

Новицкий П.И., Чепелева Т.В.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОК

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

Физическая культура, массовый спорт и туризм - универсальные средства укрепления и сохранения здоровья человека, профилактики заболеваний,

продления творческого и физического долголетия. Наиболее полное освоение обществом этих ценностей неразрывно связано с личностной физической культурой, воплощающей духовный и физический потенциал ответственного отношения каждого человека к своему здоровью и постоянной рационально организованной активности в здоровьесберегающей деятельности и физическом самосовершенствовании. Именно поэтому, проводимая среди детей и учащейся молодёжи образовательная деятельность, направленная на формирование соответствующего уровня физической культуры личности, выступает сегодня стратегически значимой для будущего государства и благополучия общества, в целом. Отражение результатов этого процесса во взрослой жизни выпускников школ и вузов будет определяющим в том, как они будут относиться к физически активному образу жизни и, как будет проявляться у каждого поведенческая активность в самосохранении и укреплении своего здоровья.

Несмотря на универсальную роль и значение физической культуры, проблема отношения большей части студенток к учебным и внеучебным физкультурным и спортивным занятиям организованным Вузом и их отношения к ведению активного здорового образа жизни, остается по-прежнему актуальной. Об этом свидетельствуют достаточное количество периодически появляющихся научных публикаций и простые наблюдения (в том числе наши) из практики работы в Вузе с данным контингентом. Конечно, поиски источников данной проблемы, на первый план выдвигают вопросы эффективности работы преподавателей вузов, хотя корни ее уходят глубже, зарождаясь еще у истоков непрерывного физкультурного образования, начинающего свой путь в дошкольном периоде. Остроту проблеме придает и то, что в будущем, в созданных семьях, а также в профессиональной деятельности (особенно, связанной с воспитанием подрастающего поколения, социальной работой с населением) данный контингент выпускников вузов вряд ли станет идейным и активным проводником физической культуры и спорта в повседневную жизнь человека.

Цель исследования. Цель проведенного нами исследования заключалась в изучении факторов, обуславливающих проблему формирования физической культуры личности у студенток высших учебных заведений.

Методы исследования. В качестве основных методов использовались: анкетирование, интервьюирование и беседы. Объектом выступили студентки 1-4 курсов, обучающиеся в университете (на факультете социальной педагогики и психологии и педагогическом факультете). Используемые нами анкеты (суммарно включавшие 60 вопросов), позволяли охватить широкий спектр самых разных факторов, обуславливающих запросы и потребности студенток в занятиях физической культурой, углубленно исследовать их взаимосвязь и проявление в конкретно заданном рассмотрении.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение понимания студентками наиболее важных условий жизни, позволяющих человеку

длительное время сохранить крепкое здоровье, высокую работоспособность, творческое долголетие, показали (по ответам на вопросы анкет), что у большинства (80%) студенток правильное понимание роли в этом систематических занятий физическими упражнениями. Хотя немалая часть респондентов (20%) к таковым их не относит.

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 приобщаются 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 физическими упражнениями 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 сохранению и укреплению своего здоровья, физического состояния важную роль играют физкультурные знания. Именно поэтому знания и возникающие на их основе побудительные силы к занятиям физическими упражнениями, убеждения в целесообразности этих занятий, являются одним из первых компонентов входящих в сложно организованную структуру, так называемой личностной физической культуры индивида.

Анкетирование выявило, что у большей части студенток знания о влиянии средств физического воспитания на организм человека носят поверхностный характер, не имеют в своей основе четких представлений о физиологических закономерностях функционирования организма, параметрах нормального физического состояния. Студентки не скрывают, что не имеют достаточных знаний о способах организации и основных принципах занятий физическими упражнениями. Лишь 23% респондентов считают, что знают эти вопросы хорошо. Столь же незначительное количество студенток (30%) отмечают у себя хорошие знания о способах контроля за 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% 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, накапливающиеся знания данным образом чаще не систематизированы, поверхностны или узконаправленны. Это обстоятельство может указывать на отсутствие у студенток осознанной необходимости и интереса в более глубоком, исчерпывающем объеме знаний по вопросам здорового образа жизни. Так по вопросам, касающимся отношения студенток к различным физкультурным знаниям, лишь четверть респондентов отметили, что воспринимают информацию о здоровье и ЗОЖ, как «очень интересную и полезную», 60% относятся к ней более сдержанно (выбрали ответ «довольно интересно и полезно»), остальные считают её для себя «не столь интересной и полезной».

Комплексный анализ данных анкетирования в призма их отражения в основных компонентах личностной физической культуры, выявил почти у 80% студенток (принявших участие в анкетировании), несоответствие знаний и убеждений, потребностей и практических умений в сфере ведения здорового образа жизни, предполагаемых объемом учебного материала и требованиями непрерывного физкультурного образования («дошкольное учреждение – школа – Вуз»). В числе связанных с этим фактов, обращает внимание, что ценностное отношение к своему здоровью и ведению ЗОЖ у студенток (особенно первого курса, т.е. вчерашних выпускников школ) в целом лишь декларируется, но на практике не подтверждается как наиболее значимая и важная для личной жизни категория.

Выводы. 1. Анализ проведенного анкетирования показал, что у значительной части опрошенных студенток 1-4 курсов (особенно среди первокурсниц, только что поступивших в университет: около 80%), декларируемое положительное отношение к своему здоровью и ведению ЗОЖ на практике не подкрепляется соответствующей поведенческой активностью в его сохранении и укреплении.

2. Генезис проблемы формирования личностной физической культуры у студенток связан с проблемами достижения этой цели в образовательной практике школьной (а возможно и дошкольной) физкультуры.

3. Выявление причин и решений рассматриваемой проблемы, в первую очередь, требует детального изучения реализации всех составляющих качества физического воспитания именно в школах (как в практической, так и теоретической части, решаемых здесь образовательных и воспитательных задач). В свою очередь это обстоятельство не снимает ответственности вузовской физической культуры в необходимости коррекции у вчерашних выпускников школ сложившегося отношения к окружающей действительности и самому себе, позиций, предпочтений и устоявшихся привычек свободного времяпровождения – в направлении максимального их подчинения принципам ведения здорового образа жизни.

4. Наравне с полноценной реализацией практической части физического воспитания, не менее важными в формировании личностной физической культуры студенток выступают средства и методы теоретической подготовки (формирования знаний, умений и убеждений в достижении поведенческой активности укрепления и сохранения собственного здоровья, включения занятий физическими упражнениями в повседневную жизнь и др.).

5. Недостаточное владение основами физкультурных знаний выступает слабым звеном в личностной физической культуре студенток. В практическом плане, это требует более внимательного и ответственного отношения кафедр физического воспитания вузов к теоретической подготовке студентов, качественное проведение которой детерминировано соответствующим уровнем педагогического мастерства преподавателей, их подготовленностью учить студентов таким знаниям.