

10. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер – М.: Просвещение, 1990. – 310 с.

## СОЦИАЛЬНОЕ И ЛИЧНОСТНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Черкасова Людмила Николаевна, Биленькая Ольга Николаевна,  
Жукова Елена Игоревна,  
Самарский государственный университет путей сообщения,  
г. Самара*

*Аннотация.* Статья содержит информацию о необходимости формирования у студентов познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры: здорового образа жизни, физического совершенствования, систему знаний, интересов, мотивов, убеждений и потребностей организующие и направляющие волевые усилия личности.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, мотивационно-ценностный компонент, система знаний, мотивация, потребность, физическое совершенствование, самовоспитание, самосовершенствование.

*Abstract.* Article provides information on the need to form a studentovpознавательную and practice to master the value of physical culture: a healthy lifestyle, physical improvement, a system of knowledge, interests, motivations, beliefs, and needs of organizing and directing the individual willpower.

*Keywords:* healthy lifestyle, motivation and values component, a system of knowledge, motivation, need, physical improvement, self-education, self-improvement.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Их можно разделить на теоретические, методические и практические. Теоретические знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности выполнения двигательных действий человека, физического самовоспитания и самосовершенствования.

Методические знания помогают использовать теорию на практике, для самообучения, саморазвития; самосовершенствования, в сфере физической культуры. Практические знания помогают эффективно выполнить то или иное физическое упражнение, двигательное действие.

Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Прежде всего, это относится к самосознанию, т.е. осознанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений, переживаний. Переживание различных эмоций, сопровождающих самопознание, формирует отношение к себе и образует самооценку личности.

Студент ставит перед собой цели определенной трудности, т.е. имеет определенный уровень притязаний, который должен быть адекватным его реальным возможностям. Если уровень притязаний занижен, то это может сковывать инициативу и активность личности в физическом совершенствовании; завышенный уровень может привести к разочарованию в занятиях, потере веры в свои силы.

Убеждения определяют направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения. Они отражают мировоззрение студента и придают его поступкам особую значимость и направленность.

Потребности в физической культуре – главная побудительная сила поведения личности. Она имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении в познании; в эстетическом наслаждении и др. Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия.

Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение – отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль).

Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции. (Орешник Ю.А. «К здоровью через физкультуру», с.-120).

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы:

- физического совершенствования, связанные со стремлением ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;

- дружеской солидарности, продиктованной желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;

- соперничества, характеризующиеся стремлением выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;

- подражания, связанные со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;

- спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;

- процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;

- игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;

- комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень

осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения.

В структуре интереса различают эмоциональный, познавательный и поведенческий компоненты. Первый связан с тем, что человек по отношению к объекту или деятельности всегда испытывает какие-либо чувства (удовольствие, удовлетворенность, величина потребности, оценка личной значимости и др.). Второй компонент связан с осознанием свойств объекта, пониманием его пригодности для удовлетворения потребностей, а также с поиском и подбором средств, необходимых для данной работы. Его показателями могут быть: убежденность в необходимости занятий физической культурой и спортом, осознание индивидуальной необходимости занятий; определенный уровень знаний; стремление к познанию и др.

В поведенческом компоненте отражаются мотивы, цель, и способы деятельности. В зависимости от активности поведенческого компонента и интересы могут быть реализованными и нереализованными. Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека осознанного, активного интереса.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

- с удовлетворением процессом занятий (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и др.);
- с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результата и др.);
- с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.).

Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней.

Отношения задают предметную ориентацию, определяют социальную и личностную значимость физической культуры в жизни. Выделяют активно-положительное, пассивно-положительное, индифферентное, пассивно-отрицательное и активно-отрицательное отношения.

Ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности.

Эмоции – важнейший компонент ценностных ориентации, наиболее глубоко характеризующие их содержание и сущность. С помощью эмоций выражаются: удовольствие, удовлетворение, величина потребности, оценка личной значимости.

Волевые усилия регулируют поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями, принятыми решениями. Волевая активность определяется силой мотива. К волевым качествам относятся решительность, характеризующаяся минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации, и инициативность, которая определяется взятием на себя ответственности за принимаемое решение.

Таким образом, в процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опи-

раясь на развитие ее физических возможностей, без учета ее мыслей, чувств, ценностных ориентации, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений.

**ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
БАКАЛАВРОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ  
«АВИАЦИЯ И КОСМОНАВТИКА»**

*Фотынюк Владимир Григорьевич  
Национальный авиационный университет,  
г. Киев*

*Аннотация.* В статье рассмотрены вопросы оздоровительной направленности профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Представлены средства для достижения целей прикладной физической подготовки и сохранения здоровья будущих бакалавров направления подготовки «Авиация и космонавтика».

*Ключевые слова:* профессионально-прикладная физическая подготовка, оздоровительные занятия, специалисты отрасли авиации и космонавтики.

*Abstract.* The paper deals with improving orientation professionally-applied physical training of students. Provides a means to achieve the aims of applied physical fitness and health of future bachelors direction "Aerospace."

*Keywords:* professionally applied physical training, fitness classes, industry experts aerospace.

Будущие специалисты должны достичь в процессе обучения, кроме профессиональных знаний и навыков, отличного уровня физической подготовленности как важной составляющей их здоровья. Поэтому в системе организационно-педагогических условий эффективности методики профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП) студентов основное внимание должно быть уделено здоровьесберегающей организации образовательного процесса, где ведущим является системное видение процесса здоровьесбережения и его возможных результатов.

При построении системы занятий по профессионально-прикладной физической подготовке студентов направления «Авиация и космонавтика» нами предполагалось как создание оптимального двигательного режима, так и обеспечение коррекционной и оздоровительно-профилактической направленности занятий.

Для формирования ценностных ориентаций будущих специалистов на использование средств физкультурно-оздоровительной направленности мы рассматривали в качестве базисных их личностные потребности и интересы, которые, в свою очередь, оказываются в опосредствованной связи с запросами социума на новую, соответствующую его потребностям личность высококвалифицированного специалиста.

Психолого-педагогическими предпосылками формирования ценностных ориентаций студентов на использование средств профессионально-прикладной физической подготовки в оздоровительных целях является сложившееся к этому времени представление о том, что произвольная мышечная деятельность является