима от человека. Она служит важнейшим средством формирования личности. От уровня образования в этой области зависит дальнейшая жизнедеятельность человека. Хотя занятия физической культурой являются обязательным образовательным элементом, имеющиеся в этой сфере стандарты не учитывают современных особенностей развития общества. Компьютеризация, виртуализация, перенос общения в чаты обуславливают малоподвижный образ жизни студента. Низкий уровень физической активности в течение дня приводит к гиподинамии — снижению функций мышц опорно-двигательного аппарата, ухудшению работы систем кровообращения, дыхания, пищеварения и др. В результате, согласно исследовательским данным, в настоящее время более 50 % выпускников вузов имеют два или более хронических заболевания, около 40 % молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке даже на удовлетворительную оценку, а 30 % призывников в Вооруженные силы Российской Федерации негодны к срочной службе по состоянию здоровья. Таким образом, в начале XXI века обусловленное цивилизационной динамикой снижение физической активности общества породило проблему здоровья нации. Одна из задач, стоящих перед российским образованием, заключается в разработке такой системы занятий физической культурой в вузе, которая противостояла бы этим разрушающим тенденциям.

Одним из основополагающих принципов концепции физического образования является овладение учащимися теоретическими и практическими знаниями в области теории и методики, психологии, социологии, истории физической культуры. Приоритетное значение этого принципа подчеркивал еще П. Ф. Лесгафт. Оканчивающий высшее учебное заведение молодой человек

должен быть способен самостоятельно организовать процесс своего дальнейшего физического совершенствования на основе знаний, полученных в процессе изучения дисциплины «Физическая культура», и иметь мотивационную ориентацию на практическое применение этих знаний. Однако в настоящее время большинство выпускников вузов не способны и не готовы самостоятельно и осознанно осуществлять собственное физическое воспитание. Причина проста: система физического образования, направленная на реализацию вышеуказанных компетенций, выполняет свои функции не в полной мере. Существующие противоречия не позволяют полноценно использовать весь потенциал физической культуры.

Многие авторы указывают на строгую регламентированность и прагматическую направленность созданной государством системы физической культуры, которые негативно влияют на развитие физкультурного образования и физического воспитания в целом. Отмечается, что основной задачей физического воспитания является развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности учащихся, что считается некой «панацеей» и единственной целью и критерием эффективности этого процесса. Тем не менее развитие физических качеств не решает основной задачи — улучшения здоровья студентов. «Строго заданная ориентированность педагога и содержания учебного процесса на нормативы физической подготовки оставляет без внимания наличие у студентов их индивидуально ценностных ориентаций и установок на занятия оздоровительными физическими упражнениями, мало учитывает возможность воспроизведения осваиваемого учебного материала в их повседневной жизни, в организации самостоятельных форм занятий» [3, с. 35]. Как показывает анализ образовательных программ, физическая культура исключается из сферы социализации подрастающего поколения, задачи формирования личности студентов средствами и методами физической культуры не ставятся.

Теория физической культуры как неотъемлемая часть полноценного физкультурного образования занимает свое пространство соответствующим содержанием: санитарно-гигиеническими, биологическими и педагогическими знаниями, которые в первую очередь обеспечивают воспитание прикладных навы-

<sup>1</sup> Заведующая кафедрой физического воспитания СПбГУП, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта по художественной гимнастике. Почетный работник высшего профессионального образования РФ. Автор более 100 научных публикаций, в т. ч.: «Фитнес как часть физической культуры» (в соавт.), «Оценка качества дистанционного обучения по дисциплине „Физическая культура и спорт“ в учебном процессе вуза», «К понятию менеджмента в фитнес-индустрии», «Скандинавская ходьба: от теории к практике» (в соавт.), «Оздоровительная физическая культура в философском аспекте» и др. Награждена знаком «Отличник физической культуры».

ков, физических качеств — силы, выносливости, ловкости, активности и других, укрепление физического здоровья [2, с. 5]. Анализируя внутренние механизмы развития содержания физкультурного образования, нельзя не обратить внимание на отсутствие в нем закономерных междисциплинарных связей с гуманитарными науками. Как следствие, целостность «человек–общество» оказалась разорванной и в теоретическом, и в практическом плане. Сознание и телесность, отделенные друг от друга в теоретико-идеологическом аспекте, включаются в разные сферы образования, обретая тем самым псевдоцелостность. Общественная идеология претерпела в последнее время существенные трансформации — стал не только возможен, но и необходим пересмотр принципов преподавания дисциплины «Физическая культура». Смена ее названия на «Физическая культура и спорт» не привела к содержательным и идеологическим преобразованиям.

С учетом прерогативной ориентации системы образования на формирование всесторонне развитой личности, а также ее направленности на гуманизацию образования и самореализацию личности необходимы не только отход от тоталитарных концепций, методов и форм преподавания дисциплины «Физическая культура» и возврат к принципам физического образования, провозглашенным П. Ф. Лесгафтом, но и дальнейшее совершенствование идей ученого в свете требований, предъявляемых реалиями сегодняшнего дня.

В условиях урбанизации человека на современном этапе развития общества именно образование в области физической культуры должно стать базой для формирования образа жизни. Речь идет в том числе о развитии интеллектуальных способностей человека, которые позволяют адекватно оценить свое физическое состояние с целью его дальнейшей корректировки с использованием приобретенных знаний и навыков. Формирование собственного образа жизни в условиях внешних факторов зависит в первую очередь от мышления, сознания, воли и деятельности человека. Конечно, влияет и среда обитания. Представление о применении комплекса всевозможных средств физической культуры для поддержания и укрепления здоровья включает и знания о вспомогательных компонентах: заботе о психологическом благополучии, закаливании и гигиене, рациональном питании. Учет всех этих составляющих позволяет человеку разработать собственную программу для формирования здорового образа жизни и реализовывать ее, принимая во внимание индивидуальные особенности организма.

Рассмотренные теоретические положения дают возможность утверждать, что «физическое образование, даже в такой своей части, как обучение двигательным действиям, является не просто утилитарным процессом трансляции того или иного движения, а сложной системой человеческой деятельности» [1, с. 130]. При этом дальнейшее совершенствование технологии обучения студентов во многом определяется реализацией принципа творческой осмысленности с акцентированием внимания на ценностно-смысловых ориентирах в процессе физического образования. Реализация рассмотренных направлений содержания физического

образования студентов должна опираться на следующие основные принципы.

1. Гуманизация. В основе этого принципа лежит отношение к каждому студенту как к личности, которая является социальной ценностью. Человек рассматривается как часть природы, имеющая с ней неразрывную связь. Человеческие ценности ставятся выше всех остальных.

2. Демократизация. Дает студентам право на самореализацию для достижения целей физического образования, предоставляет свободу выбора для повышения его эффективности.

3. Единство мировоззренческого, интеллектуального и двигательного компонентов. Сочетание этих компонентов определяет приоритетность направленность физического образования на реализацию полученных знаний в практической деятельности, использование ценностей физической культуры в процессе физического самообразования и самосовершенствования [4, с. 28].

4. Индивидуализация (персонализация). Физическое образование должно учитывать индивидуальные личностные особенности организма человека и их влияние на самостоятельные занятия.

Реализация ценностей физического образования предполагает активное включение студентов в этот процесс. Для его более успешного результата занятия должны иметь творческую направленность. Таким образом у студентов выработается привычка самостоятельно ставить перед собой задачи и находить способы их решения, в том числе в повседневной жизни. Именно это позволит образованию в области физической культуры содействовать саморазвитию и самореализации учащихся.

Современные исследователи физической культуры отмечают, что для воспитания всесторонне образованной личности требуется ее разноплановое развитие с учетом индивидуальных и психологических особенностей, предрасположенности к разным видам деятельности, необходимой в современном обществе в целом и в физической культуре в частности. Результатом будет внедрение в практику любой профессиональной деятельности знаний в области физической культуры и спорта, смежных дисциплин, а как следствие — развитие концепции интеграции знаний в современном физическом образовании вообще.

Таким образом, недооценивание значимости образования в области физической культуры способно повлиять на развитие общества в целом.

Усиление образовательной направленности занятий по дисциплине «Физическая культура», ее реальное и грамотное проектирование в соответствии с современными тенденциями развития системы образования позволят студентам переосмыслить сущность и необходимость физкультуры в вузе.

Подводя итог, необходимо отметить, что при создании новых образовательных стандартов в сфере физической культуры необходимо делать акценты на гуманизацию, индивидуализацию процесса обучения, стимулирование самостоятельного мышления и активной жизненной позиции студентов, а также формировать

у них эмоционально положительное отношение к учебному материалу с учетом создания потребностно-мотивационной ориентации на овладение знаниями в сфере физической культуры.

#### Литература

1. *Германов, Г. Н.* История, теория и организация физической культуры и спорта: 150 вопросов абитуриенту: ответы и самоконтроль / Г. Н. Германов, М. Е. Злобина, П. А. Хомяк. — Воронеж : Воронежский гос. ин-т физ. культуры, 2007. — 363 с. — Текст : непосредственный.

2. *Перевозников, А. А.* Социально-педагогические аспекты деятельности спортивных клубов в России в процессе их станов-

ления и развития : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / А. А. Перевозников ; Российская государственная академия физической культуры. — Москва, 1999. — 26 с. — Текст : непосредственный.

3. Современные подходы к созданию концепции и обновлению структуры и содержания оздоровительного физического воспитания студентов вузов / Г. Я. Галимов, В. А. Кузьмин, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Текст : непосредственный // Вестник Бурятского государственного университета. — 2014. — № 13. — С. 34–41.

4. *Чаркин, С. Н.* Подготовка будущего учителя к самоорганизации здорового образа жизни средствами физической культуры : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / С. Н. Чаркин ; Барнаульский государственный педагогический университет. — Барнаул, 2004. — 170 с. — Текст : непосредственный.