

УДК 371

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Урусов Геннадий Кузьмич*, старший преподаватель кафедры физвоспитания, Кемеровский государственный институт культуры (г. Кемерово, РФ). E-mail: urusovgk@rambler.ru

*Черных Марина Игоревна*, преподаватель кафедры физвоспитания, Кемеровский государственный институт культуры (г. Кемерово, РФ). E-mail: marishka1386@mail.ru

В статье актуализируется проблематика изучения отношения студентов к процессу физического воспитания на начальном этапе обучения в вузе. Авторы акцентируют внимание на определяющей роли физического воспитания студентов в формировании у них мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Проблема также раскрывается с позиций физической культуры личности. Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры, которая представляет собой вид социальной деятельности, социальной практики, а это значит, что общество признаёт такую деятельность полезной и необходимой для человека и создаёт условия для её развития.

Показателями состояния физической культуры в обществе и государстве в целом являются: совокупность материальных и духовных ценностей, созданных для физического совершенствования людей, уровень их здоровья и физического развития, степень использования физических упражнений в сфере воспитания подрастающего поколения.

Однако во всем мире отмечается снижение статуса физической культуры в воспитательно-образовательном процессе обучающихся, ухудшение образовательных программ со стороны государственного и образовательного руководства, уменьшается количество занятий физической культуры в учебных планах либо они заменяются курсами по выбору, либо просто факультативом. Физическая культура считается не столь важным предметом, как, например, история или философия и др. В данном случае возникает непонимание цели и роли физической культуры в общем процессе, направленном на воспитание гармонично развитой личности, стремящейся к умственному, нравственному и физическому совершенству. Недооценивается роль двигательной активности в профилактике и снижении уровня различных заболеваний.

В статье анализируются результаты опроса студентов с целью определения их отношения к процессу физического воспитания и самовоспитания.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровый образ жизни, студенты вуза, мотивация, отношение к физической культуре и спорту.

## PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF PERSONALITY DEVELOPMENT AND HEALTHY LIFESTYLE FORMATION

*Urusov Gennadiy Kuzmich*, Sr Instructor of Department of Physical Education, Kemerovo State University of Culture (Kemerovo, Russian Federation). E-mail: urusovgk@rambler.ru

*Chernykh Marina Igorevna*, Instructor of Department of Physical Education, Kemerovo State University of Culture (Kemerovo, Russian Federation). E-mail: marishka1386@mail.ru

The article focuses on the problems of studying the relationship of students to the process of physical education at the initial stage of education at the university. The author considers this problem in the context of the decisive role of physical education of students in the formation of their motivation to engage in physical culture and a healthy lifestyle.

The problem also reveals from the standpoint of physical culture of the individual. Physical culture is a part of universal culture, which is a type of social activity, social practice, which means that society recognizes such activity as useful and necessary for a person and creates conditions for its development.

Indicators of the state of physical culture in society and the state as a whole are: the totality of material and spiritual values created for the physical improvement of people, their level of health and physical development, the degree of use of physical exercises in the education of the younger generation.

However, throughout the world, there is a decrease in the status of physical culture in the educational process of students, deterioration of educational programs by the state and educational leadership, the number of physical education classes in the curriculum is reduced or replaced by courses of choice, or simply optional. Physical culture is considered as not so important subject as history and philosophy, etc. In this case, there is a misunderstanding the purpose and role of physical culture in the overall process aimed at bringing up a harmoniously developed person, striving for mental, moral and physical perfection. The role of motor activity in the prevention and reduction of various diseases is underestimated.

This article analyzes the results of a survey of students in order to determine their relationship to the process of physical education and self-education.

**Keywords:** physical education, healthy lifestyle, university students, motivation, attitude to physical culture and sport.

На современном этапе социокультурного развития общества человеческий капитал, определяемый такими важнейшими составляющими, как потенциал здоровья (формируемый в контексте образа жизни человека) и культура личности в целом (являющаяся совокупным результатом развития различных ее сторон, в том числе и физической культуры личности), опосредует успешную самореализацию личности в социуме, предъявляющем к ней все более и более возрастающие требования. Достаточно широкая часть этих требований, так или иначе, связана с совершенствованием качеств, обуславливающих высокий уровень стрессоустойчивости, работоспособности личности, проявления ее качественно новых возможностей, фундаментом которых выступает индивидуальное здоровье и развитие физических, психических и психофизиологических качеств.

Эскалационная значимость данной проблематики определяет тенденции формирования капитала здоровья и физической культуры личности уже на этапе начальной профессиональной самореализации, то есть на этапе обучения в вузе.

Современный темп жизни студента как будущего профессионала в условиях перехода к информационному сообществу делает роль физического воспитания еще более значимой: сосредоточиться на основном и проявить находчивость, сконцентрироваться и принять точное решение, собраться с силой и действовать в заданном лимите времени – все эти требования современного об-

раза жизни диктуют проявление волевых усилий, развитие способности к быстрой адаптации в изменяющейся среде, мгновенному переключению внимания, его избирательности и умения соотносить его с нужными действиями. Данные качества востребованы сегодня, пути их формирования утверждены педагогической наукой, изучающей процесс физического воспитания, рассматриваемый в качестве фактора развития личности.

Цель физического воспитания – формирование физической культуры личности обучающихся, общекультурных компетенций, способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Критерием эффективности этого процесса является высокий уровень функционального состояния организма, повышение уровня здоровья, физического развития, физической подготовленности и работоспособности, достижение которых становится наиболее эффективным при формировании здорового образа жизни [4].

Задачи физического воспитания:

1. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.
2. Понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

3. Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

4. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычек к регулярным занятиям физической культурой и спортом [4].

Существуют различные концепции подходов к улучшению организации учебного процесса, предполагающие эффективность образовательных программ с целью повышения уровня физического развития, физической подготовленности обучающихся, формирования у них культуры здоровья, здорового образа жизни [2, с. 35].

Физическая культура и элективные дисциплины по физической культуре и спорту являются базовыми дисциплинами учебного плана бакалавров. Физическая рекреация, физкультурно-спортивная деятельность, оздоровительные мероприятия реализуются в виде физкультурного образования и формирования личности и общекультурных компетенций [3, с. 73].

С помощью знаний, полученных на занятиях по физическому воспитанию, обучающиеся учатся осознавать социальную и профессиональную значимость физической культуры, что предопределяет сформированность ценностного отношения к процессу физического воспитания, установку на сохранение здоровья и ведение здорового образа жизни [3, с. 73].

Анализ научной литературы показал, что на современном этапе развития образования преподавателей вуза волнует проблема низкого уровня двигательной активности обучающихся, недостаточный уровень сформированности их двигательных умений и навыков, физического развития и функционального состояния организма, а также отсутствие знаний о средствах и методах физической культуры в обеспечении здоровья и повышения уровня работоспособности, что и определило выбор темы статьи: «Физическое воспитание как фактор развития личности и формирования здорового образа жизни».

Предметом анализа явилось выявление развивающего потенциала физического воспитания обучающихся в контексте личностного развития.

Цель исследования предполагала обоснование значимости процесса физического воспитания в развитии личности обучающегося и формировании основ здорового образа жизни, в рамках чего осуществлялось определение отношения обучающихся к занятиям физической культурой (как фактору сформированности должного уровня потребностно-мотивационной сферы личности), к физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Были поставлены следующие задачи исследования: выявить показатели отношения обучающихся к физической культуре, физическому воспитанию и здоровому образу жизни в процессе профессиональной подготовки; раскрыть сущность и содержание физической культуры и физического развития личности; выяснить особенности отношения обучающихся к процессу физического воспитания и формирования здорового образа жизни в контексте профессиональной подготовки; найти способы формирования положительного отношения обучающихся к физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни.

Считаем необходимым отметить, что среди функций педагога (по физическому воспитанию), определяющих достижение положительной мотивации и отношения к физическому развитию обучающихся и формированию у них установки на здоровый образ жизни, в современном вузе выделяют:

- диагностическую (изучение мотивов и потребностей, выявление необходимых навыков физической подготовки, проведение начальной диагностики и диагностики динамики, сопутствующего мониторинга и анализа соответствия процесса целям и потребностям личности, а также затруднений, ограничений, мониторинг физической деятельности студента и оценка степени удовлетворенности результатами);

- организационно-деятельностную (конструирование пространства индивидуальной и совместной деятельности, проведение установок, формирование групп, команд, постановка задач текущей работы, взаимодействие);

- проективную (проектирование целей в соответствии с возможностями, определение степе-

ней ответственности, разработка проектов программ физического развития и формирования здорового образа жизни студентов).

Такая деятельность педагога по физическому воспитанию в вузе представляет собой ряд последовательных, взаимосвязанных друг с другом ступеней (или этапов). Это такие этапы, как диагностико-мотивационный, проектировочный, реализационный, аналитический. Каждый из этапов отражает свою специфику деятельности преподавателя физического воспитания.

*Диагностико-мотивационный* этап предполагает развертывание начальных отношений между преподавателем и студентом, раскрывает интересы и потребности обучающегося, его склонности в области физической культуры.

На данном этапе определяется значимость процесса физического воспитания и формирования здорового образа жизни, а также направления интересующей деятельности. В педагогической физкультурно-оздоровительной и спортивной практике накоплено достаточно методического опыта, помогающего педагогу диагностировать необходимые данные и показатели. На этой ступени очень важна атмосфера комфорта, которая впоследствии будет объединять преподавателя и студента во взаимодействии и готовности продолжать данное сотрудничество.

Следующий этап – *проектировочный*. Это этап сбора информации, необходимых материалов исследования потребностно-мотивационной сферы студентов, которые структурируются преподавателем в процессе физического воспитания.

*Реализационный этап*. На данном этапе осуществляется поиск, исследование, проектирование, накопление и структурирование информации, используемой в дальнейшем в рамках физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов.

*Аналитический этап*. На этом этапе решаются задачи своевременной оценки и корректировки индивидуальных физкультурно-образовательных и физкультурно-оздоровительных маршрутов студентов. Данный этап предполагает также регулирование руководящей и направляющей роли педагога для более результативного подхода к решению задач физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Наше исследование было направлено на изучение аспектов, регулирующих отношение студентов к физическому воспитанию, формированию здорового образа жизни, и проведено на базе Кемеровского государственного института культуры с обучающимися 1-го курса факультета социально-культурных технологий (35 респондентов), которым было предложено ответить на ряд вопросов, определяющих их отношение к физическому воспитанию.

Проведенное исследование показало, что мнения обучающихся разделились на две группы. Часть респондентов (67 %) уделяют много времени занятию спортом, однако 33 % считают, что физическая культура не имеет смысла как ценностно-смысловая категория.

Результаты данного опроса представлены в табл. 1. Данные точки зрения стали основой стратегии разработки содержания рабочих программ дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Анализируя показатели опроса, мы отметили, что многие обучающиеся занимаются спортом, но из всех опрошенных треть занимается физической культурой только в процессе учебных программ, хотя в стандарте ФГОС по направлению подготовки «Социально-культурная деятельность» обозначены самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом как дополнительный фактор физического совершенства. Как показало исследование, большинство обучающихся (13 %) ленятся заниматься физическими упражнениями и спортом. 20 % респондентов считают, что физические упражнения и спорт не влияют на личную жизнь. Нужно отметить, что обучающиеся 1-го курса факультета социально-культурной деятельности считают, что физическая культура и спорт влияют на здоровье человека (35 %), однако у них нет мотивации заниматься спортом и совершенствовать своё физическое развитие, повышать уровень физической подготовленности.

Учет данных аспектов при разработке содержания рабочих программ, а также в процессе организации занятий по физическому воспитанию студентов позволил оказать положительное влияние на формирование у них мотивации к занятиям физической культурой и спортом (табл. 2).

Таблица 1

Отношение обучающихся к физическому воспитанию в вузе, (%)

Вопрос	Да	Нет	Иногда	Затрудняюсь ответить
1. Занимаетесь ли вы спортом?	10	5	20	-
2. Считаете ли вы себя здоровым человеком?	19	12		5
3. Считаете ли вы себя спортивным человеком?	16	18	-	3
4. Посещаете ли вы занятия по физической культуре?	30	3	2	-
5. Считаете ли вы, что физические упражнения влияют на здоровье?	35	-	-	-
6. Как часто вы пропускаете занятия по физической культуре?	-	27	6	2
7. Делаете ли вы зарядку по утрам?	13	8	14	-
8. Посещаете ли вы оздоровительные учреждения?	10	19	9	-
9. Посещаете ли вы спортивные мероприятия?	18	12	5	-
10. Физические упражнения и спорт влияют на личную жизнь?	8	20	4	3
11. Что мешает вам заниматься спортом и делать упражнения?	Лень – 13	Ничего – 7	Нет времени – 3	12

Считаем необходимым отметить, что у девушек данного факультета на первом месте оказался мотив подготовки к профессиональной деятельности (14,3 %), далее располагаются мотивы физического самоутверждения (13,1 %) и эмоционального удовольствия (12,7 %). Рационально-волевому и спортивно-познавательному мотивам отдано 10,3 % и 9,6 % от общего количества баллов. Юноши этого же факультета на первое место также поставили мотив подготовки к профессиональной деятельности (13,3 %), на второе и третье – мотивы эмоционального удовольствия (12,0 %) и рационально-волевой (11,7 %), далее по значимости для этих студентов следует мотив физического самоутверждения (11,3 %) (табл. 2).

Все это свидетельствует о том, что студенты факультета социально-культурных технологий стали в большей степени осознавать важность физического воспитания как в формировании здорового стиля жизнедеятельности, так и в успешной подготовке к будущей профессии.

Также было отмечено, что обучающиеся интересуются выбором методов и средств физического воспитания для совершенствования профессионально важных качеств личности. Студенты испытывают стремление к получению эмоционального удовлетворения от занятий физической культурой и спортом, что, на наш взгляд, тоже

является важным в сохранении интересов и положительной мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельностью и ее осуществлению в учебное и внеучебное время.

Таблица 2

Определение мотивации студентов к процессу физического воспитания и формирования здорового образа жизни, (%)

Мотивы	Д	Ю	Н
1. ЭУ	12,7	12,0	12,3
2. ГП	8,7	9,3	9,0
3. СС	6,1	7,6	6,8
4. ПД	14,3	13,3	13,8
5. ФС	13,1	11,3	12,2
6. РВ	10,3	11,7	11,0
7. СЭ	9,3	10,4	9,9
8. СП	9,6	7,0	8,3
9. СМ	6,8	9,1	8,0
10. ДУ	9,1	8,3	8,7

\*Д – девушки, Ю – юноши, Н – независимо от пола.

Таким образом, можно сделать вывод, что в результате исследования были выявлены наиболее значимые аспекты отношения студентов к процессу физического воспитания и формированию здорового образа жизни на начальном этапе обучения в вузе. Своевременный учет этих аспектов позволяет скорректировать содержание учебных

программ по соответствующим дисциплинам и организовать процесс физического воспитания таким образом, чтобы сформировать потребностно-мотивационную сферу студентов, отражающую положительное отношение обучающихся к занятиям физкультурно-оздоровительными и спортивными видами деятельности.

#### Литература

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник. – М.: Гардарики, 2005. – 336 с.
2. Лубышева Л. И., Столяров В. И. Социология физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2007. – 350 с.
3. Мелешкова Н. А. Отношение студентов вуза к дисциплине «Физическая культура» как фактору готовности к здоровьесбережению // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2016. – № 1 (21). – С. 72–75.
4. Мелешкова Н. А., Урусов Г. К. Педагогическое сопровождение формирования здорового образа жизни студентов в воспитательно-образовательном процессе вуза // Вестн. Кемеров. гос. ун-та культуры и искусств. – 2017. – № 39. – С. 195–201.
5. Мелешкова Н. А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: моногр. – Кемерово: Кемеров. ин-т (филиал) ГОУ ВПО «РГТЭУ», 2007. – 203 с.
6. Рыжков П. А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 2–8.
7. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / под общ. ред. Р. Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
8. Рахматов А. И. Некоторые аспекты повышения интереса студентов вузов к занятиям физической культурой // Образование и воспитание. – 2018. – № 5. – С. 68–70. – URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/108/3659/> (дата обращения: 06.03.2019).

#### References

1. Ilyinich V.I. *Fizicheskaya kul'tura studenta: uchebnik [Student's physical culture; textbook]*. Moscow, Gardariki Publ., 2005. 336 p. (In Russ.).
2. Lubyshcheva L.I., Stolyarov V.I. *Sotsiologiya fizicheskoy kul'tury i sporta: uchebnik [Sociology of physical culture and sports: a textbook]*. Moscow, Akademiya Publ., 2007. 350 p. (In Russ.).
3. Meleshkova N.A. Otnosheniye studentov vuza k distsipline "Fizicheskaya kul'tura" kak faktoru gotovnosti k zdorov'esberezheniyu [Attitude of university students to the discipline "Physical education" as a factor in health preparedness]. *Professional'noe obrazovanie v Rossii i za rubezhom [Professional education in Russia and abroad]*. 2016. no. 1 (21), pp. 72-75. (In Russ.).
4. Meleshkova N.A., Urusov G.K. Pedagogicheskoe soprovozhdenie formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov v vospitatel'no-obrazovatel'nom protsesse vuza [Pedagogical support of the formation of a healthy lifestyle of students in the educational process of the university]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta kul'tury i iskusstv [Bulletin of Kemerovo State University of Culture and Arts]*, 2017, no. 39, pp. 195-201. (In Russ.).
5. Meleshkova N.A. *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov vuza v protsesse fizicheskogo vospitaniya: monografiya [Formation of a healthy lifestyle of University students in the process of physical education: monograph]*. Kemerovo, Kemerovo Institute (branch) of GOU VPO "RGTEU", 2007. 203 p. (In Russ.).
6. Ryzhkov P.A. Razvitie fizicheskoy kul'tury i sporta – prioritetnoe napravlenie sotsial'noy politiki gosudarstva [Development of physical culture and sport is priority direction of social policy of the state]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury [Theory and practice of physical culture]*, 2009, no. 1, pp. 2-8. (In Russ.).
7. Raevskiy R.T., Kanishevskiy S.M. *Zdorov'e, zdorovyy i ozdorovitel'nyy obraz zhizni studentov [Health, healthy and well-being of students]*. Odessa, Science and technology Publ., 2008. 556 p. (In Russ.).
8. Rakhmatov A.I. Nekotorye aspekty povysheniya interesa studentov vuzov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy [Some aspects of increasing the interest of University students in physical culture]. *Obrazovanie i vospitanie [Education and upbringing]*, 2018, no. 5, pp. 68-70. (In Russ.). Available at: <https://moluch.ru/th/4/archive/108/3659/> (accessed 06.03.2019).