

УДК 796.011.3

DOI 10.22213/2413-1172-2017-3-139-141

А. Ю. Анисимова, кандидат педагогических наук, ИжГТУ имени М. Т. Калашникова

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ЗАРУБЕЖНЫХ ВУЗАХ

Физическое воспитание как обязательный элемент высшего образования существует во многих странах. Такой подход встречается в Венгрии, Польше, Молдавии. Физическое воспитание студентов в большей мере ориентировано на развитие физических качеств. Занятия строго регламентированы по содержанию и формам проведения и обязательны для всех студентов независимо от других видов физкультурно-спортивной деятельности [1, 2].

Американские специалисты J. F. Sallis и T. L. McKenzie (1991) утверждают, что физическое воспитание является образовательным контентом, использующим «всеобъемлющий, но физически активный подход, который включает в себя преподавание социальных, познавательных и физических навыков, а также достижение других целей посредством движения». То есть авторы за основу понимания физического воспитания принимают кинезиологический подход.

При этом они выделяют две основные цели физического воспитания:

- 1) подготовка детей и молодежи к физической активности на протяжении всей жизни;
- 2) привлечение их к физической активности во время физического воспитания.

Эти цели представляют жизненные преимущества оздоровительной физической культуры, которые позволяют детям и подросткам стать активными людьми на протяжении всей их жизни [3].

Эта точка зрения также подчеркивается и в работах D. L. Siedentop (2009), который утверждает, что физическое воспитание является образованием через физическую активность [4].

X. D. Keating с соавторами (2005) отмечают, что приблизительно 40-50 % студентов США являются физически не активными. Таким образом, специалисты в сфере здоровья и физической активности, работающие в системе высшего образования, так и не смогли эффективно повлиять на увеличение физической активности студентов. Причины сложившейся ситуации, по мнению авторов, имеют трехсторонний характер: 1) физическая активность студентов колледжей не стала темой серьезных научных исследований; 2) отсутствует многоуровневый подход при изучении физической активности среди студенческой молодежи; 3) критерии физической активности носят субъективный и непоследовательный характер, что делает сравнение паттернов физической активности различных представителей очень трудным или даже невозможным [5].

В своем диссертационном исследовании J. J. Milroy (2010) рассмотрел наиболее распространенные теории, применяемые в физическом воспитании студентов колледжей США для повышения их двигательной активности. Автор выявил, что наиболее часто для роста физической активности американских студентов используется теория запланированного поведения (I. Ajzen, 1991), транстеоретическая модель (J. D. Prochaska, C. C. DiClemente, 1982, 1983, 1985, 1992) и социально-когнитивная теория (A. Bandura, 1986) [6, 7, 8, 9].

Согласно теории запланированного поведения (I. Ajzen, 1991) в поведении человек руководствуется тремя видами убеждений: поведенческими, нормативными и контролирующими. Поведенческие убеждения – это убеждения о вероятных последствиях поведения; нормативные – убеждения о нормативных ожиданиях других; контролирующие – убеждения о присутствии факторов, которые могут содействовать или препятствовать осуществлению поведения.

Теория запланированного поведения наиболее успешно используется для повышения физической активности тогда, когда целью студента выступают психологические факторы, такие как отношение (позиция, мироощущение) и когнитивные факторы подобно процессу принятия решений. При помощи этой теории также можно объяснить, почему простое увеличение знаний человека не способствует значительному изменению его поведения. То есть много знающий о пользе физических упражнений студент необязательно будет ими регулярно заниматься [10].

Транстеоретическая модель (J. D. Prochaska, C. C. DiClemente, 1982, 1983, 1985, 1992) предполагает, что изменение поведения, имеющего отношение к здоровью, включает четыре составляющих: стадии изменения, баланс принятия решения, самоэффективность и ситуационный соблазн (искушение).

Всего авторы выделяют пять стадий изменения поведения:

- предобдумывание;
- обдумывание;
- подготовка;
- действие;
- поддержание.

На первой стадии индивид еще не имеет серьезного намерения изменить свое вредное для здоровья поведение. В это время он склонен преувеличивать положительные стороны своего образа жизни и недооценивать степень риска. Длительность этой стадии составляет около шести месяцев.

Далее человек начинает всерьез рассматривать возможность изменения своего вредного для здоровья поведения в ближайшие полгода. На этой стадии индивид обычно оценивает «за» и «против» своего образа жизни примерно как равные (и имеющие высокую ценность). Поэтому хотя обдумывание изменения поведения и имеет место, результаты могут оказаться амбивалентными.

Затем начинается стадия подготовки, когда человек намерен изменить свое поведение в течение ближайшего месяца, то есть предпринимаются небольшие, но важные шаги.

Потом в течение опять же шести месяце решительно меняется образ жизни. Но на этом процесс изменения поведения не заканчивается. Теперь важно нежелательное поведение окончательно преодолеть. Момент прекращения существования вредной привычки определяется по полному отсутствию соблазна в любых проблемных ситуациях и по максимальной уверенности в собственной способности предотвратить рецидив в любых условиях.

Таким образом, согласно представлениям J. D. Prochaska и С. С. DiClemente ожидать изменений в отношении к образу жизни молодых людей стоит не ранее чем через 1,5-2 года. И это при том, что вероятность возврата к прежним привычкам еще остается надолго [11].

Американские ученые В. J. Cardinal, S. D. Sorensen, М. К. Cardinal (2012) сделали обзор истории требований по физическому воспитанию в 4-летних колледжах и университетах США. В результате установили, что более чем у 60 % колледжей США отсутствуют требования по физической подготовленности. Вместо них предлагаются занятия в фитнес-центрах, а также бесплатные занятия физическими упражнениями. При этом отмечается, что еще в 20-е годы 20 века 97 % колледжей предъявляли к студентам серьезные требования по физической подготовленности, включающие ряд достаточно трудных нормативов. В 80-90-е годы количество таких учреждений сократилось на 2/3.

То есть, как отмечают авторы, очевидна явная тенденция снижения в государственных колледжах и университетах требований к физическому состоянию американских студентов, хотя количество молодежи с избыточной массой и недостаточным уровнем здоровья в стране продолжает увеличиваться.

Тем не менее некоторые университеты продолжают требовать от студентов демонстрировать свою физическую форму. Так, например, в Колумбийском университете все студенты должны выполнить установленный норматив по плаванию, а в Массачусетском технологическом институте существуют жесткие требования к студентам относительно обязательных еженедельных восьми часов занятий физической культурой.

Однако причину таких перемен в физическом воспитании в США авторы не рассматривают, хотя косвенно указывают, что это может быть связано с тем, что студенты и их родители не хотят много времени, усилий и денег тратить на те занятия, кото-

рые выходят за рамки специальности, по которой они обучаются, и им не нужны навыки, которые находятся за пределами непосредственных учебных дисциплин.

Однако студенты и родители часто платят за новые, модные фитнес-центры, в которые они приходят заниматься, когда есть возможность. Когда недавно Чикагский университет отказался от своего норматива по плаванию, просуществовавшего 60 лет, и требований относительно трех зачетных единиц по физической культуре, администрация объяснила, что они хотели дать студентам возможность выбрать свой собственный путь к физическим упражнениям. В рамках происходящих изменений университет поднял плату за занятия физическими упражнениями, которые охватывают всё – от базовой подготовки и до йоги. Как ни странно, но этот шаг получил одобрение среди многих студентов.

Специалисты отмечают, что существующие проблемы со здоровьем, характерные для современного общества, и важная роль физической активности при его поддержании указывают на явное противоречие данной тенденции здравому смыслу [12].

В Китайской Народной Республике (КНР) в 2002 году Министерство образования опубликовало общий план по изучению физической культуры в колледжах. В нем разъясняются цели обучения дисциплине «Физическая культура». Комитетом по образованию на местах была осуществлена интеграция плана в учебные заведения, но результаты этой интеграции по различным регионам отличаются [13].

Так, в ходе анкетного опроса в 50 колледжах и университетах выяснилось, что физическое воспитание осуществляется еженедельно в рамках 2-часовых занятий. Весь учебный курс по физической культуре разделяется на базовый, специализированные курсы по видам спорта и элективный курс.

Базовый курс предлагается только для студентов первого курса, где главным образом делается акцент на улучшении их физической подготовленности и совершенствовании базовых спортивных умений и навыков. Для студентов второго и третьего курсов предлагаются специализированные курсы по видам спорта (спортивные секции). Спортивные элективы предусмотрены только для студентов четвертого курса. В последние годы многие учебные заведения создали спортивные клубы, в которых и осуществляются элективные занятия для старшекурсников.

То есть разделение физической культуры на базовую и элективную части в Китае произошло несколько раньше, чем в нашей стране. По-видимому, реформаторы отечественной системы образования в сфере физической культуры заимствовали опыт КНР [14, 15].

Но в Китае студенты-магистранты, как и бакалавры, обязаны заниматься спортом в элективной форме. Наиболее популярными в колледжах КНР являются такие виды спорта, как баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, боевые искусства, аэробика, плавание, художественная гимнастика, настольный теннис, бадминтон, теннис.

Все студенты проходят предварительный медицинский осмотр, по результатам которого их разделяют на группы. Так, для первой и второй групп студентов, которым после медицинского осмотра не рекомендованы занятия интенсивными видами спорта, предлагаются курсы занятий по улучшению физического здоровья.

Колледжи Китая имеют более строгую форму организации физического воспитания, чем российские. В программе обучения отсутствует вариативность, а ведущую роль в обучении занимает преподаватель. Существующий традиционный тип методов обучения ведет к сильной зависимости студентов от преподавателей и не допускает со стороны студентов инноваций и инициативы [16].

Кроме практических занятий физической культурой есть и теоретические занятия, но объем их невелик – 2-4 часа в семестр. Содержанием теоретических занятий по физической культуре выступают методы спортивной тренировки, врачебный контроль в сфере спорта, правила спортивных соревнований, ценность и роль спорта, досуговые виды спорта и спортивно-методические принципы [17]. Как видим, здесь явно прослеживается акцент на основы спортивной тренировки, что вполне сочетается с направленностью практических занятий.

Оценка результативности занятий по физической культуре в колледжах Китая заключается в преобразовании в процентное оценочное отношение спортивных результатов, результатов по теории, соответствия между достижениями студентов и посещаемостью ими занятий [18].

Таким образом, если физическое воспитание в США и Великобритании имеет спортивно-игровую основу, в большинстве стран Европы гимнастическую, а в России смешанную, то в Китае основу физического воспитания составляет спортивная направленность.

Библиографические ссылки

1. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях за рубежом / ВНИИФК. – М., ЦООНТИ-ФиС, 1993. – Вып. 1-2. – 46 с.

2. Трибой В. Актуальные проблемы физического воспитания в Республике Молдова в свете Болонского процесса // Физическое воспитание студентов творческих спе-

циальностей : сб. науч. трудов / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ, 2005. – № 8. – С. 35–42.

3. Sallis J. F., McKenzie T. L. Physical education's role in public health // *Research Quarterly for Exercise and Sport*. – 1991. – No. 62(2). – P. 124–137.

4. Siedentop D. L. Introduction to physical education, fitness, and sport: 8th. New York : McGraw-Hill. – 2009. – 26 p.

5. A Meta-Analysis of College Students' Physical Activity Behaviors / X. D. Keating, J. Guan, J. C. Pinero, D. M. Bridges // *Journal of American College Health*. – 2005. – No. 54(2). – P. 116–125.

6. Milroy J. J. Behavior, Theory and Practice: Promoting Physical Activity among American College Students. – 2010. – 105 p.

7. Ajzen I. The theory of planned behavior // *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. – 1991. – Vol. 50(2). – P. 179–211.

8. Prochaska J. O., DiClemente C. C. Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change // *Psychotherapy. Theory, Research and Practice*. – 1982. – No. 19. – P. 276–288.

9. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. – Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1986. – 285 p.

10. Ajzen I. The theory of planned behavior // *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. – 1991. – Vol. 50(2). – P. 179–211.

11. Prochaska J. O., DiClemente C. C. Op. cit.

12. Cardinal B. J., Sorensen S. D., Cardinal M. K. Historical Perspective and Current Status of the Physical Education Graduation Requirement at American 4-Year Colleges and Universities // *Research Quarterly Exercise and Sport*. – 2012. – Vol. 83. – Issue 4. – P. 503–512.

13. Chen Yuping. Analysis and Strategies of College Physical Education Reform // *Asian Social Science*. – 2010. – Vol. 6, No. 11. – P. 209–212.

14. Qu Zonghu. On the teaching reform in college sports development and the idea // *Physical Education*. – 1998. – Vol. 23. – P. 212–218.

15. Ван Ц. Содержание и формы организации физического воспитания в вузах Китайской Народной Республики : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2000. – 23 с.

16. Hu Chunlei. Transition from sports to see the status of university physical education and reform // *Proceedings of Beijing university of education*. – 2002. – Vol. 63. – P. 320–328.

17. Hu Yongnan. Colleges and universities to implement physical education and health curricula and research // *Journal of Physical Education*. – 2001. – Vol. 14. – P. 66–71.

18. Lu Hong. New model of physical education in colleges and thinking // *Zhejiang Sports Science*. – 2002. – Vol. 12. – P. 181–192.