

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 37.037.1

DOI 10.25688/2076-9091.2020.39.3.8

**В. А. Шалабодина,
А. Э. Страдзе**

Физическая культура обучающихся высшей школы в условиях тотальной информатизации: тенденции, риски, перспективы

Данное исследование посвящено проблеме отношения студентов высшего учебного заведения к предмету «Физическая культура». На примере опытной группы рассмотрены основные причины отсутствия у обучающихся желания заниматься физкультурой и спортом, а также продемонстрированы возможные пути выхода из этой ситуации. Благодаря полученным данным можно сделать вывод, что только изменение общепринятой концепции предмета и роли педагога способно нивелировать разницу между реальными потребностями студентов и общества, с одной стороны, и возможностями, которые может предложить физическая культура как образовательная дисциплина — с другой.

Ключевые слова: физическая культура; индивидуализация обучения; информационное общество; преподаватель-менеджер.

Введение

Понятие физической культуры намного шире предмета, просто отвечающего за двигательную активность человека. Основная концепция физкультуры как части культуры общества получила свое отражение в федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [6]. Однако если мы обратимся к подробному изучению практики преподавания физической культуры в образовательных учреждениях, то увидим, что зачастую присутствует явный уклон в сторону физической подготовки, а остальные аспекты, собственно и составляющие область социальной деятельности, о которых говорится в законе, являются второстепенными или вообще никак не отражаются [1].

Это неоправданное смещение пагубно сказывается на самой сути физического воспитания. Ведь физическая культура, напротив, должна видеть именно спортивную составляющую в качестве дополнения к социальному и моральному развитию личности, а не наоборот. Об этом много писал Дон Хеллисон, который и предложил уникальную модель обучения материальной и социальной ответственности (Teaching Physical and Social Responsibility — TPSR) через физическую активность, отмеченную призом Международного олимпийского комитета [11].

Концепция TPSR получила такое широкое признание во многом благодаря своему прикладному характеру и способности отвечать на реальные запросы общества. Именно практическая значимость определяет ценность работы. Это мы можем проследить и в трудах Михала Брониковского, который в основе своих исследований ставил на ключевое место важность межпредметной интеграции и утилитарности знаний, получаемых в процессе обучения. Педагог обязан не просто следовать рабочей программе, а использовать когнитивные стратегии в процессе ее реализации, позволяющие удовлетворить реальные потребности обучающегося. Ведь в каждом случае они индивидуальны, а значит, требуют особого пути решения [9].

Из логики вышесказанного становится понятно, что преподаватель физической культуры обязан обладать широким набором компетенций, которые должны ему помогать в достижении поставленных социумом задач по воспитанию здорового поколения. Причем речь здесь идет не только о физическом состоянии — полностью здоровым общество может считаться только тогда, когда каждая личность стремится к служению гуманным идеалам [7]. Это одна из основных идей современного гуманизма, отражение которой можно увидеть в большинстве мировых образовательных концепций, затрагивающих физическое воспитание [10].

И здесь, конечно же, нельзя не упомянуть о проблемах, связанных с подготовкой учителей в высших учебных заведениях. У высшей школы недостаточно дисциплин, способных помочь студентам стать в будущем теми педагогами, которые бы смогли в полной мере реализовывать задачи, прописанные в федеральном законе.

Сейчас в России лишь отдельные учебные заведения в частном порядке стремятся опробовать в своих стенах новые концепции предмета «Физическая культура». Это обусловлено обеспокоенностью их руководителей в низкой заинтересованности своих подопечных в физической культуре как предмете и невозможности повысить этот интерес, основываясь исключительно на старых методиках и программах. Их опыт, а также теоретические исследования отдельных отечественных ученых определили вектор данного исследования [2, 4, 5]. В то же время был рассмотрен опыт и зарубежных коллег, где физическая культура давно отошла от образа тренировки по принуждению, что дополнило нашу работу новыми веяниями и вариантами решений определенных задач [3, 8, 9, 11].

Все это подвело нас к мысли, что необходимо создать совершенно новый подход к проведению занятий по физической культуре у студентов, разработка и апробация которого и стала целью нашего исследования.

Экспериментальная группа и методы исследования

В исследовании было задействовано 133 студента 1–3-х курсов дневного отделения, выбравших в качестве электива по физической культуре и спорту групповые занятия одного из авторов данной работы.

К данному исследованию авторы подошли используя как эмпирические, так и теоретические методы научного познания. С помощью первичного анкетирования была получена информация, проанализировав которую удалось объединить студентов в более узкие группы, учитывая их особенности здоровья, физическое и психологическое состояние. В параллели с этим был детально изучен международный опыт в области физического воспитания, а также научные труды российских и зарубежных ученых, что позволило синтезировать эти знания в концепцию эксперимента по внедрению в образовательный процесс индивидуализированного подхода к обучению с последующей попыткой реализации его на практике. Результаты эксперимента и подробный его ход изложены в основной части данной статьи.

Результаты исследования

Физическая культура в общепринятом смысле воспринимается весьма негативно, так как в понимании простого человека (школьника, студента или уже давно закончившего обучение) — это не что иное, как принуждение к выполнению физических упражнений в течение учебного времени. Низкий интерес обучающихся к предмету становится зачастую главным препятствием в реализации учебной дисциплины. Поэтому вопросы, связанные с мотивационным компонентом, всегда требуют особого внимания и намного более серьезного отношения, чем это принято сейчас.

В Московском городском педагогическом университете уже сделаны существенные шаги в сторону повышения заинтересованности студентов в предмете «Физическая культура». Студентам предлагается вместо обычной физкультуры выбрать то направление, которое их больше привлекает. Это может быть футбол, пилатес, танцы и еще 10 других различных вариантов. Дисциплины на выбор предлагаются с учетом потребности в них у обучающихся. Благодаря анкетированию мы четко можем определить, количество групп какого направления нам следует открыть в следующем учебном году. Так, согласно последнему опросу, проведенному в апреле 2020 года (в нем приняло участие

более 1000 человек), 32,8 % студентов предпочли бы ходить на йогу, 23,6 % — выбрали танцы, а 23,1 % — пилатес, то есть почти 80 % всех опрошенных выбрали дисциплины, не связанные со спортом в привычном понимании. Это говорит лишь о том, что формат обычной физкультуры для них был бы менее привлекателен и вряд ли они с большим энтузиазмом посещали бы эти занятия. Тем не менее студенты хотели бы заниматься физической активностью, только в другом виде.

Но даже когда мы предлагаем студентам выбор согласно их запросам, то все равно сталкиваемся с проблемой принуждения. Часть студентов записывается на элективы только из-за того, что они входят в обязательную программу и без аттестации по ним их не переведут на следующий курс. И в этом случае на первый план выдвигается роль педагога, именно он должен замотивировать студентов таким образом, чтобы они захотели заниматься тем, что выбрали не только в университете, но и за рамками учебного процесса.

Мы рассмотрим возможные взаимодействия преподавателя с несколькими группами студентов. Основной упор будет сделан на работу в дистанционном формате. В эксперименте были задействованы три группы. Первую группу составили 58 обучающихся, которые работали с преподавателем в течение всего семестра, т. е. посещали очные занятия в зале и продолжили обучение в дистанционном формате в период самоизоляции. Из второй группы (38 студентов) только 50 % респондентов были знакомы с преподавателем до перехода на дистант, остальная часть начала работу уже в онлайн-режиме. И, наконец, третья группа (37 студентов) познакомилась с педагогом впервые уже через видеоконференцию в Teams.

Первым, что привлекло внимание по результатам анкетирования (см. рис. 1), оказалось то, что 23 % из 133 опрошенных студентов не имели представления о своей группе здоровья. Это может свидетельствовать лишь о далеко не повсеместной осведомленности среди обучающихся о необходимости регулярного прохождения медицинских осмотров, а также о в принципе низкой озабоченности студентов состоянием своего здоровья. Конечно, просветительскую работу должны проводить педагоги физической культуры, именно в их задачи входит донесение до студентов информации об основах здорового образа жизни и всего того, что связано с этим. Это можно сделать по-разному: проведение разъяснительных бесед (очно или в онлайн-режиме), размещение преподавателем в социальных сетях постов на эту тему (при условии, конечно, что студенты подписаны на педагога), распространение электронных пособий и многое другое, что может показаться эффективным в современном информационном обществе. Также стоит отметить, что наиболее эффективной коммуникацией со студентами являются мессенджеры. Порядка 20 % студентов не выходили на связь через образовательные площадки Teams или СДО, и примерно столько же нерегулярно использовали учебную электронную почту, так как имели другие основные почтовые ящики. Добавление каждого студента в группу в мессенджере решило проблему оперативной связи.



Рис. 1. Информация о группах здоровья опрошенных студентов

Прежде чем приступить непосредственно к занятиям, необходимо было детально проанализировать общее состояние студентов, их отношение к физической активности и, главное, потребности. Так при анкетировании (см. рис. 2) было выявлено, что лишь 16 % от общего числа опрошенных не имели никаких жалоб на здоровье. Остальные же жаловались на боли в спине (24 %), коленных суставах (21 %), регулярные головные боли (9 %), вегетососудистую дистонию (5 %), миопию разной степени (5 %), гипотонию (4 %), проблемы с сердцем (7 %) и гастрит (3 %). Встречались и такие уникальные диагнозы, как рассеянный склероз, эмфизема легких, бронхиальная астма, хронический цистит, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, диабет и плоскостопие. Даже непосвященному человеку понятно, что подобный набор заболеваний делает невозможным работу со всеми студентами по одной программе. Программу занятий необходимо корректировать с учетом диагнозов студентов, подразделяя обучающихся на более узкие группы.

Кроме наличия определенных особенностей здоровья свои корректировки вносит и общая физическая форма. Чтобы составить примерное представление о ней в дистанционном режиме, студентам было предложено выполнить максимальное количество отжиманий за один повтор, а также простоять максимально долгое время в планке на вытянутых руках. Следует подчеркнуть, что среди студентов, ответивших, что они любят заниматься спортом, общие показатели были выше, чем у тех, кто выразил негативное отношение к спорту (см. рис. 3). А вот группы здоровья никак не влияли на физическую форму студентов. В равной степени встречались представители каждой из групп и среди тех, кто не мог сделать ни одного отжимания, и среди тех, кто делал их больше 15. Подобная ситуация наблюдалась и с планкой. Также стоит отметить, что среди тех, кто не любит спорт, были и студенты, показывающие очень хорошие результаты в упражнениях. О своей нелюбви к физической

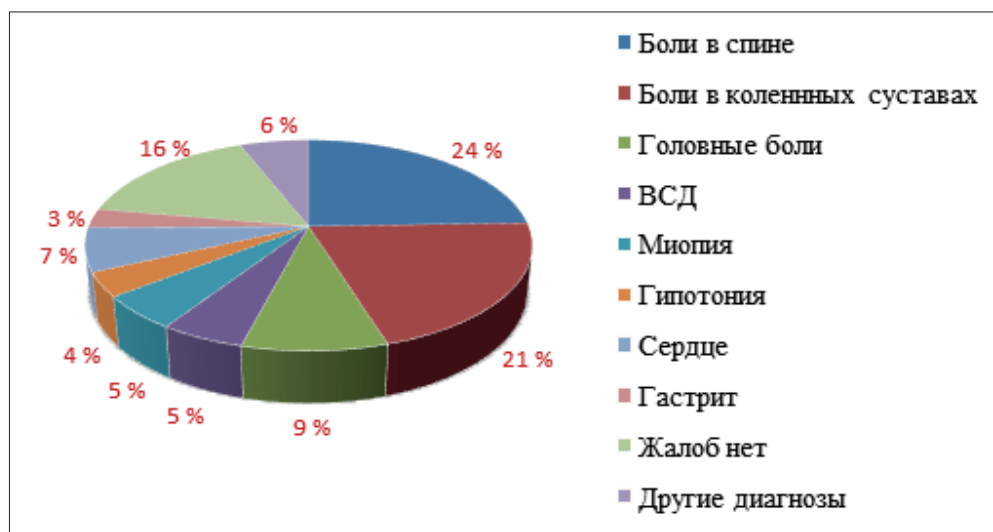
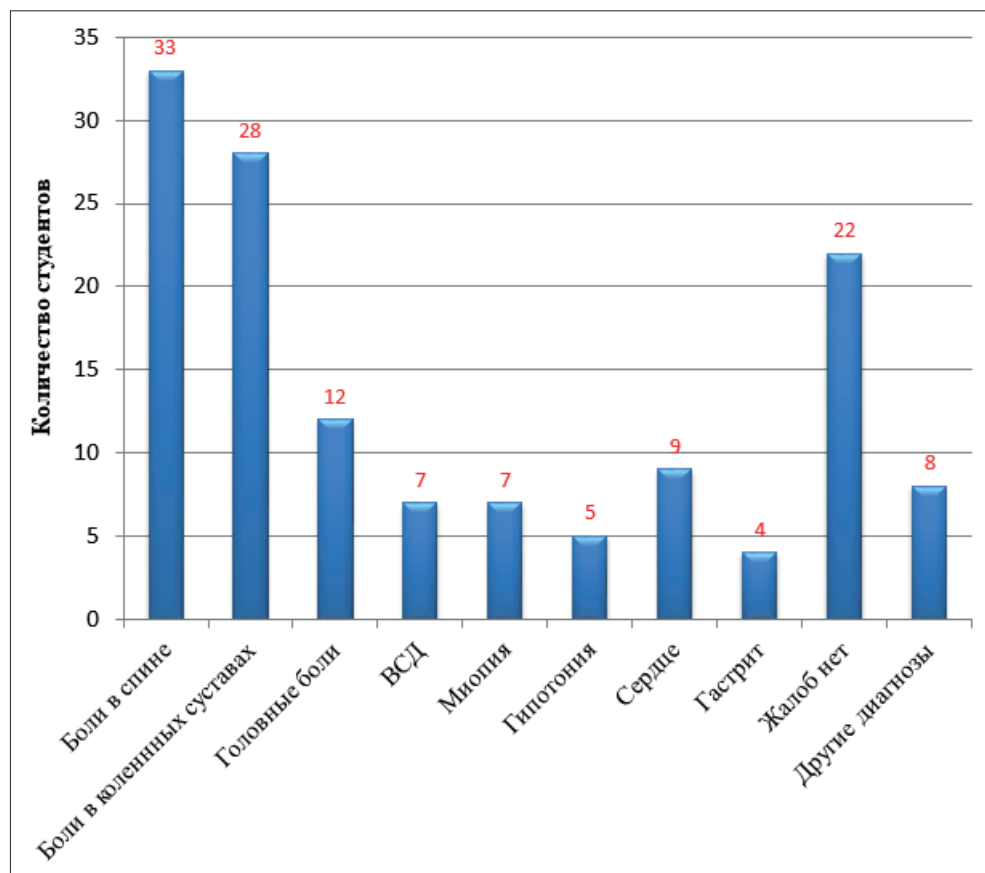


Рис. 2. Жалобы на здоровье, указанные студентами при анкетировании

Графики зависимости физического состояния от отношения к спорту

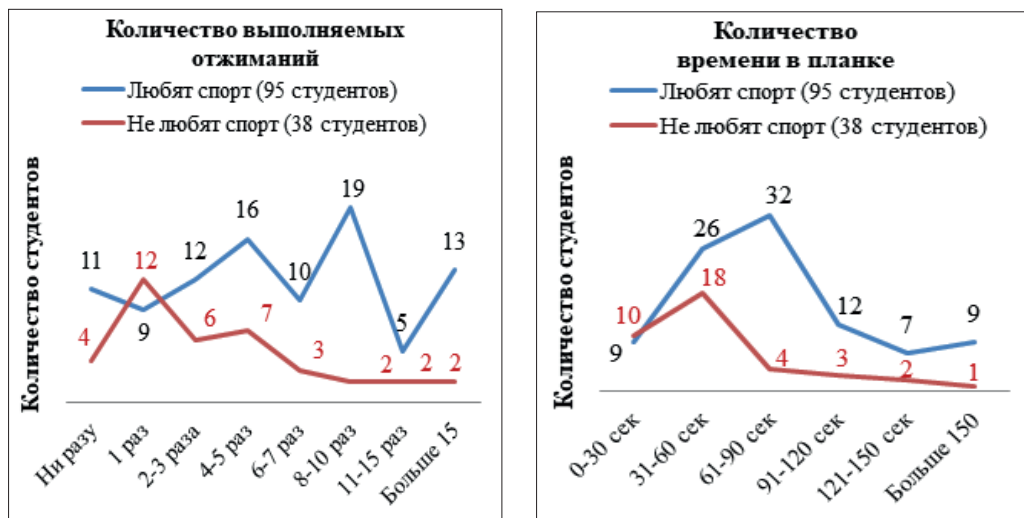


Рис. 3. Графики зависимости физического состояния студентов от их отношения к спорту

и спортивной деятельности также высказывались и те, кто не имел жалоб на состояние своего здоровья. То же самое, только зеркально, наблюдалось и среди тех, кто спорт любил. Таким образом, стало понятно, что если не физическая форма и не состояние здоровья влияет на заинтересованность студентов в физической активности, то корень проблемы — в другом.

С каждым из студентов была проведена беседа об их отношении к спорту и занятиям физической культурой. В результате этого был определен перечень основных причин, побудивших их отвечать в анкете, что им не нравится физкультура, и намечены возможные пути изменения данной ситуации (см. табл. 1).

Таблица 1

Основные причины отрицательного отношения к физической культуре и возможные пути решения этой проблемы

Причина	Решение
Принуждение	Мотивация
Несоразмерная нагрузка и ухудшение состояния	Подходящая нагрузка и прогресс общего состояния
Представление, что спорт — это только бег и отжимания	Спорт многогранен, каждый может найти занятие по душе
Страх из-за спорта стать мужеподобной	Правильно подобранная программа сделает вас красивыми и здоровыми
Стеснение публичных занятий из-за внешности	Возможность заниматься индивидуально
Непонимание, зачем нужна физкультура как предмет	Новые знания о питании, теле и ЗОЖ

Причина	Решение
Боль в мышцах	Регулярные занятия, правильное восстановление
Плохая атмосфера в зале	Преподаватель создает рабочую и положительную атмосферу в коллективе
Преподавателю все равно	Преподаватель в постоянном контакте со студентами

Также нас поразило тот факт, что порядка 80,5 % всех респондентов желали бы узнать информацию о правильном питании, особенностях своего организма и научиться подбирать для себя физические упражнения, чтобы улучшить свое состояние. А 93,5 % студентов высказались о том, что им нужна помощь, чтобы стать лучше, здоровее и сильнее, т. е. абсолютное большинство респондентов выразили крайнюю заинтересованность именно в том, что, по логике, и должна им давать физическая культура, но по разным причинам реализовать это не могла.

После выяснения источника неудовлетворенности студентов нужно было понять, какой является их главная цель в занятиях физической культурой. Большинство (39 %) хотело похудеть, примерно поровну разделилось количество студентов, желавших улучшить свое общее состояние здоровья, и тех, кто желал стать сильнее и выносливее (21 % и 19 % соответственно), 7 % опрошенных ожидали возможности каких-то изменений в своей жизни, а 14 % студентов отметили все пункты из списка (см. рис. 4).

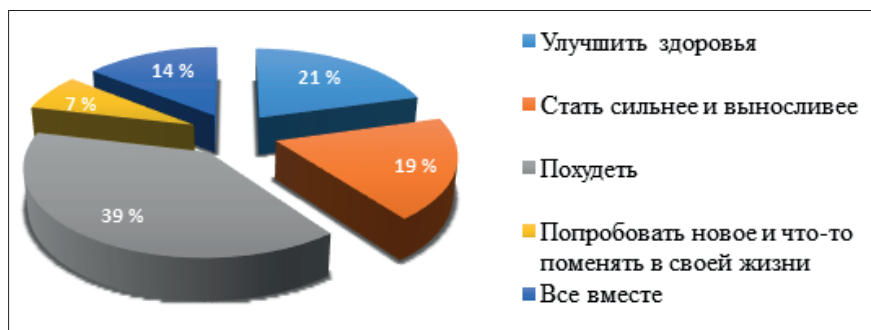


Рис. 4. Цели занятий физической культурой

После анализа всех полученных данных было принято решение о создании пособия для студентов, где простым и понятным для студентов языком давались бы ответы на волнующие их вопросы (режим питания, особенности восстановления организма после тренировок, особенности занятий при том или ином заболевании и пр.). Из числа всех опрошенных 53,5 % студентов нашли такую информацию крайне полезной, 34 % респондентов считали, что информация полезна, но они хотели бы в дополнение получить видео-, аудиообъяснения или иллюстративный материал. Из этого можно сделать

вывод, что студенты нуждаются в информации и в эпоху, когда информационные потоки практически никак не контролируются, именно на преподавателей ложится ответственность за ее донесение до обучающихся. Педагог должен являться гарантом ее достоверности, вопрос лишь в том, как этого добиться.

Молодое поколение ориентировано на информационное пространство. Оно реже смотрит телевизор, предпочитая проводить время в социальных сетях, и именно там черпает информацию. Задача людей, заинтересованных в правильном воспитании молодых людей, занять эту нишу. Только так будет решена проблема разницы поколений, которая традиционно возникает, когда речь идет о возможности понимания друг друга. О возможностях, которые откроются перед педагогами, если они выйдут в социальные сети не как простые люди, а как преподаватели, можно говорить очень долго, но в рамках данной статьи можно лишь добавить, что очевидность этого решения назрела уже очень давно.

Налаживание контакта преподавателя со студентами — первоочередная задача в рамках учебного процесса. Очень важно личное взаимодействие с каждым из подопечных. Нужно отметить, что во время дистанта ответные реакции студентов из разных групп отличались друг от друга. Группа, которая имела возможность работать с педагогом в очном режиме, охотнее откликнулась на все просьбы и шла быстрее на контакт. Это можно проследить и по выбору ими формата занятий.

В начале дистанционного режима всем студентам было предложено выбрать, хотят ли они заниматься в мини-группах (не более 4 человек) или же им ближе индивидуальный формат. Групповые занятия должны были проводиться раз в неделю совместно с педагогом. Преподаватель, учитывая особенности студентов, готовил программу 30-минутного занятия и, демонстрируя упражнения перед камерой, следил за техникой выполнения у студентов через образовательную среду Microsoft Teams. Для выбравших индивидуальные занятия были разработаны общие комплексы упражнений с подробной видео- и текстовой инструкцией. Такие комплексы должны были выполняться еженедельно, а в качестве отчета необходимо было снять определенные упражнения на видео и отправить файл на проверку преподавателю.

Из первой группы 32 человека выбрали формат мини-групп, из второй — только 12 человек захотели заниматься подобным образом, а из третьей — не было ни одного желающего. Все это подтверждает важность личного контакта преподавателя и студентов. Человек — социальное существо и только посредством личного контакта в обычной жизни он может раскрываться как личность. Коммуникация через телефон или компьютер может лишь дополнять реальное общение, но никак не заменяет его. Общаясь с человеком лично, вы выстраиваете с ним определенную связь, можете расположить его к себе, улыбнувшись, пошутив, включив на занятии музыку, чтобы снять общее напряжение и улучшить атмосферу в зале. Преподаватель выступает в роли дирижера, он контролирует все, что происходит с его группой и может

оперативно внести какие-то корректировки, если вдруг что-то идет не по плану. Когда же взаимодействие происходит только посредством компьютера, то между преподавателем и студентами всегда будет непробиваемый барьер экрана. Конечно, и в таких условиях можно добиться результата, но сделать это будет намного сложнее.

Заключение

Решение проблем, связанных с отрицательным отношением к физкультуре и спорту, лежит полностью в зоне ответственности педагога. Преподаватель должен являться менеджером этого процесса, а не просто тренером по физической подготовке. Студенты ориентированы на получение знаний, которые им может дать физическая культура. Стоит только немного изменить формат занятия, начать общаться со студентами и уметь слышать их, и отношение к предмету кардинально меняется. Использование современных средств коммуникации, следование веяниям информационного пространства увеличивает коэффициент полезного действия работы преподавателя, но не отменяет его взаимодействия со студентами в реальной жизни. То, что должна давать физическая культура в университете, студентами ищется и приобретается в других местах за деньги (курсы основ правильного питания, курсы похудения, курсы онлайн-тренировок и пр.). Если преподаватель не сумел развить в своих студентах доверие, что именно он может им помочь, то работа такого педагога малоэффективна и не отвечает требованиям современного общества, которое ставит перед физической культурой вполне конкретные задачи по воспитанию молодого поколения.

Литература

1. *Лях В. И., Зданевич А. А.* Физическая культура, 11 кл.: метод. пособие. Базовый уровень / под общ. ред. В. И. Ляха. 7-е изд. М.: Просвещение, 2010. С. 237.
2. *Жигарёва О. Г.* Педагогические пути повышения эффективности физической подготовки студентов вузов гуманитарного профиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2006. С. 23.
3. *Жигарёва О. Г.* Физическая культура и физическое воспитание в вузе. Международный опыт // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2017. № 4 (16). С. 97–101.
4. *Маркелов А. Г.* Потребности и интересы молодежи как базовый фактор управления развитием физической культуры городского муниципального уровня: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2000. С. 23.
5. *Пестова Т. Г.* Физическая культура как фактор социализации личности студента: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Карачаевск, 2004. С. 21.
6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: <https://www.minsport.gov.ru/documents/federal-laws/230/>

7. *Черный Ю. Ю.* Современный гуманизм // *Философия в XX веке. Сборник обзоров в двух частях. Ч. 2.* М., 2003.
8. *Abels K. W., Bridges J. M.* Teaching movement education: foundations for active lifestyles. // Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. P. 264
9. *Bronikowski M.* Physical education teaching and learning // AWF Poznan. Poznań: 2010. P. 66.
10. European Union Physical Activity Guidelines — Recommended Policy Actions in Support of HealthEnhancing Physical Activity, Brussels 2008. URL: https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf
11. *Hellison D.* Teaching responsibility through physical activity // Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. P. 210.

Literatura

1. *Lyax V. I., Zdanevich A. A.* Fizicheskaya kul'tura, 11 kl.: metod. posobie. Bazovy`j uroven` / pod obshh. red. V. I. Lyaxa. 7-e izd. M.: Prosveshhenie, 2010. S. 237.
2. *Zhigaryova O. G.* Pedagogicheskie puti pov`sheniya e`ffektivnosti fizicheskoy podgotovki studentov vuzov gumanitarnogo profilya: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Moskva, 2006. S. 23.
3. *Zhigaryova O. G.* Fizicheskaya kul'tura i fizicheskoe vospitanie v vuze. Mezhdunarodny`j opy`t // *E`konomicheskie i social`no-gumanitarny`e issledovaniya.* 2017. № 4 (16). S. 97–101.
4. *Markelov A. G.* Potrebnosti i interesy` molodezhi kak bazovy`j faktor upravleniya razvitiem fizicheskoy kul`tury` gorodskogo municipal`nogo urovnya: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. M., 2000. S. 23.
5. *Pestova T. G.* Fizicheskaya kul'tura kak faktor socializacii lichnosti studenta: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Karachaevsk, 2004. S. 21.
6. Federal`ny`j zakon ot 04.12.2007 № 329-FZ (red. ot 02.08.2019) «O fizicheskoy kul`ture i sporte v Rossijskoj Federacii». URL: <https://www.minsport.gov.ru/documents/federal-laws/230/>
7. *Cherny`j Yu. Yu.* Sovremenny`j gumanizm // *Filosofiya v XX veke. Sbornik obzоров v dvux chastyax. Ch. 2.* М., 2003.
8. *Abels K. W., Bridges J. M.* Teaching movement education: foundations for active lifestyles. // Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. P. 264
9. *Bronikowski M.* Physical education teaching and learning // AWF Poznan. Poznań: 2010. P. 66.
10. European Union Physical Activity Guidelines — Recommended Policy Actions in Support of HealthEnhancing Physical Activity, Brussels 2008. URL: https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf
11. *Hellison D.* Teaching responsibility through physical activity // Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. P. 210.

V. A. Shalabodina,

A. E. Stradze

**Physical Culture of High School Students in the Conditions of Total Informatization:
Trends, Risks, Prospects**

This study is dedicated to the issue of students with a higher education and their attitude towards physical education classes. Looking at the results of a control group, we can determine, the main reasoning behind the students lack of desire to engage in physical education and sports. We will also be able to determine solutions from the data collected. The data gathered shows us that only through changes in the generally accepted perceptions and the role of teachers take to remove differences between the needs of society and educational offers.

Keywords: physical education; individualization in education; information society; teacher as a manager.