

Новицкий П. И., Новицкая А. И., Чепелева Т. В.

**НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ДЕТЕРМИНАНТЫ
СФОРМИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
У СТУДЕНТОВ**

Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, Беларусь

Физическая культура, массовый спорт и туризм — универсальные средства укрепления и сохранения здоровья человека, профилактики заболеваний, prolongation творческого и физического долголетия. Будущий потенциал государства, во всех сферах человеческой деятельности, во многом зависит от проводимых среди детей и учащейся молодёжи мероприятий, направленных на повышение их физической активности и работоспособности, закаливание и усиление сопротивляемости организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и производственных (учебных) факторов.

122

Не смотря на универсальную роль и значение физической культуры для учебного процесса и студенческой жизни в целом, проблема отношения студентов к организованным в Вузе и самостоятельным (вне учебного процесса) занятиям физическими упражнениями, иными словами ведению активного здорового образа жизни, остается по-прежнему актуальной.

С целью изучения состояния данной проблемы в отношении будущих специалистов социальной и образовательной сфер нами были проведены социологические исследования среди студенток 1–4 курсов, обучающихся на факультете социальной педагогики и психологии и педагогическом факультете университета (в 2010/11 учебном году). Используемые нами анкеты, включающие от 40 до 60 вопросов, позволяли широко охватить спектр различных факторов (причин), обуславливающих запросы и потребности студенток в занятиях физической культурой, углубленно исследовать их взаимосвязь и проявление в конкретно заданном рассмотрении.

Проведенное нами исследование понимания студентками, какие условия жизни позволяют человеку длительное время сохранить крепкое здоровье, высокую работоспособность, творческое долголетие показали правильное понимание большинством студенток (80 %) роли в этом активных систематических занятий физическими упражнениями. Хотя немалая часть респондентов (20 %) к таковым их не относят.

О проявлении студентками организованной двигательной активности в свободное время, их отношении к различным формам занятий физической культурой и спортом анкетирование показало, что обычно в свободное время прибегают к занятиям физическими упражнениями не более 55 % респондентов. В частности, 46 % ответили, что занимаются оздоровительной ФК (в физкультурной группе общей физической подготовки и группе здоровья и др.), 9 % ходят в спортивную секцию и занимаются ФУ самостоятельно или с друзьями, соседями или членами семьи. У остальной части респондентов (45 %) занятия физическими упражнениями в свободном времени отсутствовали.

Известно, что в возникновении и сохранении у человека активной позиции к своему здоровью и физическому состоянию, соблюдению условий его поддержания и укрепления важную роль играют физкультурные знания. Именно поэтому знания и возникающие на их основе побудительные силы к занятиям физическими упражнениями и убеждения в целесообразности этих занятий, являются одним из первых компонентов входящих в сложно организационную структуру, так называемой личностной физической культуры индивида.

Анкетирование выявило, что у большей части студенток знания о влиянии средств физического воспитания на организм человека носят декларативный характер, не имеют в своей основе четких представлений о физиологических закономерностях функционирования организма, параметрах нормального физического состояния. Студентки также не имеют достаточных знаний о способах организации и проведения самостоятельных (или с группой) занятий физическими упражнениями. Лишь 23 % респондентов считают, что знают эти вопросы хорошо. Столь же низкий процент студенток (30 %) отмечают у себя хорошие знания о способах контроля над состоянием здоровья и результатами занятий

физическими упражнениями, 50 % студенток владеют такими знаниями недостаточно, а 20 % указывают на их отсутствие.

В ходе анкетирования мы также исследовали вопрос об источниках приобретения физкультурных знаний, которые, безусловно, влияют на уровень их сформированности.

Опрос показал, что из большинства студенток (98 %), проявляющих интерес к вопросам здорового образа жизни, 18 % респондентов получают информацию из передач по телевидению, 16 % из газет и журналов, 12 % из книг. Остальные (52 %) узнают новое для себя из передач по радио, от друзей, знакомых, от членов семьи, от медицинских работников поликлиник, преподавателей вуза.

Среди названных источников, обращает внимание доминирование тех, которые не требуют от студенток специально организованного времени по изучению печатных материалов, прочтению книг, пособий раскрывающих вопросы здорового образа жизни. В тоже время информация, получаемая от друзей, знакомых, в семье и даже от профессиональных медицинских и педагогических работников носит ситуативный характер, знания получаемые данным образом чаще не систематизированы, поверхностны или узконаправленны.

Данное обстоятельство может указывать на отсутствие у студенток осознанной необходимости и интереса в более глубоком, исчерпывающем объеме знаний по вопросам здорового образа жизни. Комплексный анализ всех показателей проведенного анкетирования в призме отражения их в основных компонентах личностной физической культуры студенток, позволяет констатировать у абсолютного большинства респондентов (около 80 %) очень низкий уровень её сформированности, несоответствие тех знаний и убеждений, потребностей и практических умений в сфере активного здорового образа жизни, которые предполагает непрерывное (обязательное!) физкультурное образование детей и учащейся молодежи в системе «дошкольное учреждение – школа – вуз».

Содержание данных проведенного исследования говорит о необходимости: повышения эффективности на всех этапах непрерывного физкультурного образования детей и молодежи теоретической подготовки; возможно более внимательного и ответственного отношения к ней самих преподавателей физического воспитания; наконец, научного, системного подхода к планированию и практическому осуществлению данного процесса, качество которого обуславливает достижение стратегической цели физического воспитания — формирование у каждого личностной физической культуры.