

**ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА
С ПОМОЩЬЮ МАССОВЫХ ФОРМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**FORMATION OF THE PERSONALITY OF A STUDENT
BY MEANS OF MASS FORMS
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

Н. В. РЯЗАНЦЕВА, И. А. СОКОЛОВСКАЯ
N. V. RYAZANTSEVA, I. A. SOKOLOVSKAYA

Запорожский государственный медицинский университет
Запорожье, Украина
Zaporozhye State Medical University,
Zaporozhye, Ukraine
e-mail: razantseva@gmail.com, irinasokol10@meta.ua

В статье рассмотрены психолого-педагогические стороны воспитания студентов средствами физкультурно-массовой работы: психологическая комфортность, оптимизация процесса воспитания, укрепление веры в себя и свои возможности. Показано её значение в развитии у студентов способности к общекультурному самовыражению, что на практике означает формирование потребности к ориентации и самоорганизации в распознавании приоритетов и истинных ценностей.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание физкультурно-массовая работа.

The article discusses the psychological and pedagogical aspects of educating students by means of physical mass work: psychological comfort, optimizing the process of education, strengthening self-confidence and their own capabilities. It shows its importance in the development of students' ability for general cultural self-expression, which in practice means the formation of the need for orientation and self-organization in recognizing priorities and true values.

Keywords: students, physical education, physical culture work.

Изменения в современном обществе отразились на содержании воспитательной работы в высших учебных заведениях. Приходится признать, что в процессе реформирования высшего профессионального образования была разрушена традиционно установленная система, способствующая формированию личности студенческой молодежи средствами физкультуры и спорта: изменены организационно-педагогические основы оздоровительной работы, прекратили своё существование

различные общественные молодежные движения, объединения и другие формы физкультурно - массовой работы [1, с.23].

Активизация учебного процесса при возрастающих умственных нагрузках предусматривает расширение и совершенствование образовательной и методической подготовленности студентов в области физического воспитания, в подготовке к будущей работе [2, с.14].

В сфере физического воспитания студентов выделили наиболее актуальные проблемы:

- отсутствие в сфере высшего образования четкой продуманной молодежной политики, направленной на поликультурное воспитание;

- недооценка важности целенаправленного развития у студентов чувства ответственности, потребности в саморазвитии, самообразовании, самовоспитании как определяющих условий их личностного и профессионального совершенствования;

- межличностная разобщенность в коллективах студентов, изоляция факультетов друг от друга. [3, с.10].

Одним из ведущих путей формирования личности студента является целенаправленное использование значительного арсенала средств и методов физкультурно-массовой работы, которая позволяет гармонизировать его приспособленность к учебному процессу, что предусматривает следующие моменты: психологическая комфортность – позитивное общение всех студентов, оптимистичность процесса воспитания, укрепление у студента, нередко страдающего различными комплексами, веры в себя и свои возможности[4, с.11].

Задачи исследования. Раскрыть некоторые аспекты психолого-педагогических особенностей влияния физкультурно-массовой работы студентов на становление личностных свойств.

Методы исследования. Аналитический, анкетирование. В исследовании приняли участие 83 студента вузов разных специальностей, активно занимающихся командными (52) и индивидуальными (31) видами спорта, средний возраст 19+/- 3 года, с разной степенью следования здоровому образу жизни и социальной активности. Опрос осуществлялся через специально подготовленные опросники. Анкета состояла из 40 вопросов, касающихся привычек, занятий спортом, исследуемых черт личности, успеваемости.

Результаты исследования. Анализ анкетирования показал, что более половины опрошенных (70 %), предпочитающих коллективные виды спорта, лучше взаимодействуют с людьми и проявляют большую социальную активность, а среди студентов, предпочитающих индивидуальные – 32 %, но при этом почти половина респондентов (51 %) из обеих ка-

тегорий имеют средний балл выше 4; 30 % всех опрошиваемых отметили, что имеют сложности при работе в команде, из которых 18 % приходится на любителей индивидуальных видов спорта.

Обсуждение результатов. Наши исследования позволяют сделать вывод, что наибольший вклад в создание отношений товарищеской взаимопомощи и благоприятной психологической атмосферы в студенческих коллективах, как правило, вносят представители видов спорта с высоким уровнем взаимосвязанности участников спортивной деятельности, меньший - представители индивидуальных видов спорта и спортивных единоборств.

Таким образом, виды физкультурно-массовой работы способствуют развитию коммуникативных навыков студентов, которые используются для быстрого принятия решений, согласования совместных действий, предупреждения межличностных конфликтов. Повышение эффективности группового взаимодействия связано также и с тем, что за счет непосредственного управления процессом коммуникации во время рационально организованных физкультурно-массовых мероприятий происходит оптимизация межличностных связей и нервно-психических состояний членов студенческого коллектива, реализуются задачи адаптации студентов.

Ведущим мотивом в регуляции поведения студенческой молодежи в условиях значимых физкультурно-массовых видов работы является положительный эмоциональный фон занятий и общая цель - победа. Благодаря этому они ориентируются на позитивные действия, помощь партнерам и их поддержку независимо от личностной симпатии или антипатии к ним.

Выводы. Таким образом, проведенный анализ психолого-педагогического воздействия физкультурно-массовой работы на воспитание студентов свидетельствует о её высокой эффективности. При этом важно отметить, что совместная физкультурно-спортивная деятельность, организованная в интересах укрепления студенческого коллектива, не только способствует оптимизации межличностного общения и взаимодействия студенческой молодежи, но и более эффективно решает задачи относительно повышения индивидуального уровня физической подготовленности студентов, совершенствования их профессионального становления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев, В. А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие / В. А. Ананьев. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998. – С. 18-24, 54-68.

2. Выдрин, В. М. О ценностном аспекте физической культуры / В. М. Выдрин, Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 1979. - № 7. – С. 13-15.
3. Лубышева, Л. И. Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 9-12.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования: методология и теория / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1982. - № 11. – С. 8-11.

РЕАЛИЗАЦИЯ РЕЛАКСАЦИИ НА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

IMPLEMENTATION OF RELAXATION AT ACADEMIC STUDIES OF STUDENTS IN THE UNIVERSITY

Т. В. МУШИНА

T. V. MUSHINA

Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко
Глазов, Россия

Glazov State Pedagogical Institute. V.G. Korolenko,
Glazov, Russia

e-mail: gto177@mail.ru

В исследовании показано содержание различных комплексов релаксации, включая коррекционные упражнения для восстановления остроты зрения. В результате проведенной экспериментальной работы доказано, что применение релаксационных мини-занятий положительно влияет на работоспособность студентов на различных академических занятиях. Выявлено, что студенты, активно участвуя в проведении релаксационных пауз, мотивируются к дальнейшему выполнению физических упражнений, осознавая важность их реализации для эффективной умственной деятельности на лекционных занятиях в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: релаксация, студенты, физические упражнения, академические занятия, вуз, коррекция.

The study shows the content of various relaxation complexes, including corrective exercises to restore visual acuity. As a result of the experimental work, it was proved that the use of mini relaxation classes has a positive effect on students' performance in various academic classes. It is revealed that students, actively participating in the conduct of relaxation pauses, are motivated to