

УДК 37.037.1

Л. Г. Пак

А. В. Богданов

Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи как социально-педагогическая проблема

В статье обосновываются возможности физического воспитания и физической подготовленности студенческой молодежи в целях оптимизации качества индивидуального здоровья молодых людей, формирования общей профессиональной культуры будущих специалистов, всестороннего и гармоничного развития личности. Описаны особенности физического воспитания в контексте «воспитания посредством физического», а не как «воспитания физического». Определены принципы рационально организованного процесса физического воспитания молодых людей (свободосообразности, природосообразности, культуросообразности, субъектности, всестороннего гармоничного развития молодых людей, взаимосвязи физического воспитания с образовательной деятельностью и будущей профессией, физкультурно-оздоровительной направленности), обеспечивающего интеграцию духовной и физической составляющей исследуемого процесса.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, студенческая молодежь, телесность, духовность, здоровье.

В современных реалиях российское общество находится в фазе сложных, противоречивых преобразований, которые характеризуются ускоряющейся динамикой социально-экономических процессов, деформацией взаимосвязей в системе духовных ценностей и ориентиров, усложнением форм общественной жизни, расширением пространства для самореализации и конструктивного освоения молодыми людьми смыслов обновленной социальной действительности. Неустойчивость и непредсказуемость происходящих в социуме изменений оказывают влияние на мировоззренческое самоопределение, ценностно-идеологическую и побудительно-действенную направленность современной студенческой молодежи. В эпоху перемен в качестве приоритетных направлений жизнепроизводительного уклада социально-экономической системы общества признается формирование разносторонне развитых молодых людей, обладающих высоким профессионализмом и духовностью, способных мобильно ориентироваться в постоянно изменяющихся условиях социальной практики, осваивать и реализовывать продуктивные модели поведения (в контексте овладения умениями жизненной и профессиональной саморегуляции), необходимые для инновационного общества и инновационной экономики знаний. При этом значимым является целенаправленное развитие индивидуально-личностных, субъектных и физических качеств студенческой молодежи, обуславливающих оптимальность реализации функционала образовательной и профессиональной деятельности, формирование гармонично развитых молодых людей как в трудовой сфере, так и в личностном плане. Постиндустриальному обществу требуется здоровое, физически развитое молодое поколение, способное инновационно действовать в условиях современных реалий окружающей действительности, в пространстве жизненной и профессиональной успешности.

В свете изложенных позиций возрастает значение рационально организованного физического воспитания и физической подготовленности студенческой молодежи, которые являются важнейшим фактором обеспечения высокого функционального состояния организма в аспекте его активного здоровьесформирования и оптимальной умственной работоспособности [6, с. 438], ценностным ресурсом для гармоничного развития молодого

© Пак Л. Г., Богданов А. В., 2016

поколения, его оптимальной адаптации и самореализации в профессиональном и личностном плане. Снижение ряда показателей физической подготовленности студенческой молодежи обуславливает не только спад продуктивности образовательной деятельности и появление тех или иных отклонений в состоянии здоровья и поведенческих паттернов молодых людей, но и последующее ослабление плодотворности реализации жизненных и профессиональных целей, что в дальнейшем определяет замедление темпов социально-экономического развития государства [11, с. 111; 12].

Значимость физического воспитания и физической подготовленности студенческой молодежи отражена в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, в Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016—2020 годы», где среди основных приоритетов социальной и экономической политики на этапе инновационного развития российского общества указывается важность распространения стандартов здорового образа жизни населения, создания условий, обеспечивающих привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» акцентируется внимание на необходимость создания условий для укрепления и охраны здоровья обучающихся, занятий физической культурой и спортом.

Важно осознавать, что общество на современном этапе развития заинтересовано в воспитании «новой студенческой молодежи» («здоровье нации — основа процветания России»), которая обладала бы сформированной потребностью в регулярных занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью, осознавала необходимость здоровьесозидания и здоровьесбережения, расширения диапазона физической подготовленности для повышения собственной конкурентоспособности в условиях инновационной социально ориентированной экономики, расширения возможностей профессиональной и территориальной мобильности, оптимального освоения ценностей образовательной, трудовой и социальных сфер.

Именно такая студенческая молодежь должна обладать гармоничным физическим развитием, сочетать моральную чистоту и духовное богатство. Идеальное здоровье, крепкое тело и сильная воля целенаправленно формируются в образовательных организациях среднего профессионального и высшего образования на занятиях по физическому воспитанию [14, с. 147], способствующих «развитию немаловажных для дальнейшей профессиональной деятельности качеств молодых людей, обогащению арсенала прикладных двигательных координат, обеспечивающих продуктивную адаптацию к будущим стрессоопасным производственным факторам» [1]. В процессе физического воспитания у юношей и девушек воспитываются качества, которые характеризуют их отношение к делу: трудолюбие, настойчивость, самостоятельность. Общая практика показывает, что студенты, у которых повышен двигательный режим, которые наиболее активны и целеустремленны в рамках физических занятий, гораздо лучше успевают по сравнению с однокурсниками. У них хорошо развиты системы дыхания и кровообращения. Кроме того, данная категория студенческой молодежи обладает достаточной устойчивостью к простудным заболеваниям, к стрессовым ситуациям и воздействию различного рода неблагоприятных условий внешней среды [14, с. 147].

Проблема физического воспитания и физической подготовленности студенческой молодежи является предметом различных научных изысканий. В. И. Ильинич рассматривает аспекты физического воспитания обучающихся в контексте учета будущей профессионализации [7]; Ю. М. Николаев описывает гуманизирующую и культуuroобразующую функции физического воспитания и физкультурного образования, направленные на

духовно-ценностное, общекультурное и профессиональное развитие обучающихся [10]; Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов рассматривают методические основы развития физических качеств молодых людей в процессе физической подготовки [4]; Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов изучают идеи гармоничной взаимосвязи психологического и физического становления личности, использования потенциала занятий физической культурой и спортом в целях личностно-профессионального развития [3].

Мы рассматриваем проблематику физического воспитания и физической подготовленности студенческой молодежи в контексте оптимальной подготовки конкурентоспособных молодых людей, готовых к продолжительной здоровьесозидающей, здоровьесформирующей деятельности и целостной реализации своего предназначения в разнообразных сферах социальной и профессиональной действительности [13]. При этом полагаем, что «эффект физической подготовленности студенческой молодежи распространяется на эмоциональную и когнитивную области личности, способствует эффективному обогащению жизненно значимых умений и навыков, росту самоуважения и минимизации вредных привычек» [2, с. 17], определяет успешность действия молодых людей в будущей трудовой сфере.

Данная проблематика крайне актуальна с учетом увеличения интеллектуального и психологического напряжения студенческой молодежи, объема учебной работы и научной информации, когда организм молодых людей нуждается в огромном внимании к своему физическому здоровью. Необходимо отметить, что количество молодых людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и психофизическом развитии, ежегодно повышается. Рост физического и психического неблагополучия студенческой молодежи определяется многими факторами: информационные, эмоциональные перегрузки в образовательном процессе; хроническое снижение функциональных резервов жизнедеятельности личности вследствие неправильного отношения к собственному здоровьесозиданию и здоровьесбережению; отрицательное воздействие социокультурной среды; социально-экономические проблемы. Особенно значимым является двигательный дефицит, отсутствие оптимальной стратегии развития мотивации здоровьесбережения студенческой молодежи в контексте использования организационных возможностей физического воспитания в образовательных организациях [8, с. 89].

А. З. Зиннатуров, анализируя исследования В. И. Столярова, В. Н. Селуянова, разделяет их позицию о том, что закономерным следствием гиподинамии (болезни неподвижного образа жизни) и гипокинезии (дефицита двигательной активности) на фоне повышенных интеллектуальных перегрузок является снижение ряда характеристик физической подготовленности, ухудшение здоровья и появление различных отклонений в среде студенческой молодежи (маргинальность, усиливающийся процесс самодеструкции молодых людей, связанные с употреблением психоактивных веществ, беспорядочными половыми связями и т.д.). Тревожит нарастание в современном обществе проявлений гипертонических реакций, вегетососудистой дистонии и стрессо-невротизации молодых людей, обусловленных снижением биоэнергетического потенциала и невысокой психофизической подготовленностью, ослаблением кинезофилии (жизненной потребности в движении), влиянием негативных воздействий (СМИ, психонаркотические вещества, стресс, несформированность навыков здорового образа жизни и т.п.) [5, с. 8].

Решение изложенных проблем требует существенного обновления основ организации физического воспитания и физической подготовленности студенческой молодежи в целях оптимизации качества индивидуального здоровья молодых людей, формирования общей профессиональной культуры будущих специалистов, всестороннего и гармоничного развития личности. При этом физическое воспитание должно рассматриваться в

контексте «воспитания посредством физического», а не как традиционно трактуемое и апробированное в реалиях образовательной практики «воспитание физического». Это определяет усиление в процессе физического воспитания студенческой молодежи не только двигательного компонента (расширение молодыми людьми диапазона знаний в области физической культуры, обогащение двигательного опыта, развитие положительной мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью). Ведущая роль отводится качественной стороне физической подготовленности студенческой молодежи, где прослеживается интегративная сущность духовной и двигательной составляющих, которые связаны с одухотворением телесности, оптимизацией физического состояния в контексте гармоничного развития личности [16]. Физическое воспитание позволяет, с одной стороны, развивать телесно-двигательную сферу молодых людей, с другой — формировать их характер, интеллектуальные и моральные качества, создавать условия для разностороннего и гармоничного становления личности. Повышение характеристик физической подготовленности студенческой молодежи неотделимо от развития их духовно-личностных качеств и в значительной степени определяется ими [10].

Организация физического воспитания и физической подготовленности студенческой молодежи должна опираться на принципы свободосообразности (свобода выбора физкультурно-оздоровительной деятельности), природосообразности (учет интересов, склонностей, задатков молодых людей для эффективной организации физкультурной деятельности), культуросообразности (опора на ценности физической культуры и культуры постиндустриального социума), субъектности (центрирование внимания на развитие самости личности: самоосуществления, самоутверждения, самореализации) [15], всестороннего гармоничного развития молодых людей (комплементарность физическо-духовно-интеллектуального развития, обеспечивающего минимизацию неравномерной гетерохронности в достижении индивидуальной, личностной, субъектной и физической акме-успешности), взаимосвязи физического воспитания с образовательной деятельностью и будущей профессией (всестороннее развитие профессионально значимых качеств в ходе практики физического и нравственного совершенствования), физкультурно-оздоровительной направленности (поддержание и укрепление физического и психологического здоровья, творческого долголетия, «формирование устойчивых моделей здоровьесозидающего поведения и деятельности» [9, с. 18]) [1].

Названные принципы обеспечивают отказ от традиционного нормативного подхода к организации физического воспитания студенческой молодежи, который связан со строгой регламентацией физической нагрузки в контексте достижения успешности сдачи нормативов, и переход к акмеолого-валеологическому сопровождению занятий по физической культуре в организациях высшего и среднего профессионального образования, обеспечивающему заинтересованное исследование молодыми людьми функционала собственного организма, своей социодуховной телесности, развитие потребности в самокоррекции фигуры и внешнего вида, формирование культуры здоровьесбережения и здоровьесозидания [9; 15], овладение способами саморегуляции, самоуправления и конструирования траектории своего физического, интеллектуального, морального развития в контексте обогащения ценностно-смысловых внутренних регуляторов.

При этом происходит интеграция духовной и физической составляющих физическо-го воспитания студенческой молодежи, которая определяется: педагогическим обеспечением свободного выбора молодыми людьми способов и форм личностно-физического саморазвития на основе сформированных ценностных ориентаций, потребностей, способностей; вариативностью физкультурно-оздоровительной среды образовательной организации, отражающей ценностные аспекты жизнедеятельности личности, в которой

осуществляется здоровьесозидающий и здоровьесформирующий процесс, укрепляющий духовно-нравственную и физическую составляющие становления молодых людей [17, с. 16]; ориентацией на физическое и личностное совершенство как фундамент активно преобразующей деятельности в будущем во всех сферах социальной практики [16].

Физическое воспитание студенческой молодежи, «подпитываясь» духовно-нравственным содержанием, предполагает в качестве текущего результата преобразование ценностных приоритетов, мотивацию самопознания, самоопределения, самооценивания, акме-гармонизацию духовных и физических ресурсов личности, сформированность таких общечеловеческих ценностей, как здоровый образ и стиль жизнедеятельности, физическое и психическое благополучие, телесное совершенство и т.д. [15], стимулирующих достижение высокого уровня развития жизненных сил молодых людей, обеспечивающих возможность оптимальной реализации своих будущих профессионально-функциональных обязанностей с высокой интенсивностью и в соответствующих объемах, адекватных условиям рыночной экономики.

Таким образом, анализ социально-педагогической исследовательской проблематики физического воспитания и физической подготовленности студенческой молодежи дает основание констатировать, что именно целостная, самосозидающая и здоровьесформирующая личность молодых людей в гармонизации духовного и физического находится в эпицентре данного процесса. Вся значимость потенциала процесса физического воспитания как социально-педагогического явления заключена в его влиянии (наряду с телесно-двигательными качествами и физической подготовленностью) на формирование мировоззрения и духовности студенческой молодежи с целью пробуждения воли к самостроительству, интереса к самопознанию, жизненному и профессиональному самоопределению в связи с освоением многообразных духовно-физических ценностей физкультурно-оздоровительной деятельности в контексте самореализации сущностных сил человека.

Список использованной литературы

1. Бучнев С. С. Совершенствование физического воспитания будущих специалистов : дис. ... канд. психол. наук. М., 2008. 231 с.
2. Бучнев С. С. Психолого-акмеологические детерминанты совершенствования физического воспитания студентов вуза // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2010. № 11 (69). С. 16—19.
3. Гогунев Е. Н., Мартынов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Издат. центр «Академия», 2000. 288 с.
4. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств. М. : Лептос, 1994. 368 с.
5. Зиннатуров А. З. Оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию в педагогическом вузе с применением элементов бокса : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2009. 21 с.
6. Зыков И. Ю. Проблемы организации занятий физическим воспитанием со студентами специальной медицинской группы // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. 2009. Т. 15, № 3. С. 438—440.
7. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: научно-методические и организационные основы. М. : Высшая школа, 1978. 144 с.
8. Куделко В. Э., Улаева Л. А., Шевченко О. А. Влияние динамических дыхательных упражнений на физическую подготовленность слабослышащих студентов // Физическое воспитание студентов. 2012. № 4. С. 89—92.
9. Маджуга А. Г. Педагогическая концепция здоровьесозидающей функции образования : дис. ... д-ра пед. наук. Стерлитамак, 2011. 512 с.
10. Николаев Ю. М. От идей П. Ф. Лесгафта к современной теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2006. № 9. С. 18—22.
11. Новицкая Н. А. Организация занятий физическим воспитанием студентов высших учебных заведений с учетом их интересов и индивидуального физического развития // Слобжанский научно-спортивный вестник. 2015. № 6 (50). С. 111—116.

12. Новицкая Н. А. Проблема организации физического воспитания студентов вузов с учетом их интересов, уровня физической подготовленности и индивидуального физического развития // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2 (46). С. 143—147.
13. Пак Л. Г. Социально ориентированная деятельность студента вуза : от идеи к реализации. Оренбург : Оренбургский институт экономики и культуры (Institut für interkulturelle Kommunikation), 2013. 312 с.
14. Севрюков Н. Н. Физическая подготовленность студентов в вузе в процессе преподавания физической культуры // Материалы конференций института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета. Петрозаводск : Петрозавод. гос. ун-т, 2015. С. 146—150.
15. Федоров В. В. Педагогическое обеспечение личностно-телесного саморазвития студентов как фактора гуманизации высшего образования : дис. ... д-ра пед. наук. Хабаровск, 2003. 421 с.
16. Филиппова Н. Формирование физической культуры школьника как фактор воспитания полноценной личности [Электронный ресурс] // Современная школа России. URL: <http://russia-school.com/1646>
17. Черкашин И. А. Нравственное совершенствование молодежи в процессе спортивной деятельности. М. : Academia, 2004. 120 с.

Поступила в редакцию 27.09.2016

Пак Любовь Геннадьевна, доктор педагогических наук, профессор
Оренбургский государственный педагогический университет
Российская Федерация, 460014, г. Оренбург, ул. Советская, 19
E-mail: lyubov-pak@mail.ru

Богданов Андрей Владимирович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель
Оренбургский государственный университет
Российская Федерация, 460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13
E-mail: 460037andreyka_bogdanov_64@mail.ru

УДК 37.037.1

L. G. Pak
A. V. Bogdanov

Physical training and physical development of college kids as social and pedagogical problem

The article grounds the opportunities of physical training and physical development of college kids for optimal quality of individual health of young people, the formation of general professional culture of future experts, all-round and harmonious development of the personality. It characterizes the physical training in the context of “education by physical means”, but not as “physical education”. It defines the principles of rationally organized process of physical training of young people (congruity with freedom, nature, culture, subjectivity, all-round harmonious development of young people, interrelation of physical training with educational activity and future profession, health and fitness orientation) providing integration of spiritual and physical components of the studied process.

Key words: physical training, physical development, college kids, corporality, spirituality, health.

Pak Lyubov Gennadyevna, Doctor of Pedagogic Sciences, Professor
Orenburg State Pedagogical University
Russian Federation, 460014, Orenburg, ul. Sovetskaya, 19
E-mail: lyubov-pak@mail.ru

Bogdanov Andrey Vladimirovich, Candidate of Pedagogic Sciences, Senior teacher
Orenburg State University
Russian Federation, 460018, Orenburg, pr-t Pobedy, 13
E-mail: 460037andreyka_bogdanov_64@mail.ru

References

1. Buchnev S. S. *Sovershenstvovanie fizicheskogo vospitaniya budushchikh spetsialistov : dis. ... kand. psikhol. nauk* [Improving physical education of future professionals: Cand. Dis.]. Moscow, 2008. 231 p. (In Russian)
2. Buchnev S. S. Psikhologo-akmeologicheskie determinanty sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya studentov vuza [Psycho-acmeological determinants of perfecting physical training of college students]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 2010, no. 11 (69), pp. 16—19. (In Russian)
3. Gogunov E. N., Mart'yanov B. I. *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Psychology of Sport and Physical Education]. Moscow, Akademiya Publ., 2000. 288 p. (In Russian)
4. Zakharov E. N., Karasev A. V., Safonov A. A. *Entsiklopediya fizicheskoi podgotovki: metodicheskie osnovy razvitiya fizicheskikh kachestv* [Encyclopedia of physical training: methodological foundations of development of physical qualities]. Moscow, Leptos Publ., 1994. 368 p. (In Russian)
5. Zinnaturov A. Z. *Optimizatsiya uchebnogo protsessa po fizicheskomu vospitaniyu v pedagogicheskom vuze s primeneniem elementov boksa : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Optimization of physical training in pedagogical high school with elements of boxing: Abstr. Cand. Dis.]. Moscow, 2009. 21 p. (In Russian)
6. Zykov I. Yu. Problemy organizatsii zanyatii fizicheskim vospitaniem so studentami spetsial'noi meditsinskoi gruppy [Problems of organization of physical education classes with students of special medical group]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N. A. Nekrasova*, 2009, vol. 15, no. 3, pp. 438—440. (In Russian)
7. Il'inich V. I. *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov vuzov: nauchno-metodicheskie i organizatsionnye osnovy* [Professionally applied physical training of college students: scientific, methodological and organizational framework]. Moscow, Vysshaya shkola Publ., 1978. 144 p. (In Russian)
8. Kudelko V. E., Ulaeva L. A., Shevchenko O. A. Vliyanie dinamicheskikh dykhatel'nykh uprazhnenii na fizicheskuyu podgotovlennost' slaboslyshashchikh studentov [Influence of dynamic breathing exercises on physical development of hard-of-hearing students]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 2012, no. 4, pp. 89—92. (In Russian)
9. Madzhuga A. G. *Pedagogicheskaya kontseptsiya zdorov'esozidayushchei funktsii obrazovaniya : dis. ... d-ra ped. nauk* [Educational concept of health-building function of education: Dr. Dis.]. Sterlitamak, 2011. 512 p. (In Russian)
10. Nikolaev Yu. M. Ot idei P. F. Lesgafta k sovremennoi teorii fizicheskoi kul'tury [From ideas of P. F. Lesgaft to the modern theory of physical culture]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, 2006, no. 9, pp. 18—22. (In Russian)
11. Novitskaya N. A. Organizatsiya zanyatii fizicheskim vospitaniem studentov vysshikh uchebnykh zavedenii s uchetom ikh interesov i individual'nogo fizicheskogo razvitiya [Organization of sessions of physical training of college students based on their individual interests and physical development]. *Slobozhans'kii naukovno-sportivnii visnik*, 2015, no. 6 (50), pp. 111—116. (In Russian)
12. Novitskaya N. A. Problema organizatsii fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov s uchetom ikh interesov, urovnya fizicheskoi podgotovlennosti i individual'nogo fizicheskogo razvitiya [The problem of organization of physical education of college students based on their interests, level of physical fitness and individual physical development]. *Slobozhans'kii naukovno-sportivnii visnik*, 2015, no. 2 (46), pp. 143—147. (In Russian)
13. Pak L. G. *Sotsial'no orientirovannaya deyatel'nost' studenta vuza : ot idei k realizatsii* [Socially oriented activities of college students: from idea to realization]. Orenburg, Orenburgskii institut ekonomiki i kul'tury (Institut für interkulturelle Kommunikation), 2013. 312 p. (In Russian)
14. Sevryukov N. N. Fizicheskaya podgotovlennost' studentov v vuze v protsesse prepodavaniya fizicheskoi kul'tury [Physical development of college students at Physical Education]. *Materialy konferentsii instituta fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma Petrozavodskogo gosudarstvennogo universiteta* [Conference Proceedings of Institute of Physical Culture, Sports and Tourism of Petrozavodsk State University]. Petrozavodsk, Petrozavodskii gos. un-t Publ., 2015, pp. 146—150. (In Russian)
15. Fedorov V. V. *Pedagogicheskoe obespechenie lichnostno-telesnogo samorazvitiya studentov kak faktora gumanizatsii vysshego obrazovaniya : dis. ... d-ra ped. nauk* [Pedagogical maintenance of personal-corporeal self-improvement of students as a humanization factor of higher education: Dr. Dis.]. Khabarovsk, 2003. 421 p. (In Russian)
16. Filippova N. Formirovanie fizicheskoi kul'tury shkol'nika kak faktor vospitaniya polnotsennoi lichnosti [Formation of physical culture of a student as a full-fledged factor of character education]. *Sovremennaya shkola Rossii*. Available at: <http://russia-school.com/1646> (In Russian)
17. Cherkashin I. A. *Nravstvennoe sovershenstvovanie molodezhi v protsesse sportivnoi deyatel'nosti* [Moral perfection of youth as a result of sports activities]. Moscow, Academia Publ., 2004. 120 p. (In Russian)