

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ

Вученович А.

Доцент др. психологических наук, Независни Универзитет Бања Лука (NUBL)

E-mail: vucenovic.aleksandra@mail.ru

Аннотация: Формирование здорового стиля жизни у студенческой молодежи важная социальная задача государственного значения. Ведение здорового образа жизни - это самый эффективный способ, чтобы сохранить и улучшить здоровье на протяжении всего времени обучения в вузе.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическая культура спорт, обучение, вуз.

The attitude of students to physical education in the process of professional training at the university

Vuchenovich A.

E-mail: vucenovic.aleksandra@mail.ru

Resume: Formation of a healthy lifestyle among students is the most important social task of state significance. Maintaining a healthy lifestyle is the most effective way to maintain and improve health throughout the entire period of study at the university.

Key words: health, students, physical culture, sports, education, university.

На основе: Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин предусмотрено выделение 408 часов на дисциплину «Физическая культура» в обязательном курсе на весь период обучения с проведением итоговой аттестации. Для построения учебного процесса предлагается примерное распределение обязательных учебных часов на освоение основных разделов программы на 4 года обучения: 1-2 курсы по 4 часа (2 пары) в неделю, 3-4 курсы по 2 часа (1 пара) в неделю. Для обеспечения повышения функциональной и двигательной подготовленности, уровня здоровья и физического развития студентов им предлагаются 6-часовые (3 пары) занятия в неделю в спортивных специализациях и секциях спортивного клуба при вузе, так как увеличение времени на занятия физическими упражнениями положительно влияет на личность в оздоровительном, воспитательном, образовательном и профессионально-развивающем аспектах.

По данным ряда исследований, уровень ценностей физической культуры определяется совершенствования возможностями человека ориентацией на занятия знаниями человека в области физического социально психологическими установками к самоорганизации здорового образа жизни

физкультурно-спортивной деятельностью. Значительная часть студентов имеет низкие знания по физической культуре, что негативно сказывается на их отношении к возможности формирования своего здоровья средствами физической культуры. В группах студентов, не занимающихся спортом, выделяется ряд причин, относящихся к разным факторам, ограничивающих формирование ценностных ориентаций студентов в сфере физической культуры и спорта. Ими являются: недостаток внимания преподавателя (отсутствие индивидуального подхода); однообразность деятельности в физическом воспитании; низкая социальная активность студентов; неадекватная оценка собственного физического состояния.

При этом, сопоставление данных показывает, что число тех, кто сам ведет здоровый образ жизни, значительно превышает количество не придерживающихся данного стиля жизни по выбору пункта «это люди, для которых очень важна внешность». То есть, это означает, что одной из важнейших причин поддержания здорового образа жизни для студентов является забота о своем внешнем виде, физической форме. Что касается такой оценки, как «это очень обеспеченные люди» то, так как в основном студенты имеют невысокий уровень материального положения, большая часть их противопоставляет себя людям, заботящимся о своем здоровье (то есть, низкая обеспеченность является одной из причин того, что студенты не ведут здоровый образ жизни). На вопрос о том, почему студенты не ведут здоровый образ жизни (задавался только тем респондентам, которые выбрали соответствующий вариант ответа) были получены следующие ответы: на первом месте - как и предполагалось выше - нехватка времени (58%), на втором, с большим отрывом - вредные привычки и лень (по 15%). В целом же, желание поддерживать здоровый образ жизни у студентов налицо - 83% опрошенных указывают, что если бы они имели такую возможность, они бы стали больше внимания уделять своему здоровью. Одной из определяющих мотивов этого желания является стремление соответствовать современному образу жизни, быть модными (оценка высказывания «вести здоровый образ жизни сегодня - это модно была положительно в 72% случаев). Несмотря на то, что, оценивая высказывание «заботиться о своем здоровье можно, и не занимаясь спортом», большая часть респондентов согласилась с ним (43% к 37% не согласных), было выявлено, что занятия спортом, тем не менее, являются основным элементом ведения здорового образа жизни в представлении студентов. Значительная часть участников исследования занимается спортом (57%), однако эти занятия не всегда носят регулярный характер. Выявлены и социально-демографические отличия в уровне физической активности. Так, мужчины и женщины практически в равной степени занимаются спортом, однако мужчины несколько чаще (59%). Студенты в возрасте 17-18 лет наиболее активны, несмотря на то, что они несколько в меньшей степени ориентированы на ведение здорового образа жизни вообще. Так как в респонденты 17-18 лет обычно являются студентами младших курсов, на которых преподается физкультура, вероятно, данные

тренировки помогают участникам исследования говорить о том, что они занимаются спортом.

Студенты с более высоким уровнем успеваемости чаще занимаются физкультурой и спортом (58%), чем «менее усердные» студенты, что повторяет тенденции, обнаруженные при изучении отношения к здоровому образу жизни. Также в целом повторяет вышеописанные тенденции и занятия спортом в группах по месту жительства: в общежитии более половины респондентов не занимаются спортом вообще (57%).

Виды спорта были названы самые разные, исходя из полученного распределения целесообразно рассмотреть их в зависимости от пола респондентов. В целом, наиболее популярным видом активности среди студентов является посещение бассейна, плавание (19%). На втором месте, так как большинство участников исследования-женщины (78% к 22% мужчин) - именно женские>> виды спорта: аэробика, фитнес, гимнастика (17%), на третьем месте - легкая атлетика и велосипедный спорт (13%). При этом, все три вида спорта более популярны в процентном соотношении среди женского пола. Среди мужчин наибольшее распространение получили командные игровые виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол (30%), и традиционные «мужские» бодибилдинг (22%). виды спорта: борьба, тяжелая атлетика.

Частота тренировок у большинства респондентов довольно высокая и составляет 2-3 раза в неделю (42%), при этом достаточно большой процент респондентов тренируется в среднем по 4-5 раз в неделю (26%). Длится одна тренировка в среднем более часа (50%), либо от 30 минут до часа.

Причины, по которым студенты занимаются спортом, достаточно разнообразны, однако в основном связаны с получением позитивного заряда, удовольствия и тонуса от физических нагрузок. Причины, связанные с достижением определенной цели - улучшение фигуры, укрепление здоровья - также достаточно популярны. Треть респондентов занимаются спортом, так как это придает им уверенности в своих силах.

При организации процесса физического воспитания необходимо учитывать потребности, мотивы, эмоциональное состояние и низкий уровень двигательной и социальной активности студентов, предоставляя возможность прохождения данной дисциплины в самых разнообразных формах. Так, большинство студентов хотят иметь более разнообразное количество видов деятельности для занятий физическими упражнениями, вынести занятия за сетку профилирующих лекционных и практических занятий, а также разработать более приемлемую систему оценивания физической подготовленности, чем существующая в учебно-воспитательном процессе решающее значение приобретает умение преподавателя находить и эффективно использовать методы и средства педагогического воздействия на занимающихся для формирования их личной заинтересованности в укреплении здоровья, а для этого необходимо знать особенности

психологической сферы обучающихся, их потребности, интересы, физическое развитие и двигательную подготовленность.

Так, анализ деятельности преподавателей РУДН показал, что для выявления они их способности к физическому труду, используя различные тесты, проверяющие физическую готовность. Профессорско-преподавательский состав кафедры применяют различные подходы их физического воспитания прделывает следующую работу:

1) теоретически мотивирует важность физической культуры человека и ее роль в подготовке специалиста в развитии

2) выявляет с помощью опросных методов социально-физическую активность студентов международного университета:

3) пропагандирует теоретические основы физической культуры здорового образа жизни;

4) знакомит с системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределения в физической культуре;

5) помогает приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Большие воспитательные и образовательные возможности физического воспитания не реализуются сами по себе, если соответствующим образом не организован процесс преподавания.

В РУДН, как и во многих университетах России, физическому воспитанию уделяют большое внимание. Стоит отметить, что РУДН имеет достойную спортивно-оздоровительную базу для полноценных занятий физической культурой и спортом, но тем не менее отмечается негативное отношение студентов к дисциплине «Физическая культура». Несмотря на переход образования на двухуровневую систему обучения, форма проведения практических занятий осталась прежней. Согласно опросам и наблюдениям большинство студентов не хотят заниматься физическими упражнениями в рамках общего расписания, ссылаясь на множество факторов (состояние потливости, неудовлетворительные санитарные условия и т.д.) чрезмерные нагрузки.

Библиографический список:

1. Абульханова-Славская К.А. О путях построения типологии личности // Психологический журнал. – Т.4 – №1 – 1983. – С.14-29.
2. Абульханова-Славская К.А. Типология активности личности // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6. – № 5. – С. 3-18.
3. Анцыферова Л.И. Системный подход к изучению и формированию личности // Проблемы психологии личности. М., 1982. – С. 140-147
4. Конопкин О.А., Прыгин Г.С. Связь учебной успеваемости студентов с индивидуально-типологическими особенностями их саморегуляции // Вопросы психологии. – 1984. – № 3. – С.