

Вестник Московского международного университета

научный электронный журнал

1 / 2018

Физическая культура – новый взгляд на обучение и формирование.

СТРИЖАКОВА
Ольга Владимировна

*АНО ВО "Международный Университет в Москве",
striz13@yandex.ru*

ОРЛОВ
Владимир
Александрович
Ключевые слова:

физическая культура, физическая
подготовленность, человеческий
потенциал.

*ГНЦ Институт медико-биологических проблем РАН,
imbp-v-orlov@mail.ru*

Аннотация:

В статье предлагается новый подход к определению понятия «физическая культура» человека. Утверждается, что преподавание и формирование «физической культуры» у обучающихся следует рассматривать как овладение технологией укрепления личного здоровья и повышения Человеческого потенциала страны. Предлагаются инновационная концепция и методология цифровой оценки физической культуры и физической подготовленности человека. В данной концепции выделено 5 крупных компонентов, где каждый из них имеет определенную весовую значимость в интегральной оценке ФК человека.

Подписана к печати: 15 октября 2018 года

Введение

Словосочетание «физическая культура» (ФК) выделилась в русском языке как дефиниция около 100 лет назад и с тех пор постоянно используется в нормативно-правовых актах. Современная наука установила тесную взаимосвязь между уровнем ФК и состоянием здоровья индивида, однако до настоящего времени это важнейшее свойство человека не имеет количественных способов измерения. В июне 2017 г. на Петербургском международном экономическом форуме Президент РФ В.В. Путин заявил: «Цифровая экономика – это основа, которая изменяет... формат образования, здравоохранения, госуправления, коммуникаций между людьми и задает новую парадигму развития государства, экономики и всего общества». Наступившая эра цифровых технологий вынуждает искать современные методы измерения и оценки ФК человека, которые должны базироваться на мультидисциплинарной методологии и вооружить специалистов новыми принципами, способами и правилами практической деятельности. Дефиницию «физическая подготовленность» (ФП) как важную часть (сегмент) ФК человека также следует рассматривать как обобщенное свойство, которое включает: гармоничность физического развития, уровень двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) и общую физическую работоспособность. ФП человека можно оценивать с помощью разных физических тестов и возрастных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Многочисленные признаки ФК человека оцениваются только при рассмотрении жизненного стиля за определенный период времени. Здесь принято рассматривать: участие в регулярной физической тренировке, «закаливание» организма, организацию труда и отдыха (в режиме дня, недели, года), личную гигиену, навыки психофизиологической саморегуляции и многие другие вспомогательные признаки и показатели.

Объекты и методы исследований

По отношению к конкретному человеку «физическая культура» (ФК) является свойством, которое интегрирует в себе множество отдельных признаков и показателей. Специалисты используют разные комплексы показателей для измерения и оценки ФК индивида. Даже в образовательной системе нет

формализованного подхода к оценке уровня физической культуры учащихся. При оценке успеваемости школьников по предмету физическая культура используется 5-и балльная система, а в университетах активно внедряется «Болонская система», 100 балльная оценочная шкала. Однако до настоящего времени нет доказательного численного описания «идеальной» ФК обучающихся разного пола и возраста.

Понятие «физическая культура» человека трактуется специалистами довольно расплывчато. Наши представления о значимости любого из признаков ФК человека могут сильно различаться, тем не менее, через некоторую совокупность косвенных признаков специалисты формируют ее обобщенную оценку. В одном сегменте ФК человека специалисты достигли близкого понимания. Это «физическая подготовленность», которую определяют с помощью физических тестов и возрастных нормативных показателей. Энциклопедический словарь по ФКиС характеризует «физическую подготовленность» (ФП) как: *результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических качеств, двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной физической деятельности* [1]. Этот же словарь трактует «физические качества» как *«качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности»*. В комплексе показателей подготовленности человека выделено 5 наиболее важных двигательных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Измерение и объективная оценка этих качеств человека представляется достаточно сложной задачей. Как известно, «сила» это векторная величина, проявление которой имеет множество специфических оттенков. Физическая выносливость человека также проявляется в самых разнообразных аспектах жизнедеятельности и всегда требует конкретизации. Это же можно отнести и к другим физическим качествам человека. Тем не менее их разноцветная «мозаика» или загадочный расклад (пазл) всегда используются для численной оценки ФК индивида.

Многогранность и расплывчатость понятия «физическая культура» предопределяет сложность его количественного измерения и отражается на результативности воспитания и обучения ФК в образовательных учреждениях. Исследования социологов [2] показали, что интерес к урокам физкультуры падает по мере того, как школьники взрослеют и переходят в следующий класс. В 4-5 классах 54,4% учащихся проявляют интерес к ФК, но уже в 8-9 только 24,3%, а в 10-11 только 23,3%. По мнению этих исследователей, у студентов интерес к занятиям по дисциплине ФК еще меньше.

Отсутствие интереса учащихся к ФК и крайне низкая двигательная активность за период обучения в школе становится причиной снижения уровня физического здоровья. По данным исследований НИИ гигиены детей и подростков МЗ РФ за время обучения с 1 по 11 классы количество здоровых детей заметно уменьшается [3].

В научных публикациях приводятся многочисленные признаки ФК человека, в число которых входят: гармоничность физического развития, физическая подготовленность, владение определенными физическими и духовными качествами, жизненно важными двигательными навыками, а также образ жизни человека, включая мышечно-двигательную активность, закаливание организма, пищевые и гигиенические привычки. К важным признакам культуры человека многие авторы относят: самоконтроль, постоянное физическое и духовное совершенствование, навыки психофизиологической саморегуляции и самоконтроль в проявлении своего характера. Преподавание «физической культуры» у обучающихся следует рассматривать как овладение технологией укрепления личного здоровья и повышения Человеческого потенциала страны.

Необходимость современного теоретического обоснования понятия «физическая культура» человека и разработка способа его количественной (цифровой) оценки является актуальной научной и практической задачей [4], успешное решение которой может внести существенный вклад в формирование ФК и укрепление Человеческого потенциала нашей страны.

Предлагаемая теоретическая концепция цифровой оценки ФК человека опирается на 4 основополагающих принципа.

Первое - это признание, что ФК человека является сложным **свойством**, состоящим из совокупности взаимосвязанных и взаимозависимых частей (сегментов). Многочисленные медико-анатомические, психологические, педагогические, физические и другие признаки и показатели в своей

совокупности создают более обобщенное (интегрированное) свойство человека, которое сегодня мы называем «физическая культура».

Вторым принципиальным моментом явится **редукция**, т.е. значительное упрощение сущности понятия ФК человека, которую можно отобразить в виде упорядоченной модели с множеством частных и хорошо понятных специалистам признаков и показателей.

Третий принцип предписывает **использовать** только те показатели, которые доступны для точного количественного измерения.

Четвертым принципом является **когерентность** разных научных знаний и технологий в процесс формирования ФК и укрепления здоровья человека.

Опираясь на представленные выше принципы и экспертные оценки, формализованный подход к «ФК человека» можно отобразить в виде структурированной модели, где выделено 5 крупных, интегрированных сегментов ФК человека с описанием их понятийной сущности (рабочие термины). В свою очередь, каждый из этих сегментов описан комплексом известных и давно контролируемых показателей организма. Между условно выделенными сегментами (свойствами) ФК человека существует тесная взаимосвязь и взаимное влияние, когда уменьшение (или повышение) одного из них влечет определенные изменения в других частях. Каждый выделенный на рисунке сегмент имеет определенное «весовое» значение в интегральной оценке ФК индивида.

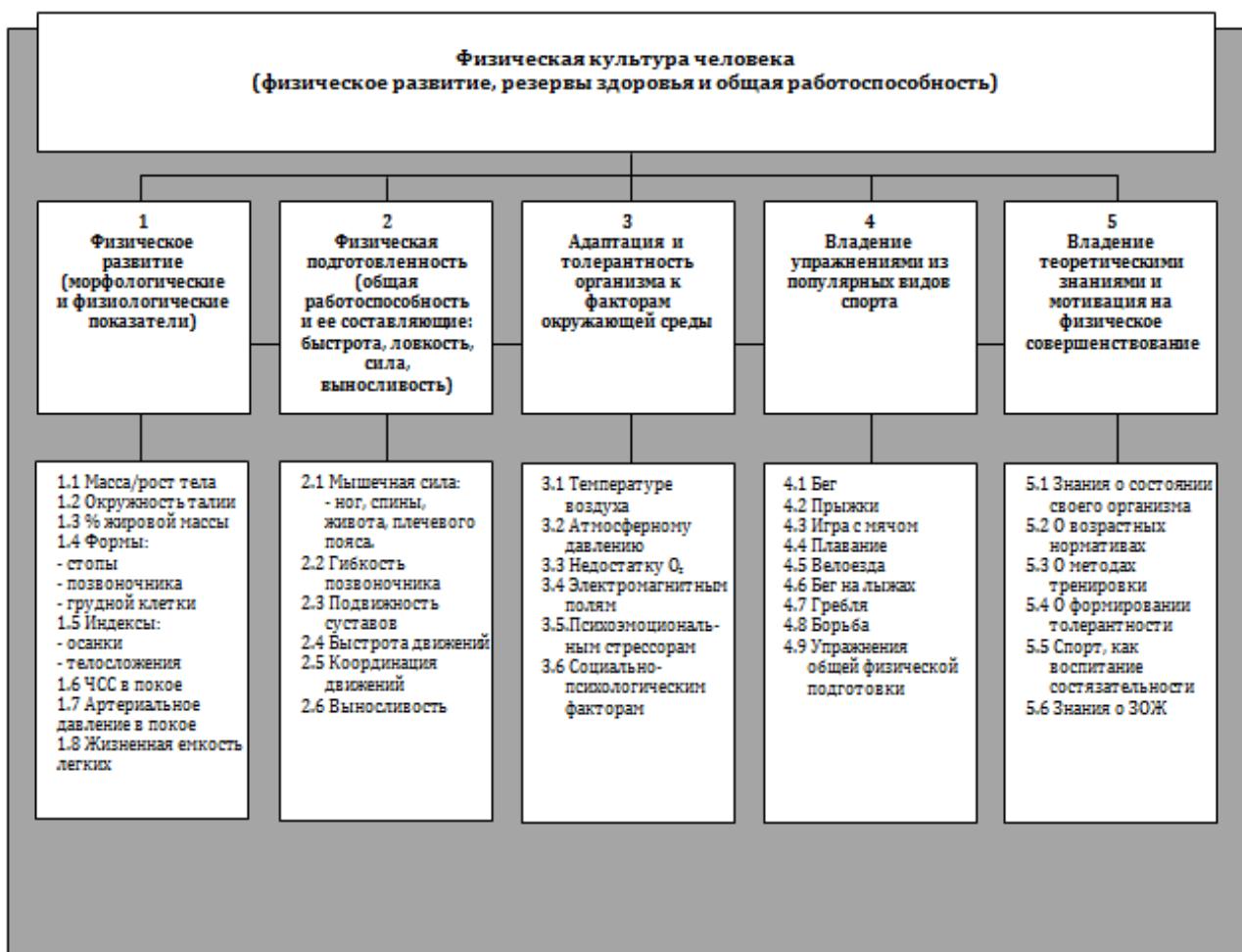


Рисунок 1.- Структурная модель «физической культуры» человека.

В данную концептуальную модель включены комплексы психофизических тестов и показатели

организма, которые успешно измеряются преподавателям и методистам ФК.

Каждый выделенный сегмент описан определенным количеством объективных показателей, для которых существуют признанные возрастные нормативы. С философской точки зрения, «норма» для организма является онтологической категорией, непосредственно связанной с природой человека, эволюцией, этносом и возрастным развитием. Как известно, впервые определение нормы было введено древнегреческими мыслителями, которые выделили ее из понятия меры, как обобщенного выражения красоты и гармонии тела и духа.

Для каждого из 5-и выделенных на рисунке сегментов (свойств) ФК человека должны применяться методы количественного измерения и балльно-рейтинговые оценочные шкалы. При таком подходе величины фактических показателей преобразованные в рейтинговые индексы становятся **индикаторами**: физического развития; физической подготовленности; адаптации и толерантности; владения двигательными навыками и теоретическими знаниями. Через совокупность этих индикаторов можно вычислить интегральный индекс ФК человека и оценить его на соответствующей балльно-рейтинговой шкале, что будет выступать обобщенным **индикатором физической культуры** конкретного человека.

Литература

Энциклопедический словарь ФиС, в трёх томах. Главный редактор Г.И. Кукушкин. Издательство: «Физкультура и спорт», 1962.

2. Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю. Материально-технические условия организации и проведения занятий по физической культуре и спорту //

Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». 2015. Т. 15, № 1. С. 5–8.

3. Баранов А.А., Кучма В.Р., Рапопорт И.К. и др. Скрининг-обследование обучающихся в образовательных организациях. Здоровье здорового человека. Научные основы организации здравоохранения, восстановительной и экологической медицины. М. Изд. АНО «Международный Университет Восстановительной медицины. 2016. С.483-494.

4. Орлов В.А., Стрижакова О.В., Фетисов О.Б. Физическая культура как образовательная и оздоровительная дисциплина, Воронеж, «Научная книга», 2017, 340 с.

Physical culture - a new view on education and formation.

STRIZHAKOVA
Olga

*ANOHE "Moscow International University",
striz13@yandex.ru*

ORLOV
V

*Institute of Biomedical Problems RAS, imbp-v-
orlov@mail.ru*

Keywords:

physical culture, physical fitness,
human potential.

Annotation:

The article proposes a new approach to the definition of the concepts of «physical culture» of man. It is argued that the teaching and formation of «physical culture» in students should be seen as mastering the technology of strengthening personal health and improving the Human potential of the country. The innovative concept and methodology of digital assessment of physical culture and physical fitness of the person are offered. This concept highlights 5 major components, where each of them has a certain weight in the integrated assessment of human FC.

Цитирование: Стрижакова О. В., Орлов В. А. Физическая культура – новый взгляд на обучение и

формирование. // Вестник Московского международного университета. 2018.№1 (1), URL:
<https://vestnik.mi.university/journal/article.php?id=2132>.
Cited as: Strizhakova O. V., Orlov V. A. "Physical culture - a new view on education and formation." // Vestnik. №1 (1), (2018):