

*Библиографический список*

1. Григорьев, В. И. Образ жизни и здоровье студентов: учебно-методическое пособие // В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко; С.-Петербург. гос. ун-т экономики и финансов. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ. – 2005. – 119 с.
2. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения: в 2 т. / П.Ф. Лесгафт. – М.: АПН РСФСР. – 1952.
3. Marsden, P. Brand positioning: Meme's the Word // Marketing Intelligence & Planning. – 2003. – Vol. 20, Issue 5. – P. 307.

УДК 796

**Быховская Е.В., Зотин В.В., Мельничук А.А.**

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва,  
Красноярск, Россия

**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* в статье поднимается актуальный вопрос воспитания студенческой молодежи. Особый акцент делается на формировании физической культуры личности студентов, что возможно через включение во внеучебную деятельность ВУЗа инновационных технологий.

*Ключевые слова:* физическая культура личности, воспитательная работа, студенчество, инновационные технологии.

**Byhovskaya E.V., Zotin V.V., Melnychuk A.A.**

Siberian state University of science and technology named after  
academician M. F. Reshetnyov,  
Krasnoyarsk, Russia

**FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF THE IDENTITY  
OF STUDENTS**

*Abstract:* the topical problem of student youth's education is considered in the article. A special emphasis is made on the development of students'

personality's physical culture that is possible through including innovation technologies in higher school extra-curriculum activity.

*Keywords:* personality's physical culture, физическая культура личности, educational work, the students, innovation technologies.

Современная система физического воспитания студенческой молодежи является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа жизни и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов.

Формирование социально активной личности в гармонии с физическим развитием - важное условие подготовки выпускника вуза к профессиональной деятельности в обществе, развивающемся по законам рыночной экономики. Взаимоотношение физического развития и нравственного становления личности в процессе занятий физическими упражнениями получило обоснование в теории и методике физического воспитания [1].

Сформулированные Государственным образовательным стандартом по физической культуре цели, такие как развитие основных физических качеств и способностей; укрепление здоровья; расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, на практике чаще всего реализуются лишь через формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, что приводит к разрыву образования и культуры [6].

Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на выполнение стандартных программных зачетных нормативов, - это лишь основа для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями молодого

человека и представляют собой единство в развитии духовной и физической сфер.

Основным негативным фактором физического воспитания является нормативный подход, когда учебный процесс направлен не на личность студента, а на чисто внешние показатели, характеризуемые контрольными нормативами учебной программы. Затем следует принудительная подгонка личности под усредненные нормативы, что явно противоречит идее свободы личности и не способствует приобщению студентов к сфере физической культуры, тогда как кафедры физического воспитания должны создавать условия по формированию у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья. Таким образом, стержневым в структуре физической культуры студента является мотивационный компонент. Возникающие на основе потребностей мотивы определяют направленность личности, стимулируют ее на проявление активности.

Актуальность проблемы и установленные противоречия побудили к комплексному исследованию, целью и задачами которого стали:

- изучение мотивов и отношения студентов к занятиям физической культурой;
- выявление методологической основы оптимизации физического воспитания студентов в период обучения в вузе;
- изучение возможности реализации личностно-ориентированного обучения студентов предмету «Физическая культура».

В исследовании принимали участие студенты Уральского государственного технического университета (УГТУ - УПИ) г. Екатеринбурга. Для решения поставленных задач было проведено анкетирование 110 студентов технических специальностей, из них 53 юноши и 57 девушки 3-го курса. Первоначально были изучены ценности-отношения, наиболее влияющие на мотивы к занятиям физической культурой.

Не менее важным фактором, по мнению студентов, является наличие спортивных сооружений и материальной базы для занятий физической культурой. Так, 45.4 % (25 чел.) девушек и 50.9 % (26 чел.) юношей считают материальную базу УГТУ - УПИ полностью соответствующей для занятий физкультурой. По мнению остальных студентов (59 чел.), в университете не хватает мест для занятий такими

видами спорта, как хоккей, конькобежный спорт, плавание. На рисунке представлены основные причины пропусков занятий студентами. Основным фактором пропусков является невозможность соблюдения в полной мере требований личной гигиены, на это указывают

19.6 % (10 чел.) юношей и 41.8 % (23 чел.) девушек. Невозможность соблюдения рационального режима питания является ведущим фактором для 39.2 % (20 чел.) юношей и 10.9 % (6 чел.) девушек. Физические нагрузки, полученные во время занятий физической культурой, отрицательно влияют на работоспособность на других предметах, по мнению 15.6 % (8 чел.) юношей и 30 % (17 чел.) девушек. Важно также отметить, что многие студенты указывают на несоответствие времени занятий с индивидуальными биологическими ритмами:

13.7 % (7 чел.) юношей и 25.4 % (14 чел.) девушек.

- Несоблюдение в полной мере личной гигиены
- Невозможность соблюдения рационального режима питания
- Снижение работоспособности на других предметах
- Несоответствие времени занятий биологическим ритмам

Анализируя ответы студентов об их двигательной активности, можно отметить, что нагрузка, получаемая на занятиях физической культуры, является соответствующей уровню подготовленности для 82.0 % (42 чел.) девушек и 76.3 % (42 чел.) юношей, и она вполне достаточная для поддержания и укрепления здоровья для 72.5 % (37 чел.) юношей и 60.0 % (33 чел.) девушек. Остальные же 19.6 % (10 чел.) и 38.1 % (21 чел.) соответственно считают свою двигательную активность достаточной, но не всегда.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что у студентов сформировано понятие о двигательной активности как одной из ценностей физической культуры, но деятельное отношение к достижению оптимального уровня двигательной активности у большей части студентов отсутствует. Данный вывод дает возможность предположить, что необходимы специально созданные условия для самореализации личности в период обучения в вузе.

Методологической основой оптимизации физического воспитания студентов может служить личностно-ориентированное обучение, которое характеризуется более широким взглядом на образование «как становление человека, обретение им себя, своего человеческого образа,

неповторимой индивидуальности, духовности, творческого потенциала» [5].

Согласно личностно-ориентированному подходу в центре обучения находится сам студент, его мотивы, цели, его неповторимый психологический склад, т. е. студент как личность. Преподаватель в контексте такого подхода определяет учебную цель занятия и организует, направляет и корректирует весь учебный процесс, исходя из интересов студента, уровня его знаний и умений. Каждый студент в конце занятия должен быть в состоянии ответить себе на вопрос, чему он сегодня научился, что он не мог сделать еще вчера? Таким образом, личностно-ориентированный подход больше акцентирует внимание на формирование личного опыта, предполагает осознание целей и задач обучения, знания студентами способов достижения поставленных целей, овладение базовым образованием [4], проявление студентом высокого уровня самостоятельности. Однако в системе физкультурного образования этот подход является недостаточно реализованным.

Для решения третьей задачи исследования следовало выявить:

- возможности и интерес студентов к организации самостоятельных занятий по физической культуре;
- наиболее рациональные и удобные время и место для занятий студентов физической культурой;
- оптимальную продолжительность одного занятия и количество занятий в неделю;
- возможности студентов к самостоятельной подготовке к итоговому теоретическому экзамену по физической культуре.

Было установлено, что самостоятельно заниматься физической культурой вместо обязательных уроков готово только 10.0 % (5 чел.) юношей и 7.0 % (4 чел.) девушек. Желание заниматься в свободное и удобное для себя время, но под руководством преподавателя высказали 45.0 % (23 чел.) юношей и 49.0 % (27 чел.) девушек. Самостоятельно, но по заранее разработанной индивидуальной программе могут заниматься 25.0 % (13 чел.) юношей и 20.0 % (11 чел.) девушек. Самостоятельно, но с периодическими консультациями с преподавателем готовы заниматься 22.0 % (11 чел.) юношей и 22.0 % (12 чел.) девушек.

В результате опроса было выявлено, что 35.0 % респондентов, что составляет 18 юношей, и 14.0 % (8 чел.) девушек считают наиболее удобным временем для занятий физической культурой раннее утро до

начала учебных занятий. В то время как 41.0 % (25 чел.) девушек и 25.0 % (13 чел.) юношей хотели бы заниматься физической культурой сразу же после окончания основных занятий. Во время учебных занятий, т. е. на уроках физической культурой, предпочли бы заниматься 25.0 % (13 чел.) юношей и 13.0 % (7 чел.) девушек. Остальные же студенты хотели бы заниматься в любое удобное лично для них время - это 15.0 % юношей и 32.0 % девушек.

Также необходимо было узнать мнение студентов о рациональном количестве занятий физической культурой по часам в неделю. Мнения студентов по этому вопросу разделились. Для 35.0 % (19 чел.) девушек являются достаточными 2 часа занятий в неделю, для 31.0 % (17 чел.) 4 часа, 6 часов отметили 20.0 % (11 чел.). Для юношей же 2 часа в неделю достаточно лишь для 19.0 % (10 чел.), в то время как по 4 и 6 часов согласны заниматься равное количество человек - по 35.0 % (18 чел.). Ежедневные же занятия привлекают внимание лишь 4.0 % (2 чел.) юношей и 1.0 % (1 чел.) девушек, тогда как занятия по индивидуальной программе без ограничения по времени предпочли бы 7.0 % (3 чел.) юношей и 14.0 % (8 чел.) девушек.

При изучении места проведения занятий обнаружили, что наиболее комфортными для себя считают занятия на свежем воздухе, на специально оборудованных площадках 43.0 % (22 чел.) юношей, в то время как 46.0 % (25 чел.) девушек хотели бы заниматься в специализированных залах, с ними согласились и 23.0 % (12 чел.) юношей. Также большое количество студентов предпочли бы заниматься на крытых стадионах (манежах) - 20.0 % (10 чел.) юношей и 38.0 % (21 чел.) девушек.

Согласно государственной программе по физическому воспитанию в высшем учебном заведении, по окончании обучения сдается экзамен, в котором студенты должны показать теоретические знания основ в области физической культуры, умения проводить самоконтроль во время занятий физической культурой, владение методикой самостоятельных занятий спортом. По результатам опроса самостоятельно и в удобное для себя время к теоретическому экзамену смогли бы подготовиться при наличии специально разработанных учебно-методических пособий и контрольных вопросов 45.0 % (23 чел.) юношей и 55.0 % (30 чел.) девушек. При наличии материалов, представленных на сайте библиотеки или CD, и возможности консультаций с преподавателем с помощью e-mail могли бы обучаться

25.0 % (14 чел.) юношей и 20.0 % (11 чел.) девушек. И только незначительная часть студентов предпочитают традиционные формы организации занятий по физической культуре (лекции, семинары, контрольные работы и т. д.) - 12.0 % (6 чел.) юношей и 11.0 % (6 чел.) девушек.

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Двигательная активность для студентов является одной из основных ценностей для организации жизнедеятельности, для личностного и профессионального роста. Однако деятельное отношение к достижению оптимального уровня двигательной активности у большей части студентов не сформировано.

2. Методологической основой оптимизации физического воспитания студентов может служить личностно-ориентированное образование, которое характеризуется проявлением субъектного отношения к своей жизни, развитием творческого потенциала, через проявление высокого уровня самостоятельности студента.

3. Реализация личностно-ориентированного подхода в физкультурном образовании студентов позволила бы оптимизировать учебный процесс с учетом следующих рекомендаций:

- применять на практике принцип направленности на удовлетворение личных потребностей в физическом совершенствовании;

- желание студентов заниматься в свободное и удобное для них время должно сопровождаться методической литературой и консультациями педагога;

- для проведения самостоятельной подготовки студентов к теоретическому экзамену необходима методическая и учебная литература, доступная для них из разных источников;

#### *Библиографический список*

1. Бальсевич, В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21.

2. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1995. № 5. – С. 2–7.

3. Беляков, Н. И. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе личностно-деятельностного подхода: автореф. дис.... канд. пед. наук. Барнаул. – 2001. – 20 с.

4. Физическая культура студентов вузов / под ред. И. В. Жолдака. Воронеж: Изд-во Воронеж. ун-та. – 1991.

5. Кларин, М. В. Личностная ориентация непрерывного образования: теория и практика / М.В. Кларин, И.Н. Семёнов // Гуманизация образования. – 1995. – № 4.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС. – 1991. – 338 с.

УДК 371.5, 371.7

**Веденина О.А., Данилина А.Ю.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия  
*Vo\_74@mail.ru*

## **РОЛЬ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация.* В наше время развитых технологий физическая активность значительно уменьшилась, что грозит серьезными проблемами со здоровьем. Занятия физической культурой необходимы для поддержания отличного самочувствия и для успешного саморазвития человека.

*Ключевые слова:* здоровье, спорт, физическая культура.