Федеральное агентство по образованию
Томский государственный университет

К 128-летию Томского государственного университета

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ИСКУССТВА В СИСТЕМЕ КЛАССИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

(опыт междисциплинарного исследования)

По материалам Всероссийского гуманитарного форума (с международным участием) «Сибирские Афины»

23–25 мая 2006 г.

Томск
2006

Раздел 3

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА

3.1. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Физкультурно-оздоровительные технологии формирования физической культуры студентов

В.Г. Шилько

Физическое воспитание, как и система воспитания в целом, сегодня во многом отказывается от идеалов, сформировавшихся в советский период, но пока еще не выработало новых, адекватных требованиям нынешнего и грядущего этапов развития общества.

Ключевыми позициями обновления педагогической системы физического воспитания должны стать демократизация и гуманизация его основных положений, развитие социокультурных, региональных и национальных аспектов, усиление образовательной направленности и творческое освоение ценностей физической культуры.

Ценности избранных видов физической культуры выгодно отличаются от ценностей традиционного подхода. Внедрение их в практику влечет за собой разработку и использование оригинальных форм физкультурно-спортивной активности, к числу которых можно отнести инновационные физкультурно-образовательные технологии личностно-ориентированного содержания. Под личностно-ориентированным содержанием мы понимаем цели, задачи, формы и методы физкультурно-спортивной деятельности, ориентированные на удовлетворение интересов и потребностей личности студента. Ценность этого подхода заключается в конкретной направленности влияния технологий на личность студента, на удовлетворение его потребностей в этом виде деятельности.

При всем многообразии современных развивающих технологий в системе образования технологии личностно-ориентированного физического воспитания еще не получили достаточно широкого распространения.

Базовым условием личностно-ориентированного физического воспитания является достижение такого состояния, когда получаемые знания, двигательные умения и навыки становятся внутренним достоянием личности студента.

С целью оптимизации двигательной активности и преодоления факторов, негативно влияющих на процесс физического совершенствования студентов, в Томском государственном университете была разработана и внедрена спортивно-ориентированная технологическая модель физического воспитания. В структуру учебно-тренировочного процесса включены технологии 6 наиболее популярных в студенческой среде видов спорта и двигательной активности (первое технологическое направление).

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья и недостаточный уровень двигательной подготовленности для занятий по программам экспериментальных технологических направлений, занимались по технологиям общеразвивающей (второе направление) и специальной медицинской направленности (третье направление). Спортивно-ориентированные программы разрабатывались с учетом основных положений методологии построения двигательной активности и принципов ее реализации в учебно-тренировочном процессе.

Эффективность предложенных технологических программ оценивалась по результатам ежегодного тестирования физической подготовленности студентов (дважды в год – осенью и весной). Динамика основных физических качеств в течение обязательного курса физического воспитания в вузе (по 4 ч в неделю на 1–3-м курсах обучения) определялась с использованием контрольных упражнений.

Организация процесса физкультурного образования в вузе с использованием разработанных нами технологий позволила добиться выраженной положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности: в 76% показателей зафиксирован достоверный прирост результатов ($p<0,05$) и лишь в 2% отмечено их достоверное снижение.

После 3 лет занятий физической культурой наибольшие успехи достигнуты в формировании скоростно-силовых качеств (темп прироста от 3,2 до 6,7%), силовой выносливости (9,8–24,8%) и гибкости (6,8–22,1%). Выносливость и быстрота являются более «проблемными» качествами

(темп прироста от 2,3 до 4,2% и от 0,2 до 2,7% соответственно), успешное формирование которых возможно лишь при условии перераспределения физической нагрузки в сторону увеличения объема и интенсивности физических упражнений, ориентированных на их развитие.

Заметные успехи достигнуты в развитии специальных качеств (темп прироста в специализации «плавание» – от 7,1 до 9,9%, в специализациях «баскетбол» и «волейбол» – от 37 до 46%).

В состоянии здоровья студентов, занимавшихся в течение 3 лет по учебно-образовательным программам первых двух технологических направлений, отмечена положительная динамика: стабилизация ЧСС, увеличение ЖЕЛ (на 0,2–0,3 л), сокращение времени реакции на световой и звуковой раздражители (на 4–9 м/с), достоверное увеличение устойчивости сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.

Проблемы физической подготовленности и здоровья тесно связаны с особенностями мотивационной сферы. Подтверждением этого могут служить показатели посещаемости учебных занятий по физическому воспитанию: в группах первокурсников, занимавшихся избранными видами спорта, посещаемость в первом семестре (начальная стадия эксперимента) не превышала 85%, в группах общеразвивающей направленности – 75%, в специальной медицинской группе – 69%. По единодушному мнению экспертов, эти показатели оценивались как низкие.

Предложенные педагогические технологии формирования физической культуры студентов в системе профессионального образования способствуют росту показателей в учебной деятельности студентов и опосредованно – профессиональной подготовке специалиста. Средний прирост показателей успеваемости у студентов, принимавших участие в эксперименте, к 3-му курсу составил: для занимавшихся избранными видами физической культуры – 8% (средний балл 4,5 и выше), в специальной медицинской группе – 7%; сократилась численность студентов, имеющих средний балл менее 4,0 (на 4% в первом случае и на 7% – во втором).

Эффективность внедренных в учебный процесс физкультурно-спортивных и оздоровительных технологий подтверждается количественными и качественными оценками результатов эксперимента. Однако мы считаем, что процесс формирования физической культуры студентов был бы незаконченным, если бы нам не удалось реализовать деятельностный подход к освоению ценностей физической культуры и не произошло бы реального включения занимающихся в процесс физкультурного самообразования и самосовершенствования.

Уже на втором этапе эксперимента (1994–1997 гг.) 42% студентов 4-го курса продолжали занятия физическими упражнениями, к 5-му курсу этот показатель снизился до 27%. В результате использования спортивно-оздоровительных технологий на третьем этапе эксперимента (1996–1999 гг.) эти показатели существенно выросли: более 56% студентов продолжали заниматься физическими упражнениями на 4-м курсе, к 5-му курсу этот показатель оставался стабильно высоким. На специализациях «плавание», «ритмическая гимнастика» и «бодибилдинг» доля студентов, продолжавших занятия на старших курсах, достигала 68–77%.

Основная цель обязательного курса физического воспитания в вузе – формирование потребностно-мотивационной сферы студентов. Предлагаемые технологии «запускают» механизм непрерывного физкультурного образования, позволяющий обеспечить переход от жесткой регламентации обязательного курса физического воспитания к самостоятельной форме физкультурно-спортивной деятельности.