

**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