

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КООРДИНАТ:
ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ, РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА
PEDAGOGICAL REFERENCE SYSTEM:
EDUCATION, UPBRINGING, PERSONAL GROWTH**

УДК 796.011.3 +378

**Физическая культура и физическое воспитание в вузе.
Международный опыт**

О. Г. Жигарёва

*Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации,
Москва, Россия*

oksz70@mail.ru

Рассматриваются теоретические аспекты преподавания физической культуры в высших учебных заведениях. Проанализирован опыт зарубежных вузов на примере двух стран: США и Польши. На основании практических наработок ведущих ученых сделан вывод относительно модернизации преподавания физической культуры в вузах на современном этапе развития высшего образования. Приводятся рекомендации, направленные на преодоление выявленных проблем физического воспитания студентов и повышение значимости физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура; физическое воспитание; высшее учебное заведение; студенты; занятия; США; Польша.

**Physical Culture and Physical Education in the University.
International Experience**

O. G. Zhigareva

*Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow,
Russia*

oksz70@mail.ru

The author considers theoretical aspects of physical culture teaching in higher educational institutions. In the course of the study, the author did analyze foreign universities experience using the evidence from two countries: the USA and Poland. On the basis of practical developments of leading scientists, the author did make a conclusion regarding the modernization of physical

culture teaching in Russian universities at the present stage of higher education development. The author has suggested problem-solving recommendations aimed at physical culture mainstreaming.

Keywords: physical culture; physical education; higher education institution; students; lessons; USA; Poland.

Большое количество исследований по проблемам организации физического воспитания в высших учебных заведениях указывает на необходимость поиска новых технологий, которые будут способствовать формированию у студента стремления иметь высокий уровень здоровья. Он зависит от воспитания личностной мотивации, специальных знаний и поведения, а также является результатом совместной работы преподавателя и студента. В условиях высшего учебного заведения немаловажно качество физического воспитания, в частности оздоровительной направленности, поскольку будущий выпускник должен быть высокообразованным специалистом с соответствующим уровнем физической подготовленности.

Физическое воспитание является многогранным процессом «организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек» [1, с. 198]. В последнее время учебный процесс в высших учебных заведениях претерпевает значительные изменения. В частности, уменьшается количество часов аудиторной нагрузки преподавателей и количество предметов для студентов, изменен перечень специальностей. В результате физическое воспитание перестало быть академическим предметом в ряде вузов.

В целях сохранения эффективного функционирования всей системы физического воспитания в данных обстоятельствах большое значение имеет изучение зарубежного опыта. Передовые разработки в этой области имеют США [2, с. 188], поэтому целесообразно проанализировать и обобщить особенности и современные тенденции развития физического воспитания в сфере образования этой страны.

Американские специалисты считают двигательную активность приоритетным направлением развития человека, инструментом процесса социальной адаптации. По их мнению, физическое воспитание позволяет учащейся молодежи принять ответственность за свое здоровье, поддерживать и улучшать его, контролировать свою психоэмоциональную сферу, адекватно вести себя в обществе. В высших учебных заведениях США присутствует постоянный интерес к программам по физическому воспитанию: приблизительно в 60 % профессиональных учебных заведений эти программы обязательные, примерно в 30 % они имеют организованно-факультативную форму [3].

Учебные программы американских колледжей и университетов по физическому воспитанию предусматривают три уровня подпрограмм, которые эмпирически учитывают уровни подготовки студентов: низкий (начинающие) — 70 %, средний — 20 % и высокий — 10 %.

В программах по физическому воспитанию в США встречаются такие ключевые понятия, как «воспитание

движением» [4], «осознание возможностей своего тела» [5], «ощущение пространства, времени, силы» [6], «взаимоотношения с внешним окружением» [7]. Целевые установки физического воспитания предусматривают, что физически сформированный студент обладает необходимыми двигательными навыками и умениями, уверенно и правильно выполняет упражнения с использованием различных форм двигательной активности и оздоровления, понимает преимущества сочетания и взаимодополнения здоровья и хорошего личного самочувствия.

Сегодня физическое воспитание в сфере высшего образования США — не только учебная, но и научная дисциплина. На факультетах и кафедрах физического воспитания, наряду с программами подготовки преподавателей, есть и научно ориентированные программы, магистерские курсы, а в некоторых случаях и докторские. Деятельность этих факультетов и кафедр все чаще фокусируется на научных исследованиях. В последние четыре десятилетия создана и получила развитие группа научных и учебных дисциплин, таких как физиология упражнений, биомеханика, обучение движениям. Так, специалисты по физиологии в области физического воспитания расширили сферу своих интересов от традиционной физиологии упражнений до биомеханических исследований. Сегодня физиология упражнений стала крупнейшей субдисциплиной физического воспитания [3].

Интерес представляет также опыт Восточной Европы. Развитие физического воспитания в вузах различных стран этого региона в течение многих лет существенно зависело от традиций, экономического уклада, устройства и потребностей общества, а вклад государства в этот процесс был весьма неодонозначным.

Так, система физического воспитания в вузах Польши менялась несколько раз, в связи с политическими и экономическими изменениями в стране [8]. Современная организация физического воспитания в вузах Польши предусматривает распределение студентов на следующие группы:

- 1) общего физического развития (I — II курсы);
- 2) спортивной специализации (I — V курсы);
- 3) спортивные группы Академического спортивного союза (I — V курсы);
- 4) лечебной физической культуры (I — II курсы).

Занятия в вузе государственной формы собственности проводятся следующим образом: в некоторых учебных заведениях — на III курсах (120 ч), в остальных — на I — III курсах (180 ч).

Характерная черта польских вузов — обязательное включение физического воспитания в учебные планы [9, с. 17]. Студентам предоставляется право выбора наиболее привлекательного и популярного среди молодежи вида спорта и форм занятий, а также удобного времени занятий и преподавателя, что позволяет создать группы по интересам.

Координируют процесс физического воспитания в классических университетах Польши отдельные структурные подразделения — Студиумы физического воспитания и спорта (*Stodium Wychowania Fizycznego i Sportu — SWFiS*), которые ежегодно готовят широкий спектр предложений по спортивным, тренировочным и оздоровительным занятиям в рамках физического воспитания университетской молодежи.

Занятия по физическому воспитанию проводятся и в спортивных секциях, организованных при *SWFiS* Академическим спортивным союзом (*Akademicki*

Związek Sportowy — AZS). В классических университетах Польши введена онлайн-овая Университетская система поддержки студентов (*Uniwersytecka System Obsługi Studiów — USOS*), которая предоставляет всю информацию о занятиях по физическому воспитанию, секциях, условиях записи на них, количестве мест в группах, расписании, условиях получения зачета, новостях и т. п. (только запись в *USOS* дает возможность закрыть семестр по физическому воспитанию) [10].

В целях решения проблем физического воспитания, выработки стратегии развития физической культуры среди студентов, выявления наиболее эффективных форм и методов физического воспитания в вузах в различных системах в 2010 г. был впервые создан Международный форум по физическому воспитанию (*The Global Forum on Physical Education Pedagogy — GoFPEP*) [11]. Польские ученые активно участвуют в его работе. Форум *GoFPEP* является международной платформой для отслеживания, анализа и реформирования педагогических систем физического воспитания.

Во многих инновационных разработках, которые вводятся в классических университетах Польши, предлагаются популярные виды спорта, особенно новые, а иногда и экстремальные, наиболее интересные молодому поколению, — с целью придать процессу физического воспитания современный, оптимальный, плановый и эффективный характер.

Таким образом, с нашей точки зрения, в процессе модернизации системы физического воспитания в высших учебных заведениях можно опираться на опыт стран, в которых физическое воспитание не является обязательным предметом в вузах. Целесообразно развивать физическое воспитание в университетах

не путем принуждения, а путем привлечения обучающихся к здоровому образу жизни. Для этого, на наш взгляд, необходимо разграничить занятия по совершенствованию спортивного мастерства и уроки физического воспитания и ввести обязательное поощрение студентов дневной формы обучения, активно занимающихся физической культурой. Вузы могут использовать академический рейтинг — базовую информацию об учебных достижениях студента — для учета предпочтений по активной спортивной деятельности в университете, в частности премировать отличников поездкой на научную конференцию, предоставлением рекомендации для гранта и проч. Успехи студентов в занятиях физической культурой и спортом следует отмечать и закреплять путем вручения сертификатов об их достижениях. В университетах рекомендуется создать и поддерживать условия обучения и атмосферу, способствующие стремлению молодежи заниматься физической культурой, а также возрастанию популярности этих занятий.

Литература

1. *Радакина Д. С., Мухамбетова А. С.* Влияние физической культуры на успеваемость студента // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. 2015. № 4 (17). С. 198—202.
2. *Попкова М. А., Андрианова Т. С.* Физическая культура в США // Научные записки Орел-ГИЭТ. 2016. № 4 (16). С. 185—189.
3. *Жигарёва О. Г.* Педагогические пути повышения эффективности физической подготовки студентов вузов гуманитарного профиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2006. 23 с.
4. *Abels K. W., Bridges J. M.* Teaching movement education: foundations for active lifestyles. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. XVI, 264 p.
5. *Baker A.* Body awareness. N. Y.: Samuel French, 2009. 76 p.
6. *Palmer H. C.* Spatial awareness without apparatus // Teaching Rhythmic Gymnastics: a Developmentally Appropriate Approach / Heather C. Palmer. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. P. 22.

7. **Sallis J. F.** Effects of the built environment on physical activity level // *Physical Activity and Obesity* / Ed. by C. Bouchard, P. T. Katzmarzyk. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000. P. 93—96.

8. **Войнар Ю.** Физическое воспитание в польских высших школах // Теория и практика физической культуры. 2000. № 12. С. 45—51.

9. **Ермаков С. С., Цеслицка М., Мушкета Р.** Физическая культура и спорт в жизни студентов Восточно-Европейского региона: современное состояние и перспективы развития // Физическое воспитание студентов. 2015. № 6. С. 16—30.

10. Token registration // On-line Services of the University of Warsaw / Uniwersytet Warszawski. Web, n. d. URL: <https://rejestracja.usos.uw.edu.pl/?lang=en> (accessed: 13.11.2017).

11. **Кристофер Р. Э., Минг-Кай Ч., Пономарев Г.** Охрана здоровья и физическое воспитание: новая совместная декларация // Культура физическая и здоровье. 2011. № 3. С. 3—8.

Поступила 31.10.2017

Жигарёва Оксана Георгиевна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания Финансового университета при Правительстве Российской Федерации (Россия, 125993, ГСП-3, Москва, Ленинградский проспект, 49), oksz70@mail.ru

References

1. Radakina D. S., Mukhambetova A. S. Vliyaniye fizicheskoi kul'tury na uspevaemost' studenta (The Influence of Physical Education on Academic Performance), *Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy i puti ikh resheniya*, 2015, No. 4 (17), pp. 198—202.

2. Popkova M. A., Andrianova T. S. Fizicheskaya kul'tura v SShA (Physical Training and Sports in the USA), *Nauchnye zapiski OreIGIET*, 2016, No. 4 (16), pp. 185—189.

3. Zhigaryova O. G. Pedagogicheskie puti povysheniya effektivnosti fizicheskoi podgotovki studentov vuzov gumanitarnogo profilya, avtoref. dis. ... kand. ped. nauk (Pedagogical Ways of

Humanities-Oriented Universities Students Physical Preparedness Efficiency Increase, Extended Abstract of Cand. Sci (Ped.) Dissertation, M., 2006, 23 p.

4. Abels, K. W., and J. M. Bridges. Teaching movement education: foundations for active lifestyles. Champaign, IL, Human Kinetics, 2010, xvi, 264 p.

5. Baker, A. Body awareness. N. Y., Samuel French, 2009, 76 p.

6. Palmer, H. C. Spatial awareness without apparatus, in *Teaching Rhythmic Gymnastics: a Developmentally Appropriate Approach*, by Heather C. Palmer, Champaign, IL: Human Kinetics, 2003, p. 22.

7. Sallis, J. F. Effects of the built environment on physical activity level, in *Physical Activity and Obesity*, by C. Bouchard, P. T. Katzmarzyk (eds.), 2nd ed., Champaign, IL, Human Kinetics, 2000, pp. 93—96.

8. Voinar Yu. Fizicheskoe vospitanie v pol'skikh vysshikh shkolakh (Physical Education in High Schools of Poland), *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, 2000, No. 12, pp. 45—51.

9. Ermakov S. S., Tseslitska M., Mushketa R. Fizicheskaya kul'tura i sport v zhizni studentov Vostochno-Evropeiskogo regiona: sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya (Physical Culture in Life of Eastern-European Region Students: Modern State and Prospects of Development), *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 2015, No. 6, pp. 16—30.

10. "Token registration". *On-line Services of the University of Warsaw*. Uniwersytet Warszawski, n. d. Web. 13 No. 2017. <<https://rejestracja.usos.uw.edu.pl/?lang=en>>.

11. Kristofer R. E., Ming-Kai Ch., Ponomarev G. Okhrana zdorov'ya i fizicheskoe vospitanie: novaya sovmestnaya deklaratsiya (Health and Physical Education: a New Global Statement of Consensus), *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e*, 2011, No. 3, pp. 3—8.

Submitted 31.10.2017

Zhigareva Oksana G., candidate of pedagogical sciences, associate professor, associate professor at Department of Physical Education, Financial University under the Government of the Russian Federation (Leningradskiy prospect, 49, 125 993, GSP-3, Moscow, Russia), oksz70@mail.ru