

Michail Vasilievich Griazev, rector, the doctor of physical-mathematical Sciences, Professor, rsr.tula@gmail.com, Russia, Tula, Tula State University.

Vladimir Matveevich Petrovichev, head of the chair, doctor of pedagogy, Professor, petrovichev-v-m@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University.

УДК 378.037.1

МОДЕРНИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ В СООТВЕТСТВИИ С РЕАЛИЯМИ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Е.Д. Грязева, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова

Рассматриваются возможности и перспективы модернизации содержания педагогического процесса физического воспитания современных студентов в зависимости от их дифференциации на группы по признаку индивидуального физического развития и функциональной тренированности, в основу которой положено использование средств коррекционной гимнастики, ориентированных на преодоление негативных последствий влияния на организм человека факторов окружающего мира и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, коррекционная гимнастика, средства физической культуры, модернизация содержания педагогического процесса, компенсация внешних воздействий.

Проводившиеся на протяжении последних нескольких лет в Тульском государственном университете исследования состояния физического развития современного студенчества позволили на обширном эмпирическом материале констатировать факт того, что индивидуальное физическое развитие значительного числа представителей нынешней российской студенческой молодежи испытывает на себе влияние в большей степени социально-экономических и социокультурных, а не медико-биологических факторов и тенденций. Иначе говоря, индивидуальное физическое развитие молодых людей во многом зависит не от наличия у них врожденных или приобретенных соматических патологий и дисфункций, а от характерных черт их социального бытия, главными из которых являются малоподвижный образ жизни и гиподинамия [4, с. 86]. При этом распространенность гиподинамии среди современной российской студенческой молодежи соответствует верхнему уровню распространенности этого социального недуга в иных развитых странах мира, определенному Всемирной организацией здравоохранения в 31 % от населения планеты старше 15 лет [1, с. 336].

Мы уже неоднократно писали о том, что современное российское студенчество по анатомо-физиологическим признакам пропорционально-

сти индивидуального телосложения и субъективной функциональной тренированности подразделяется на четыре группы:

- физически здоровые и функционально развитые студенты;
- студенты, физически здоровые, но диспропорционально развитые, а поэтому функционально ослабленные;
- студенты с отставанием в физическом развитии и слабой функциональной тренированностью, но по медицинским показаниям годные без ограничений к занятиям по физической культуре (физически неразвитые студенты);
- студенты с хроническими соматическими патологиями, по медицинским показаниям ограниченно годные к занятиям по физической культуре, образующие специальную медицинскую группу.

К первой группе относятся юноши и девушки, физическая развитость которых соответствует анатомо-физиологической норме физического развития в соответствии с возрастом. Их количество традиционно составляет от 8 до 10 % от общего числа студентов.

Вторую группу образуют обучающиеся в внешне выраженной диспропорцией физического развития верхних и нижних конечностей (как правило, с детренированностью верхних и гипертрофированностью нижних), а также с недостаточно развитой областью шейно-плечевого пояса, причиной которой является недостаточность объемов мускульной нагрузки на руки в процессе слабоинтенсивной трудовой и учебной деятельности при общем высоком уровне двигательной (моторной) активности индивидов. В общей студенческой массе их число достигает трети и колеблется в диапазоне от 24 до 27 %.

Третью группу обучающихся составляют физически относительно здоровые и от природы пропорционально сложенные молодые люди, но обладающие общим пониженным уровнем физического развития и функциональной тренированности вследствие влияния на них внешних социально-бытовых факторов, провоцирующих развитие гиподинамии (малоподвижный образ жизни, автоматизация быта, высокий материальный достаток семьи). Число таких молодых людей с отставанием в индивидуальном физическом развитии сегодня уже превышает половину всех студентов университета и составляет на разных курсах от 50 до 55 % от общего числа студентов.

В состав четвертой группы входят студенты, обладающие явно выраженными и клинически подтвержденными соматическими патологиями телосложения или физического развития, которые по медицинским показаниям не могут участвовать в процессе физического воспитания наравне со своими физически здоровыми сверстниками. Такие студенты на каждом курсе традиционно составляет приблизительно шестую часть обучающихся, а их общее количество варьируется от 15 до 17 % в общей массе сверстников [3, с. 192-193; 4, с. 88-90].

Как мы видим, основная масса современных студентов по состоянию физического здоровья, характеру и уровню индивидуального физического развития и функциональной тренированности объективно не способна воспринять интенсивных физических нагрузок при проведении учебных занятий по физической культуре в форме тренировок по какому-либо виду спорта. Для каждой из указанных выше групп обучающихся нами были сформулированы особые актуальные задачи физического воспитания и развития, которые ранее также были обнародованы в ряде научных публикаций [2; 4, с. 96-142], которые в своей совокупности могут быть интегрированы в три группы:

- коррекционно-развивающие;
- обучающе-развивающие;
- психолого-педагогические.

Коррекционно-развивающие задачи для всех групп студентов предполагают преодоления влияния на организм обучающихся малоподвижного характера учебной деятельности, компенсацию вызванного ей дефицита двигательной активности, целенаправленное развитие у индивида отдельных групп мышц или мускулатуры в целом для формирования средствами физического воспитания гармоничного и пропорционального телосложения и нормализации функционирования внутренних органов и базовых систем организма в соответствии с естественно обусловленными физиологическими потребностями и анатомо-физиологическими возможностями.

Важнейшим врачебно-педагогическим аспектом практической реализации совокупности коррекционно-развивающих задач физического воспитания студентов является преодоление негативного влияния на организм обучающихся гиподинамией – малоподвижного образа жизни – социального фактора, существенно влияющего не просто на качество жизни индивида, но и на его биологическое существование и бытие в качестве полноценного представителя вида *Homo sapiens*. В этом контексте коррекционно-развивающие задачи самым тесным образом связаны и даже переплетаются с психолого-педагогическими задачами физического воспитания студентов, поскольку без их комплексной реализации объективно невозможно формирование у молодых людей привычки к активному образу жизни как личностно-ориентированной модели социального поведения.

Обучающе-развивающие задачи физического воспитания в своей совокупности направлены на расширение арсенала динамических и в первую очередь – сложнокоординационных навыков двигательной активности, приобретение которых будет способствовать не только успешному освоению обучающимся в будущем операционных навыков по избранной специальности или виду профессиональной деятельности, но и физиологической стимуляции интеллектуальной деятельности в процессе обучения.

Обучение индивида навыкам стимуляции активности умственной деятельности через целенаправленное использование средств физического

воспитания в современных условиях повышенного информационного потока имеет принципиальное значение, поскольку позволяет достаточно легко и эффективно адаптировать его к условиям постоянно изменяющегося внешнего мира, каждодневно испытывающего на себе воздействие стремительно возрастающих потоков информации и создаваемых на их основе новых технологических приемов и оборудования. В современных условиях сложнокоординационные навыки становятся физиологической основой бытия молодого человека в постоянно технологически усложняющемся мире, в котором среди физических качеств индивида на первый план выходят ловкость и точность как основа индивидуальной способности эффективного и качественного управления (манипулирования) сложными техническими и технологическими устройствами, начиная от бытовой техники и заканчивая тяжелым промышленным оборудованием и механизмами.

Совокупность психолого-педагогических задач физического воспитания студентов в зависимости от уровня их индивидуального физического развития направлена на воссоздание в процессе их физического воспитания благоприятной эмоциональной атмосферы и настроения на участие в учебных занятиях, что автоматически повлечет за собой повышение субъективной заинтересованности к обучению в вузе вообще и станет дополнительным стимулом к повышению эффективности их учебного труда и успеваемости. Кроме того, как было сказано выше, практическая реализация психолого-педагогических задач физического воспитания студентов должна способствовать формированию у них целого комплекса навыков социального поведения, образующих в совокупности привычку к активному образу жизни. За счет этого может быть повышено субъективное качество жизни индивида, когда он будет способен максимально долго по времени сохранять физическое здоровье и функциональные возможности, что в совокупности создаст физиологическую основу его высокой и продуктивной работоспособности на долгие годы [4, с. 139-141].

Практическая реализация указанных педагогических задач требует деятельной модернизации содержания педагогического процесса физического воспитания студентов, доминантным вектором которой должна стать ориентированность на гармонизацию физического развития современных молодых людей, формирование у них адекватных навыков динамической (двигательной) активности, преодоление влияния на их жизнедеятельность социального фактора малоподвижного образа жизни и связанной с ним гиподинамии. При этом нельзя выпускать из виду то обстоятельство, что характер и организация учебной деятельности студентов во многом способствуют тому, что перечисленные выше социально негативные тенденции получают свое продолжение и дальнейшее развитие непосредственно в процессе обучения студентов в стенах вуза, объективным следствием чего становится хронический дефицит двигательной активности у большинства

представителей современной студенческой молодежи. Вот почему его преодоление молодыми людьми на занятиях по физической культуре должно стать базовым направлением совершенствования содержания физического воспитания современного российского студенчества (как на занятиях по общей, так и по адаптивной физической культуре, хотя для последней это обстоятельство имеет значение в меньшей степени).

Преодоление дефицита двигательной активности не может являться самоцелью занятий по физической культуре. В первую очередь они должны быть ориентированы на создание условий для поддержания нормальной жизнедеятельности организма молодого человека в соответствии с биологическим канонами его анатомо-физиологического строения. Поэтому сегодня, если учитывать положение дел с физическим развитием современного студенчества, о чем мы писали выше, основу содержания педагогического процесса физического воспитания учащейся молодежи должна составлять коррекционная гимнастика, но не в том виде, в котором она практикуется в России, т.е. для детей младшего школьного возраста, а в том, в котором она получила свое развитие в 1980-е гг. в Польской республике. «Польская модель» коррекционной гимнастики изначально создавалась для взрослых людей и поэтому должна была «корректировать» не огрехи недосмотра родителей за физическим развитием детей в детском возрасте (того, что сегодня принято называть «педагогической запущенностью»), а негативное влияние на организм человека внешних факторов его социального бытия и профессиональной деятельности. По сути, коррекционная гимнастика в таком понимании должна содействовать в большей степени социализации и физической релаксации [5, с. 3], а не атлетическому развитию индивида, на что ориентированы фитнес, аэробика, атлетическая гимнастика и иные нынешние «коммерческие» направления физического воспитания молодежи и лиц более старшего возраста.

Коррекционная гимнастика имеет своей главной целью восстановление естественных функций жизнедеятельности организма через создание условий для функционирования его базовых систем в анатомо-физиологических условиях, максимально близких к естественной биологической норме. Поэтому основной акцент делается на такие важнейшие с физиологической точки зрения аспекты, как восстановление и поддержание правильной осанки, формирование физиологически правильной постановки стопы на грунт, развитие мускулатуры шейного и плечевого отдела в целях обеспечения оптимального церебрального кровотока (мозгового кровообращения) и физиологически активной и полной вентиляции легких. Все это в максимальной степени необходимо для современных студентов, чтобы те не чувствовали на себе негативных последствий активной учебной деятельности.

Направленность коррекционной гимнастики на поддержание оптимальной функциональности перечисленных выше отделов человеческого

организма объясняется тем, что именно они играют определяющую роль в жизнедеятельности человека. Так, правильная осанка обеспечивает свободное протекание в организме всех физиологических процессов, кинетических и статических действий. Правильная постановка стопы на грунт (опору) способствует активной циркуляции крови в организме, обеспечивает равномерное перемещение центра тяжести тела человека в движении, предотвращает развитие целого комплекса соматических заболеваний сердечно-сосудистой и пищеварительной системы, а также нижних конечностей. Развитие мускулатуры шейного отдела обеспечивает свободный отток крови из свода черепа, что гарантирует свободное церебральное кровообращение, способствующее длительной и производительной интеллектуальной деятельности, а также противодействует возникновению и развитию у индивида целого ряда заболеваний сердечно-сосудистой системы, приводящих к инсультам и инфарктам. Тренировка и поддержание в оптимальном тонусе мускулатуры плечевого пояса способствует активной вентиляции легких, противодействует возникновению гипоксии (кислородного голодания), что позитивно сказывается на физической и умственной работоспособности каждого молодого человека. Именно поэтому комплексы средств коррекционной гимнастики, а не спортивных упражнений, должны составлять основной объем содержания педагогического процесса физического воспитания студентов в современном вузе.

Практическая реализация данного предложения неизбежно повлечет за собой изменение педагогической парадигмы физического воспитания студентов в вузе, вследствие чего данный процесс перестанет рассматриваться как кузница кадров для полупрофессионального и профессионального спорта, а во главу угла будет поставлена цель гармоничного физического развития всех без исключения, а не только физически одаренных представителей студенческой молодежи в совокупности с компенсацией негативных последствий малоподвижного образа жизни и связанной с ним гиподинамии, столь свойственных, как то демонстрируют эмпирические данные проведенных в ТулГУ исследований, современной студенческой молодежи.

Список литературы

1. Грязева Е.Д., Кузнецов О.Ю., Петрова Г.С. Социально-биологические факторы, определяющие содержание процесса физического воспитания студентов первого курса // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2012. Вып. 3. С. 334-338.

2. Грязева Е.Д., Кузнецов О.Ю., Петрова Г.С. Современные задачи физического воспитания физически здоровых студентов // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2013. Вып. 1. С. 387-409.

3. Дифференциация студентов по уровню индивидуальной готовности к занятиям по физической культуре в зависимости от показателей их субъективной физической развитости / Е.Д. Грязева [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2012. Вып. 1. Ч. 2. С. 187-200.

4. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов: монография / Е.Д. Грязева [и др.]. Тула: Изд-во ТулГУ, 2013.

5. Пионтковска А., Плошай Е. Красота и здоровье. Варшава: Sport i turystika, 1984.

Грязева Елена Дмитриевна, канд. техн. наук, доц., заведующая кафедрой, FVIS@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет.

Кузнецов Олег Юрьевич, канд. ист. наук, проректор по научной работе, kuznetsov-oleg@mail.ru, Россия, Москва, Высшая школа социально-управленческого консалтинга (институт).

Петрова Галина Семеновна, канд. мед. наук, доцент, FVIS@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет.

MODERNIZATION OF THE CONTENT OF PEDAGOGICAL PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF MODERN STUDENTS ACCORDING TO REALITIES OF THEIR PHYSICAL DEVELOPMENT

E.D. Gryazeva, O.Yu. Kuznetsov, G.S. Petrova

In article opportunities and prospects of modernization of the content of pedagogical process of physical training of modern students depending on their differentiation on groups on a sign of individual physical development and a functional trenirovannost in which basis use of means of the correctional gymnastics focused on overcoming of negative consequences of influence on a human body of factors of world around and professional activity is necessary are considered.

Key words: physical training, correctional gymnastics, means of physical culture, modernization of the content of pedagogical process, compensation of external influences.

Gryazeva Elena Dmitrievna, DES, associate professor, chief of chair, FVIS@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University.

Kuznetsov Oleg Yurevich, PhD, vice rector for scientific work kuznetsov-oleg@mail.ru, Russia, Moscow, the Higher school of social and administrative consulting (institute).

Petrova Galina Semenovna, DM, associate professor, FVIS@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University.