

О. П. Гонтарь

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

*Работа представлена кафедрой спортивных дисциплин*

*Барнаульского государственного университета.*

*Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент В. Л. Крайник*

**В статье изложены основополагающие принципы формирования физической культуры личности, основные составляющие физкультурного воспитания и факторы формирования мотивации и активного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности.**

**The article sets out basic principles of the personal physical culture development, basic components of physical education and factors of students' motivation and their enthusiastic attitude to physical activities.**

Реформы, затронувшие всю современную систему высшего образования, не обошли стороной физическое воспитание. Однако его совершенствование на основе старых концептуальных положений, когда в процессе физкультурно-спортивной деятельности решались задачи преимущественно двигательного характера, не приносит результатов в формировании физической культуры студентов. Сложившаяся ситуация, по мнению В. И. Столярова, Н. Н. Визитея, М. Я. Виленского, является следствием неразработанности культурологического аспекта физического воспитания, его односторонней ориентации на телесное развитие при игнорировании интеллектуальной и духовной сфер человека.

Феномен физической культуры возникает как закономерное явление, обусловленное потребностями общества в таких качествах и свойствах, которые необходимы человеку, но не могут быть сформированы в процессе естественного физического развития и труда либо формируются этими путями крайне недостаточно. Поэтому, как справедливо отмечает М. С. Каган, «физическая культура по праву называется *культурой*, поскольку она является способом и результатом преобразования человеком его собственной природной данности»<sup>1</sup>. Физическую культуру следует рассматривать как фундаментальную ценность личности, поскольку она

обеспечивает ее социально-биологический жизнедеятельностный потенциал, создает предпосылки для гармоничного развития, содействует проявлению высокого уровня социальной активности.

Поскольку взаимодействие природного и социального лежит в основе любой человеческой деятельности, а сам действующий человек – это, прежде всего, человек телесный, то телесная культура выступает как базовый, фундаментальный слой культуры. Телесно-духовное единство, продуцируемое физическим развитием, свидетельствует о его высоком потенциале производства личности как целостности, о реальном сопряжении в нем изначально противостоящих качеств.

Тема формирования физической культуры человека всегда привлекала внимание ученых, работающих в области теории и методики физического воспитания (М. Я. Виленский, Б. И. Новиков, Л. П. Матвеев, В. И. Столяров и др.). Однако вопросы физкультурного воспитания студентов до сих пор не получили достаточно глубокой научной проработки, не созданы научно-методологические концепции и педагогические технологии, способствующие активизации вузовского учебно-воспитательного процесса в направлении решения проблемы формирования физической культуры личности студента.

При воспитании физической культуры важную роль играет педагогическая деятельность в вузе, ориентирующая на реализацию личного интереса студентов к развитию своего физического потенциала, интеллектуальной и духовной сферы средствами физической культуры. Физкультурное воспитание в вузе как педагогическая система целенаправленного формирования физической культуры личности обеспечивается органическим единством компонентов телесного, социально-психологического и интеллектуального воспитания, а также воздействием на мотивационно-потребностную сферу с целью воспитания устойчивой потребности студента к самоорганизации здорового стиля жизни. Однако физическое воспитание в вузе, регламентированное содержанием и объемом обязательных часов учебной программы, по свидетельству многочисленных исследований (А. А. Васильев, А. П. Внуков, П. И. Ключник и др.), не способно полноценно решать комплекс задач физической подготовленности, духовного и интеллектуального развития студентов.

Совершенствование учебного процесса должно предполагать планомерный переход от обязательных форм к процессу физического самосовершенствования студентов. Такой путь обуславливает усиление образовательной и методической направленности педагогического процесса, освоения студентами физкультурных знаний, позволяющих им самостоятельно и рационально осуществлять физкультурно-спортивную деятельность.

Между тем образовательная направленность физического воспитания будет оправдана в случае тесного взаимодействия процессов теоретического освоения знаний и их практического использования в самоорганизации здорового образа жизни. В связи с этим становится очевидным, что образовательный подход должен самым тесным образом соче-

таться с направленным воспитанием мотивации, интереса и ценностного отношения к физической культуре и состоянию личного здоровья студента.

Разработка концепции физкультурного воспитания предполагает формирование принципов, суть которых отражает ряд обязательных технологических условий успешности процесса воспитания физической культуры человека и определяет конструктивный смысл его построения.

Основополагающим принципом физкультурного воспитания является единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании физической культуры личности, обуславливающее тесную взаимосвязь в развитии духовной, чувственно-эмоциональной, интеллектуальной и физической сфер человека.

Принцип деятельностного подхода к формированию физической культуры личности строится на том, что, только включая человека в разнообразные виды деятельности по овладению общественно-историческим опытом физического совершенствования, и стимулируя его активность в этом виде деятельности, можно осуществлять действенное физкультурное воспитание.

Принцип оптимизации определяет необходимость разумной достаточности физических нагрузок в организации педагогических воздействий, строго сбалансированных с индивидуальными способностями, мотивацией и уровнем притязаний самих занимающихся.

Последовательная реализация рассмотренных теоретико-методологических принципов предоставляет возможность использования новых педагогических технологий, делает этот процесс инновационным как по своей сути, так и по способам организации.

Согласно структурно-функциональному построению концепции физкультурного воспитания, этот процесс включает в себя три основных составляющих:

воспитание телесной культуры, интеллектуальное воспитание и социально-психологическое воспитание. Такая интеграция его составляющих обуславливает единство в формировании компонентов, определяющих личностную физическую культуру.

Интеллектуальное воспитание в сфере физической культуры представляет собой целенаправленный процесс обогащения людей широким кругом знаний, формирующих их образовательную и специальную теоретическую подготовленность в этой области знаний и обеспечивающий развитие способности познавать и творчески использовать ее в физкультурно-спортивной деятельности. В общей структуре физкультурного воспитания именно двигательному компоненту принадлежит главная роль в развитии физического потенциала человека и в формировании жизненно важных двигательных умений и навыков. Процесс воспитания телесной культуры человека предполагает включение и использование всех средств, форм и методов, разработанных в теории и практике физического воспитания.

Рассматривая проблему формирования телесной культуры, необходимо понимать важность основополагающего принципа физкультурного воспитания, предполагающего реализацию идеи гармонизации духовного и физического развития человека. Поиск и разработка таких форм организации физкультурно-спортивной деятельности, которые изначально имели бы в своем содержании социально-культурный смысл, является одной из основных установок концепции физкультурного воспитания.

Необходимо также учитывать факторы, которые, по мнению опрошенных студентов, препятствуют формированию мотивации и активного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Наиболее значимыми для студентов с различным профилем вузов внешними

факторами, препятствующими физкультурно-спортивной деятельности, являются: недостаток свободного времени – 48,3%; нехватка физкультурных знаний – 10,2%; слабые возможности в выборе вида спорта, спортивного инвентаря и формы – 14,8% респондентов.

В то же время наибольшее влияние на формирование интереса оказывает повышение качества занятий (40,9% опрошенных студентов считают, что этот фактор существенно влияет на повышение интереса к физкультурно-спортивной деятельности). Другим не менее значимым для студентов условием повышения интереса является возможность выбора вида спорта или вида физической активности, который наиболее приемлем для занимающегося: 35,6% опрошенных студентов подтверждают необходимость развития в вузах широкого круга видов и форм занятий физическими упражнениями. Достаточно значимым для студентов стимулом к физкультурно-спортивной деятельности является возможность заниматься на современно оборудованной материальной базе: 16,9% опрошенных студентов видят в данном факторе возможности для повышения уровня физкультурно-спортивной активности.

Сознательное отношение к освоению ценностей физической культуры формируется под воздействием субъективных (внутренних) факторов и часто связывается с желанием студентов повысить свою физическую подготовленность (33,5% опрошенных), возможность оптимизировать фигуру (42,8%), необходимость снять умственное напряжение и повысить работоспособность (9,8%).

Между тем явно просматривается недооценка студентами духовной ценности занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Опрошенные студенты редко связывают занятия физическими упражнениями с развитием целеустремленности, коллективизма, уравновешен-

ности, энтузиазма, оптимизма, художественного вкуса. Можно полагать, что такая ситуация является следствием слабостью образовательно-воспитательной направленности учебного процесса и доминирования в нем нормативного подхода, основанного на приоритете общей и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Это, в свою очередь, сказывается на потребности студентов в обращении к физкультурным ценностям.

Путь к освоению *культуры физической* начинается с овладения системой знаний мировоззренческого и специального характера, формирующих ценностное отношение и способности студентов к физическому совершенствованию. Физкультурная образованность обеспечивается освоением целого комплекса систематизированных знаний, охватывающих философские и социальные, естественно-научные и психолого-педагогические аспекты физической культуры, создавая предпосылки к сознательному физическому совершенствованию студентов и самоорганизации здорового стиля жизни.

Как показали результаты социологического исследования, уровень физкультурных знаний студентов, активно занимающихся физической культурой и спортом, выше, чем в среднем по вузам (4,7 балла). В ответах этой категории студентов не содержится отрицательных суждений о значении физической культуры в формировании культуры личности и укрепления здоровья. Они чаще других высказываются за необходимость привлечения специалистов по физической культуре в структуру современного производства, лучше ориентируются в вопросах организации и методики физкультурно-спортивной деятельности, имеют устойчивые навыки по закаливанию организма, их убеждения стали реальными мотиваторами здорового образа жизни.

Низкий уровень знаний студенты продемонстрировали в вопросах методики

физической тренировки и организации своей физической активности в период экзаменационной сессии. При проверке знаний по данным вопросам более одной трети опрошенных дали неправильный ответ или ответ с большой степенью неточности, что служит подтверждением факта низкой образовательно-методической направленности учебного процесса в вузе, при которой, как свидетельствуют полученные данные, студенты не получают элементарных знаний по актуальным проблемам организации и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Приоритетной тематикой для студентов в овладении физкультурными знаниями является освоение методик рационального питания и контроля за весом тела, психологических тренингов и организации двигательной активности в период экзаменационной деятельности; большой интерес у студентов вызывают вопросы, связанные с сексуальной культурой и семейным физическим воспитанием. Менее интересен для студентов круг теоретических вопросов, связанных с заботой о здоровье, об уровне жизнедеятельности организма, так как для многих опрошенных эти ценности не опосредованы реальной жизненной практикой. Также замечено, что основные различия в отношении студентов к освоению физкультурных знаний обусловлены половыми особенностями. Так, студентки склонны к освоению методики музыкально-ритмических упражнений, они готовы более внимательно следить за диетой и контролировать вес тела, больше заинтересованы в знаниях о воспитании детей и регуляции эмоционального состояния. Специфика ценностных ориентаций мужчин проявляется в большей нацеленности на конкретный результат, повышении уровня физической подготовленности и освоений знаний, способствующих наиболее полной самореализации в сфере физической

культуры и спорта. Однако общей и доминирующей ценностью студентов при освоении знаний является валеологическая направленность потребностей, при которой рекреативная функция физической культуры оказывается наиболее предпочтительной как для юношей, так и для девушек.

Необходимо подчеркнуть, что наличие высокого уровня знаний в сфере физической культуры является лишь одним из факторов сознательного обращения студентов к регулярной физкультурно-спортивной деятельности. При этом должен учитываться широкий спектр социально-психологических (внешних и внутренних) факторов, которые наряду с образованностью существенно влияют на уровень физкультурно-спортивной активности студентов. Тем не менее освоение сущностных основ физической

культуры и осмысление ее аксиологического содержания формирует новый менталитет студентов в отношении творческого освоения и приумножения ее ценностей.

Физкультурное образование в вузе выступает, с одной стороны, в качестве важнейшей части общего процесса воспитания и развития личности, с другой – является учебной дисциплиной, решающей задачи профессиональной подготовки будущего специалиста. Однако целостность этого процесса обеспечивается достижением интегративной цели – формированием физической культуры студента, предполагающей наряду с развитием его физических способностей, нравственным совершенствованием, интеллектуальным, эстетическим воспитанием и профессиональное становление специалиста широкого профиля.

#### **ПРИМЕЧАНИЕ**

<sup>1</sup> Каган М. С. Философия культуры. СПб.: Петрополис, 1966. С. 218.