

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЖУРНАЛИСТИКИ БГУ

В. А. Овсянкин, А. П. Захаркевич

*Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: ovsyankinvaleri@yandex.by*

В работе изучены и проанализированы показатели, характеризующие физическую культуру личности студентов факультета журналистики. Представлена динамика физической подготовленности, физического развития и функционального состояния учащихся на протяжении трех лет обучения. Выявлен уровень знаний в области физической культуры и здорового образа жизни, определена физкультурно-спортивная активность студентов.

The article researches and analyzes the indicators characterizing the physical culture of the individual of the students of the Faculty of Journalism. Author presented the dynamics of physical fitness, physical development and functional state of students during three years of education, revealed the level of knowledge in the field of physical culture and healthy lifestyle, the physical culture and sports activity of students.

Ключевые слова: физическая культура личности; физическая культура; физкультурно-спортивная активность; физическая подготовленность; физическое развитие; функциональное состояние.

Keywords: physical culture of the individual; physical education; physical culture and sports activity; physical fitness; physical development; functional state.

Физическая культура является составной частью профессиональной подготовки студентов. Повышение ее роли в настоящее время определяется социально-экономическим развитием общества. Одна из основных задач университета – подготовка выпускника с высоким уровнем знаний в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни; отличающегося развитыми двигательными способностями; умеющими правильно использовать средства физической культуры и спорта для развития и совершенствования качеств личности. Это позволит в будущем на высоком уровне выполнять свои профессиональные обязанности [6]. Профессор Р. И. Купчинов считает, что в процессе двигательной подготовки создается потенциал (компетенции) для овладения профессиональными умениями и навыками, необходимыми для трудовой деятельности, а также их совершенствование [3].

Теоретико-библиографический анализ изученной литературы свидетельствует о том, что понятие компетенции состоит из комплекса взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, необходимых для качественной продуктивной деятельности [1, 2, 5].

Таким образом, преподавателю важно иметь данные о процессе формирования компетенций у студентов в сфере физической культуры. Уровень физической культуры, сформированный еще в школьные годы, проявляется в период обучения в вузе. Однако мы предполагаем, что в процессе физического воспитания можно значительно повысить этот уровень.

Целью нашего исследования явилось изучение и анализ процесса формирования физической культуры личности студенток факультета журналистики БГУ на протяжении трех лет обучения.

Для оценки сформированности физической культуры личности студенток мы исходили из показателей, характеризующих физическую подготовленность, функциональное состояние, физическое развитие, уровень знаний в области физической культуры, а также мотивацию и потребность самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оценка физической подготовленности студенток была проведена по итогам выполнения тестов, рекомендованных учебной программой:

бег на 30 м;

прыжок в длину с места;

челночный бег (4 × 9 м);

наклон вперед из положения сидя;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

бег 1500 м;

поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 60 с.

Результаты тестирования оценивались по пятибалльной шкале на основе нормативов уровня физической подготовленности Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь [4]. С целью изучения динамики показателей физической подготовленности проводилось тестирование одних и тех же студенток на первом, втором и третьем курсах в начале и в конце учебного года.

Оценку физического развития осуществляли по показателям:

индекса массы тела;

ЧСС (частоты сердечных сокращений) в покое;

ЖЕЛ (жизненной емкости легких);

пробе Руфье;

пробе Штанге;

кистевой динамометрии.

Оценку знаний проводили с помощью билетов, разработанных на кафедре, в содержание которых входили вопросы теоретического и методического разделов программы. Каждый билет состоял из десяти вопросов.

Методом анкетирования изучалась потребностно-мотивационная сфера студенток в области различных компонентов физической культуры.

Обследовано 126 студенток I курса, 121 – II, 116 – III основной учебной группы. Результаты исследования физической подготовленности студенток представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Показатели физической подготовленности студенток, %

Тесты	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	2018	2020	2018	2020	2018	2020	2018	2020	2018	2020
Прыжок в длину с места	56	15	17	41	10	16	11	17	6	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине	31	24	27	26	21	12	19	25	2	13
Челночный бег 4×9 м	28	15	19	16	28	42	20	17	5	10
Бег 30 м	31	35	24	14	12	15	15	20	18	16
Бег 1500 м	23	24	27	23	25	23	16	22	9	8
Наклон вперед сидя	28	17	33	40	7	8	26	20	6	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	40	35	30	17	16	7	5	11	9

Как показывают полученные данные тестирования, наблюдается общая тенденция к улучшению результатов физической подготовленности у студенток за три года обучения. Наибольший прирост результатов имеет место в таких тестах, как бег на 30 м и наклон вперед из положения «сидя». Низкие результаты у большинства студенток на протяжении трех лет оказались в тестах, требующих проявления силовой и общей выносливости, скоростно-силовой подготовленности. Так, у 51 % первокурсниц был выявлен низкий уровень в тесте «Поднимание и опускание туловища из положения «лежа на спине», 61 % девушек выполняли прыжок в длину с места, показав уровень низкий и ниже среднего. Развитие координационных способностей можно охарактеризовать как среднее. В челночном беге 54 % девушек показали результат выше среднего и высокий.

Анализ динамики результатов физической подготовленности свидетельствует о необходимости коррекции содержания учебного материала по физической подготовке студенток. Целесообразно увеличить объем специальных упражнений в занятиях, направленных на развитие общей и силовой выносливости.

В таблице 2 представлена динамика физического развития и функционального состояния студентов за три года обучения.

Использование данных тестов для оценки функционального состояния в процессе физического воспитания является важной частью учебного процесса. Средние показатели физического развития и функционального состояния находятся в пределах нормы для данной возрастной группы. Наблюдается положительная динамика результатов к третьему курсу в таких тестах, как кистевая динамометрия, ЧСС в покое, проба Штанге, проба Руфье. Эти данные свидетельствуют о повышении физической работоспособности в течении трех лет обучения, однако различия в данных студентов первого и третьего курсов статистически не достоверны, за исключением пробы Руфье, где уровень

физической работоспособности по результатам исследования повысился достоверно ($P < 0,05$).

Таблица 2. – Динамика физического развития и функционального состояния за три года обучения

Показатель	I курс		II курс		III курс	
	Начало учебного года $(\bar{X} \pm \sigma)$	Конец учебного года $(\bar{X} \pm \sigma)$	Начало учебного года $(\bar{X} \pm \sigma)$	Конец учебного года $(\bar{X} \pm \sigma)$	Начало учебного года $(\bar{X} \pm \sigma)$	Конец учебного года $(\bar{X} \pm \sigma)$
ИМТ	20,5 ± 2,1	20,4 ± 2,2	20,6 ± 2,3	20,5 ± 2,1	20,4 ± 2,3	20,2 ± 2,2
ЧСС в покое	82,1 ± 12,3	79,3 ± 13,2	83,4 ± 11,2	78,6 ± 10,8	81,4 ± 11,4	79,7 ± 12,0
ЖЕЛ	3400 ± 345	3450 ± 355	3500 ± 366	3590 ± 346	3530 ± 370	3620 ± 363
Проба Руфье	13,3 ± 2,9	12,8 ± 3,1	12,6 ± 3,0	11,0 ± 2,9	11,6 ± 2,8	9,7 ± 3,0
Кистевая динамометрия	23,6 ± 2,8	24,1 ± 3,4	24,2 ± 4,1	24,6 ± 3,8	24,3 ± 3,6	27,6 ± 3,4
Проба Штанге	49,3 ± 6,1	51,6 ± 8,2	50,8 ± 7,4	53,4 ± 8,7	54,3 ± 6,9	55,6 ± 7,1

В таблице 3 представлены результаты оценки уровня теоретических знаний студенток на первом, втором и третьем курсах.

Таблица 3. – Результаты оценки уровня теоретических знаний студенток

Курс	1-й курс $(\bar{X} \pm \sigma)$	2-й курс $(\bar{X} \pm \sigma)$	3-й курс $(\bar{X} \pm \sigma)$	t	P
Показатель, балл	6,31 ± 1,48	6,45 ± 1,39	7,36 ± 1,33	- 3,83	< 0,05

Результаты тестирования теоретических знаний студенток показали, что уровень теоретических знаний по дисциплине «Физическая культура» достоверно ($P < 0,05$) повышается к третьему курсу. При анализе ответов выявлено, что наибольшие затруднения у студентов возникли в вопросах, касающихся знаний нормативно-правовых документов, физиологических характеристик утомления организма, способов дозирования физических нагрузок, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений.

Физкультурно-спортивная активность студентов как показатель сформированной потребности в занятиях физической культурой и спортом является важной составляющей физической культуры личности.

Как показывают проведенные нами исследования, ценностные ориентации и мотивы у студентов при занятиях физической культурой достаточно разнообразны. Они ориентированы на собственное физическое и психологическое здоровье, получение положительных эмоций, приятное времяпрепровождение, развитие физических качеств (45 %), формирование и поддержание красивой фигуры, перспектива личностного роста и достижений; удовлетворение честолюбия, закалку характера и т. д. Одними из

основополагающих мотивирующих факторов для занятий физической культурой выступают потребность в общении, возможность быть частью коллектива, желание подражать моде, обязательность занятий для зачета.

Проанализировав результаты опросника для студенток факультета журналистики БГУ, мы пришли к выводу, что на сегодняшний день главенствующими мотивами выступают: желание сформировать красивую фигуру (77 %), укрепить здоровье (87 %), улучшить самочувствие (78 %), скорректировать физическое развитие (58 %), повысить двигательную активность (45 %), получить удовольствие и положительные эмоции во время занятий (52 %), получить зачет (89 %). Тем не менее, проведенные нами исследования в студенческой среде показывают недооценку такого фактора, как рациональное использование свободного времени. Лишь 17 % студентов умеют регулировать свой досуг, включая в него занятия физической культурой.

Большинство опрошенных осознают пользу и необходимость занятий физической культурой и спортом, но основным препятствием на пути их реализации остается нехватка времени (81 %), перегрузка учебной подготовкой (78 %), дальнейшее расположение спортивной базы (57 %), отсутствие коллектива для занятий (32 %) и обычная лень (30 %). Таким образом, недостаточный уровень потребности в физкультурно-спортивной активности говорит о важности воспитательной работы по освоению ценностей физической культуры.

Как показали исследования, определенным резервом, формирующим привычную потребность в физкультурной активности, являются: организация массовых спортивных соревнований, создание благоприятных условий для регулярных тренировочных занятий различными видами спорта, пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Важным фактором для повышения активности студентов в занятиях физической культурой и спортом является эмоциональное благополучие студента.

На занятиях по физической культуре учащиеся испытывают потребность во внимании со стороны педагога и стремятся установить с ним личностные взаимоотношения, основанные на взаимном уважении и доверии. Оптимальным форматом взаимоотношения «преподаватель-студент» является сотрудничество и партнерство. Следовательно, именно характер этого взаимодействия определяет, будут ли учащиеся с интересом посещать занятия по физической культуре, а также упражняться в свободное время. Свойства личности, характеризующие умение преподавателя организовать общение и продуктивное взаимодействие со студентами, а также знания, дающие возможность подобрать индивидуальные задания каждому для совершенствования физического состояния, являются основополагающими критериями его оценки студентами. Следовательно, эффективность формирования социально-личностных компетенций в сфере физической культуры во многом зависит от личности преподавателя.

Проведенные нами исследования сформированности физической культуры личности студенток факультета журналистики позволили сделать вывод о необходимости совершенствования системы физического воспитания студентов.

Рост эффективности физического воспитания студентов, ориентированного на формирование физической культуры личности, подразумевает решение комплекса проблем научного характера, связанных с применением и обоснованием наиболее подходящих средств, форм и методов физического воспитания с учетом удовлетворения личностных интересов и развития устойчивых потребностей к занятиям физической культурой.

Важно вооружить студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности организма человека и принципах здорового образа жизни, помочь в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, поднять на должный уровень психофизические качества. С помощью знаний, полученных на занятиях, у студентов должно сформироваться целостное представление о процессах, происходящих в организме под воздействием физических нагрузок. Они должны более полно понимать возможности физической культуры в становлении и совершенствовании личности на протяжении всей жизни, уметь самостоятельно использовать средства физической культуры в повседневной жизни. Знания, полученные при прохождении обязательного теоретического раздела программы, должны составить основу для физического самосовершенствования. Важно, начиная с третьего курса обучения, предоставить студентам возможность свободного выбора вида спорта и физических упражнений. Считаем необходимым отметить важную роль личности преподавателя в формировании физической культуры личности студенческой молодежи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Жук, О. Л. Педагогика. Практикум на основе компетентного подхода : учеб. пособие для преподавателей, аспирантов и студентов высш. учеб. заведений / О. Л. Жук, С. Н. Сиренко ; под общ. ред. О. Л. Жук. – Минск : РИВШ, 2007. – 192 с.

2. Зимняя, И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентного подхода в образовании: авторская версия / И. А. Зимняя. – М. : Исслед. центр проблем качества подгот. специалистов, 2004. – 40 с.

3. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание : учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировочных групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Минск. : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.

4. Об изменении постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16 : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 29 сент. 2020 г., № 31 [Электронный ресурс] // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://minsksport.by/system/extensions/spaw/uploads/files/13-05-2021-136.pdf/>. – Дата доступа: 10.05.2021.

5. Татур, Ю. Г. Компетентность в структуре модели качества подготовки специалиста / Ю. Г. Татур // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 3 – С. 20–26.

6. Физическая культура : типовая учеб. программа для учреждений высшего образования / В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.