

УДК373

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ**

Гулухиди В.И., старший преподаватель кафедры физического воспитания факультета физической культуры и спорта, *ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет им. К. Л. Хетагурова», (Россия)*

**В настоящее время не вызывает сомнения тот факт, что неотъемлемым компонентом общей культуры общества является одна из сфер социальной деятельности – физическая культура. Она как потребность общественного развития служит одним из важнейших средств воспитания человека, ведь в ряду важнейших параметров, определяющих успешную профессиональную деятельность, адаптацию и социальную мобильность личности, стрессоустойчивость, способность к самоуправлению психическим и физическим состоянием находятся общая работоспособность и физическая кондиция человека, что возможно при условии личного соблюдения здорового образа жизни. Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни, являются систематические занятия различными видами физкультурной деятельности и спортом. Систематические занятия видами физической культуры содействуют всестороннему и гармоническому развитию личности, формированию высоких моральных и волевых качеств, эстетических вкусов, развитию умственных способностей.**

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, активность личности, физическая культура, обучение, студенчество.

## **PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITY OF STUDENTS**

**Guluhin V.I.**, senior lecturer, Department of physical education faculty of physical culture and sports *North Ossetian State University. named K.L.Hetagurova, (Russia)*

**Currently no doubt about the fact that an integral component of General culture of society is one of the areas social activities – physical culture. It is like the need of social development is one of the most important means of upbringing of a person, because in a number of important parameters that determine the successful professional activity, adaptation and social mobility of personality, stress resistance, ability to self-government, mental and physical condition are overall health and physical condition of the person, which is possible on condition of individual adherence to a healthy lifestyle. One of the most important components of a healthy lifestyle are regular classes of different types of physical activities and sports. Systematic training in physical education promote the full and harmonious development of personality, formation of high moral and volitional qualities, aesthetic tastes, development of mental abilities.**

**Key words:** healthy lifestyle, activity, personality, physical culture, teaching, students.

В настоящее время не вызывает сомнения тот факт, что неотъемлемым компонентом общей культуры общества является одна из сфер социальной деятельности – физическая культура. Она как потребность общественного развития служит одним из важнейших средств воспитания человека. Систематические занятия видами физической культуры содействуют всестороннему и гармоническому развитию личности, формированию высоких моральных и волевых качеств, эстетических вкусов, развитию умственных способностей. Физическая культура включает в себя много полезного эмоционального досугового в общественной жизни [1, 2, 6, 7].

В этой связи и требования к педагогу меняются – в современных условиях образования педагог должен обладать способностью, приобретать новые знания и реализовывать здоровьесберегающее обучение, быть полноценной личностью, морально, интеллектуально и

физически готовой активно осуществлять социально значимую трудовую деятельность в условиях все возрастающей конкуренции. [1, 2, 3, 4]. Цель нашего исследования заключалась в выявлении роли и значения физкультурно-спортивной активности в жизни студентов, обучающихся по педагогическим специальностям.

Выборка составила студентов из 120 человек, обучающихся по педагогическим специальностям, из которых 40 студентов факультета физической культуры и 80 студентов обучающихся по специальностям не физкультурной направленности. Исследование физкультурно-спортивной активности выполнено посредством анкетирования. В связи с тем, что студенты, обучающиеся на факультете физической культуры должны иметь более высокую физкультурно-спортивную активность, мы рассматривали их результаты анкетирования отдельно.

Исследование показало, что у 72% будущих педагогов родители, не имели ни какого отношения к спорту; целенаправленно привлекали детей к занятиям физической культурой 50% родителей (20% - занимались вместе, 30% - водили в секцию). Среди родителей студентов – спортсменов не имела отношения к спорту меньшая процентная составляющая (50%), 30% родителей водили детей в спортивные секции или (и) занимались физической культурой вместе – 18%. Данный факт, по нашему мнению, свидетельствует об определенном влиянии опыта родителей на физкультурно-спортивную активность детей. Школьные годы также не маловажны, в формировании привычки заниматься физической культурой и спортом. Среди студентов не физкультурных специальностей, всегда посещали уроки физкультуры в школе и занимались там увлеченно, половина респондентов (55% и 53% соответственно). 40% студентов посещали уроки, без интереса и 5% студентов не посещали уроки физической культуры, так как были освобождены от них. В спортивных секциях по видам спорта в детстве занимались только 53% опрошенных студента. Студенты – спортсмены имеют несколько иной уровень школьной физкультурно-спортивной активности. 92% респондентов всегда и с удовольствием посещали уроки физкультуры в школе, 4% респондентов делали это, не испытывая удовольствия. Спортивные секции в школьные годы посещали 98% студентов – спортсменов. В настоящее время среди будущих педагогов не спортсменов систематически, 2 – 3 раза в неделю занимаются спортом 83% респондентов, 5 – 6 раз в неделю - 3% опрошенных лиц. Студенты факультета физической культуры уделяют спорту на порядок больше времени. Основная масса респондентов (54%) занимается 2 – 3 раза в неделю, 46% тренируется 5 – 6 раз в неделю. Основной мотив занятий физической культурой и спортом большинства опрошенных студентов это совершенствование своего тела (65% - студенты не спортсмены и 80% студенты - спортсмены). В группе студентов – педагогов не спортсменов на втором месте по значимости находится мотив улучшения психоэмоционального состояния, что, по-

видимому, более значимо для данной группы лиц. Мотивы укрепления своего физического «Я» для студентов – педагогов менее значимы. Также студенты данной группы практически не используют сферу физической культуры для общения друг с другом. В связи с тем, что одно из требований для студентов – спортсменов является повышение спортивной квалификации, то у 65% респондентов одним из ведущих мотивов занятий физической культурой и спортом является повышение физической подготовки. У значительно меньшей процентной составляющей студентов среди приоритетной мотивации занятий физической культурой является улучшение настроения и здоровья; общение и расширение круга друзей; спортивная карьера. Среди средств физической культуры студенты – педагоги не спортсмены предпочитают прогулки, занятия фитнесом, плавание велопогулки, катание с гор, спортивные игры. Для большинства студентов факультета физической культуры приоритетны виды двигательной активности со спортивной направленностью: борьбу, плавание, футбол. Намного реже студенты – спортсмены выбирали занятия фитнесом, волейбол, баскетбол, пешие прогулки. Необходимо отметить большее разнообразие предложенных студентами спортсменами видов двигательной активности. Как учебная дисциплина «физическая культура» в педагогическом высшем учебном заведении в большем случае, по сравнению с другими учебными дисциплинами, призвана обеспечить высокую работоспособность, морально-психологическую основу профессиональной деятельности выпускников. Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, а также в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. В связи с этим часть исследования была посвящена изучению физкультурно-спортивной активности студентов в стенах учебного заведения. Выявлено, что среди студентов не физкультурных специальностей систематически посещают занятия по физической культуре всего 51% студентов, 44% посещают занятия, но часто прогуливают. 5% опрошенных не посещают занятия, так как освобождены по состоянию здоровья. Ответы студентов – спортсменов распределились несколько иным образом. Стараются не пропускать занятия и систематически посещают их 85% студентов, что объясняется получением на данных предметах информации связанной с получаемой специальностью. 15% респондентов часто пропускают данные учебные предметы. Для привития занимающимся положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом, стремления к самостоятельным занятиям важно использование на занятии разнообразных средств физической культуры, форм и методов организации занятия. Уверенно согласились с утверждением, что большинство преподавателей используют богатый арсенал средств, методов обучения на занятиях по физической культуре всего 23% студентов -

педагогов не спортсменов, еще 54% согласились, но с меньшей долей уверенности. Среди студентов – спортсменов данное соотношение составило 65% против 25%. Ряд вопросов анкеты были направлены на получение сведений об удовлетворенности студентами решением на занятиях по физической культуре основных задач: обучающей, развивающей, оздоровительной. Установлено, что большинство студентов-педагогов не спортивной направленности считают себя некомпетентными в области физической культуры и 31% считают, что имеют достаточно знаний в этой сфере. Данный факт свидетельствует о недостаточном сообщении данному контингенту лиц сведений о физической культуре. Напротив, среди спортсменов – педагогов, уверенных, что они обладают достаточным багажом знаний, в области физической культуры оказалось на порядок выше - 70%, только 25% считают свои знания недостаточными. Удивило присутствие у студентов, обучающихся на факультете физической культуры ответа о полном отсутствии интереса к спорту. С тем, что занятия по физической культуре, организованные в высшем учебном заведении имеют оздоровительный эффект согласилось 46% опрошенных студентов не спортсменов, 64% респондентов считают, что занятия физической культуры не способны решать оздоровительные задачи. Среди студентов-спортсменов согласились с наличием оздоровительного эффекта на занятиях 45%. Не согласны с данным утверждением 55% опрошенных студентов. Подобные результаты, по нашему мнению можно объяснить тем, что основные задачи, решаемые на факультете физической культуры – образовательные – овладение студентами ФФК основными средствами и методами обучения школьников предмету «Физическая культура». Наиболее полноценно, по мнению студентов, решаются на занятиях развивающие задачи. Выявлено, что 80% студентов, не связавших свою профессию с физической культурой, считают, что на занятиях по физической культуре у них активно развиваются двигательные умения и формируются двигательные навыки. Среди студентов факультета физической культуры в этом уверены 95%. Одним из показателей комфортности человека в деятельности является его уверенное поведение, однако 32% студентов не чувствуют себя на занятиях достаточно уверенно. Среди студентов факультета физической культуры только 4% респондентов на занятиях не чувствуют себя уверенно. О принятии спортивного стиля жизни свидетельствует включение студентов не только в обязательную деятельность, но и участие в спортивных мероприятиях «по желанию». Активно участвуют в спортивной жизни Вологодского государственного университета только 29% студентов не спортсменов и 64% студентов, обучающихся на факультете физической культуры. Основные причинами такой низкой активности являются отсутствие интереса и отсутствие соревнований по интересующему виду. Не достаточно высока доля учащихся, занимающихся в спортивных секциях на базе вуза. Остальные 75% респондентов либо не интересуется спорт,

или не удовлетворяет вид спорта. 30% студентов-спортсменов не повышают свою спортивную квалификацию во второй половине дня. Среди студентов-спортсменов не принимают участие в спортивных соревнованиях и праздниках значительно меньшее количество опрошенных студентов. Но, основная причина этому – отсутствие интереса. На вопрос, удовлетворено ли студенчество Вологодского государственного университета возможностью научиться вести здоровый образ жизни посредством организации учебных занятий и физкультурно-массовой работы в ВУЗе. 72% студентов – не спортсменов считают, что в ВУЗе есть все возможности для формирования навыка здорового образа жизни и привития необходимости к систематическим занятиям физической культурой. В группе студентов, факультета физической культуры 95% студентов считают, что преподаватели ВУЗа прикладывают все возможности для привития им навыков здорового образа жизни. Однако, не смотря на предоставленную возможность у 36,7% стремления продолжить занятия вне стен университета не формируется. Опрошенные студенты факультета физической культуры почти единогласно (96%) выказали уверенность о формировании к концу периода обучения стойкого стремления продолжить занятия физической культурой и спортом вне стен университета.

Полученные данные позволили нам сформулировать следующие выводы:

- активность студентов в этой области физической культуры связана с занятиями спортом в детстве.

- среди средств физической культуры студенты–педагоги предпочитают средства, относящиеся к активному отдыху, для студентов спортсменов приоритетны спортизированные виды двигательной активности.

- выявлена низкая физкультурно-спортивная активность студентов не физкультурных специальностей в стенах учебного заведения и напротив, высокая обязательная физкультурно-спортивная активность студентов – спортсменов, что по нашему мнению связано с тем, что на этих занятиях студенты получают информацию непосредственно связанную с поучаемой специальностью. Недостаточное участие студентов-спортсменов в мероприятиях проводимых «по желанию» можно, объяснить отсутствием интереса.

Литература:

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе "школа-вуз": Автореф. докт. дис. Барнаул, 2000. - 48 с.
2. Гогицаева О.У. Инновационные технологии в системе образования//Актуальные проблемы развития вертикальной интеграции системы образования, науки и бизнеса: экономические, правовые и социальные аспекты//Материалы IV Международной научно-практической конференции. 2015. С. 177-181

3. Гогицаева О.У. Исследование ценностных ориентаций личности: ретроспективный аспект//Актуальные проблемы психолого-педагогического образования Материалы международной научно-практической конференции. 2011. С. 70-77
4. Гогицаева О.У. Освоение учителем организационно-управленческих навыков//В сборнике: Категория «социального» в современной педагогике и психологии. материалы 3-й научно-практической конференции (заочной) с международным участием: в 2 частях. отв. редактор А.Ю. Нагорнова. 2015. С. 158-162.
5. Гогицаева О.У. Формирование психологической культуры студента//В сборнике: Тенденции развития естественных и гуманитарных наук. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. 2015. С. 49-53.
6. Егоров Д.Е. Технология поэтапного повышения уровня физической подготовленности студентов вузов гуманитарного профиля: Автореф. дис... канд. Пед. Наук /Д.Е. Егоров [13.00.04 - ТМФК]. - Хабаровск. 2000. - 24 с.
7. Кочисов В.К. Формирование психологической компетентности//В сборнике: Ананьевские чтения – 2012. Психология образования в современном мире. Материалы научной конференции. 2012. С. 421-422.