

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

### FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF NON-PHYSICAL EDUCATION INSTITUTIONS

**R. Gezha  
A. Surkov  
O. Antipov**

*Summary:* Physical education aims to teach students to engage in physical activity and lead a healthy lifestyle throughout their lives. Compulsory school physical education covers all school-age children and promotes physical activity by offering opportunities to use movements, games and sports culture, and at the same time personally develop into a competent, literate and enthusiastic sports person by experiencing movements, games and sports. Thus, the purpose of physical education in general and the content of the physical education lesson in particular entail personal and social significance throughout life.

Physical education teachers strive to develop and maintain students' enthusiasm for the subject of physical education, as well as physical activity in general, which ideally leads to a state of internal motivation. This is important because studies have shown that physical activity in general and motivation to exercise decrease from childhood to adolescence, especially in adolescence. years. The reasons given are related to puberty or to a change or shift in interests from physical activity during adolescence. Consequently, only 26% of German adolescents follow the World Health Organization's recommendations for 60 minutes of moderate-to-high-intensity daily physical activity. In addition, the World Health Organization has reported an increase in the number of overweight and obese children. Given these facts, the role of physical education in the transmission of knowledge and enthusiasm for an active and healthy lifestyle is becoming more and more important. The sports education model is a widely used approach that aims to provide students with an authentic experience and thereby gain motivation in physical education. By taking on roles in the learning process, students develop personal qualities and internalize the idea of sports.

Physical training should emphasize the various possibilities of physical activity and allow students to experience multi-faceted movements, games, and sports culture to find an individually preferred activity. Students use and perceive the proposals of the movement in different ways. Thus, physical education classes require an adequate design suitable for each student. Therefore, it is very important to study the features of physical education of students in non-physical education universities.

*Keywords:* physical culture, higher education, student's personality, education, sport.

**Гежа Роман Валерьевич**

*Преподаватель, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени им. К.И. Скрябина*

**Сурков Александр Михайлович**

*к.п.н., доцент, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени им. К.И. Скрябина*

**Антипов Олег Владимирович**

*к.б.н., доцент, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени им. К.И. Скрябина  
antipov\_ov@bk.ru*

*Аннотация:* Физическое воспитание направлено на то, чтобы научить студентов на протяжении всей жизни заниматься физической активностью и вести здоровый образ жизни. Обязательная школьная физкультура охватывает всех детей школьного возраста и способствует физической активности, предлагая возможности для использования движений, игр и спортивной культуры, и в то же время лично развиваться в компетентного, грамотного и увлеченного спортивного человека, испытывая движения, игры и спорт. Таким образом, цель физкультуры в целом и содержание урока физкультуры в частности влекут за собой личную и общественную значимость на протяжении всей жизни.

Преподаватели физкультуры стремятся развивать и поддерживать энтузиазм учащихся в отношении предмета физкультуры, а также физической активности в целом, что в идеале приводит к состоянию внутренней мотивации. Это важно, так как исследования показали, что физическая активность в целом и мотивация к занятиям спортом снижаются от детства к подростковому возрасту, особенно в подростковом возрасте. годы. Приведенные причины связаны с половым созреванием или с изменением или смещением интересов с физической активности в подростковом возрасте. Следовательно, только 26% немецких подростков выполняют рекомендации Всемирной организации здравоохранения о 60-минутной ежедневной физической активности умеренной и высокой интенсивности. Кроме того, Всемирная организация здравоохранения сообщила о росте числа детей с избыточным весом и ожирением. Учитывая эти факты, роль физического воспитания в передаче знаний и энтузиазма в отношении активного и здорового образа жизни становится все более и более важной. Модель спортивного образования - это широко используемый подход, направленный на то, чтобы предоставить учащимся аутентичный опыт и тем самым получить мотивацию в физическом образовании. Принимая на себя роли в процессе обучения, учащиеся развивают личные качества и усваивают идею спорта.

Физическая подготовка должна подчеркивать различные возможности физической активности и позволять учащимся испытать многогранные движения, игры и спортивную культуру, чтобы найти индивидуально предпочтительный вид деятельности. Студенты используют и воспринимают предложения движения по-разному. Таким образом, уроки физкультуры требуют адекватного дизайна, подходящего для каждого студента. Поэтому очень важно исследовать особенности физического воспитания учащихся в не физкультурных вузах.

*Ключевые слова:* физическая культура, высшее образование, личность студента, воспитание, спорт.

## Изложение основного материала

Учитывая новейшие тенденции и трансформации в образовательной области актуальной является проблема внедрения новых научных подходов к формированию физической культуры соискателей высшего образования, которые определяют направление исследования и дают возможность обнаружить определенный аспект анализируемых образовательных явлений.

Рассматривая современные подходы к формированию основ физической культуры личности студенческой молодежи, базирующихся на трудах отечественных и зарубежных ученых, выделим основные подходы: личностно ориентированный (А. Адлер, А. Асмолов, И. Бех, А.В. Давыдов, И. Кон, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, П. Фрейд, К. Юнг; деятельностно ориентированный (Б. Ананьев, Г. Антонов, Н. Бадмаева, Л. Выготский, П. Гальперин, И. Ильясов, А. Леонтьев, А. Петровский и др.; системный (А. Лосев, З. Юдин, А. Суббето; средовой (А. Асмолов, С. Мартыненко, В. Рубцов, В. Ясвин).

Основные подходы актуализируют процесс формирования физической культуры личности студента, которое, по нашему мнению, требует отдельного комплексного анализа с точки зрения определения методологических основ и практического внедрения в учебно-воспитательный процесс учреждений высшего образования. Считаем, что использование в этом процессе современных подходов предоставляет новую информацию о сбалансированном педагогическом влиянии как на двигательную деятельность, так и на психические функции, на интеллектуальные и физические качества, спортивные способности личности студента, а также на усиление гуманистических функций физической культуры в формировании физической культуры личности.

Идеи гуманистической психологии и педагогики в целом обогащают теорию и практику воспитания личности. Личностно ориентированное воспитание воплощает демократические, гуманистические положения формирования и развития личности, для которой свобода и социальная ответственность являются основными жизненными ориентирами [3].

Физическая культура личности студента в представленной структурной модели определяет совокупность структурных компонентов, показателей и критериев. Компонентами воспитания физической культуры личности студента определяем: когнитивный, эмоционально-ценностный, поведенческо-деятельностный.

Когнитивный компонент воспитания физической культуры личности студента предполагает осознание им на основании полученных знаний содержания и цен-

ности физической культуры для себя, своего здоровья, взаимодействия с окружающими и общественной реализации; формирование духовно-нравственного императива и создание на этой основе индивидуальной концепции здоровья [2].

Эмоционально-ценностный компонент воспитания физической культуры личности студента основывается на субъективной значимости знаний в области физической культуры, осознанному желанию заниматься физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельностью и стремлении достичь личностно и социально значимого результата в восхождении к духовным ценностям, установлении духовной разногласия и устремлении ее наверх, отзыва на направленный вызов переживания эмоции желания заниматься физическим самовоспитанием и самосовершенствованием.

Поведенческо-деятельностный компонент воспитания физической культуры студента заключается в готовности выполнять активную двигательную деятельность в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы, направленную на сохранение собственного здоровья, улучшения физической формы, совершенствование телесности, достижения ощутимых спортивных результатов и собственного совершенства. Этот компонент раскрывает степень овладения практическими умениями, навыками, механизмами формирования здорового образа жизни и реализации его принципов в различных условиях жизнедеятельности и физкультурно-спортивной активности [7].

Нами выделены показатели и критерии воспитания физической культуры личности студента учреждения высшего образования, в частности:

- умственный критерий (показатели: знания в сфере физической культуры, информационная потребность в осведомленности по физической культуре и спорту, развитие двигательного интеллекта (способности к тонким моторным атакам);
- эмоционально-ценностный критерий (показатели: положительное эмоционально окрашенное отношение к занятиям по физическому воспитанию, потребность в физическом самосовершенствовании);
- двигательно-деятельностный критерий (показатели: целеустремленность в спортивно-массовой деятельности, двигательная активность в течение недели, соревновательная деятельность и активный досуг).

Анализируя приведенные выше критерии и показатели воспитания физической культуры личности студента, отметим, что все они относятся к наиболее социально и личностно детерминированным психофункциональным сферам личности человека: когнитивной, компе-

тентностной, интеллектуальной, нравственно-духовной, аксиологической, волевой, рефлексивной, креативной и поведенческой.

Мы рассматриваем физическую культуру личности студента как разновидность физической культуры личности в возрастном аспекте. Студенческий период жизни является наиболее благоприятным для осознанного использования средств физической культуры, самооценки своих личностных качеств, выработка программы самореализации и позитивной «Я-концепции».

Итак, анализ понятий «культура», «физическая культура», «физическая культура личности» дал нам основания сформулировать следующее определение понятия «физическая культура личности студента»: это мотивированное потребность и способность личности к физическому самосовершенствованию, направлена на его всестороннее и гармоничное развитие, что охватывает всю совокупность физических, психических, морально-волевых и духовных свойств, полученных на занятиях по физической культуре в учреждении высшего образования.

Предложенное определение понятия «физическая культура личности студента» является сложным и интегрированным. Конкретное содержание понятия-насыщенное, глубокое, в нем тесно взаимодействуют физическая, психическая, нравственная и духовная основы. Оно является целым комплексом связанных компонентов различных аспектов: когнитивного, эмоционально-ценностного, поведенчески-деятельностного. Эти аспекты касаются эмоционального отношения личности к окружающей среде, нравственных, интеллектуальных, эстетических и других свойств студента, системы его мотивационно-ценностных ориентаций, расширение границ знаний, умений, навыков, компетенций. Эти компоненты, в свою очередь, состоят из ряда элементов, детализирующих их содержание. Совокупность компонентов и критериев сформированности можно рассматривать как определяющие признаки содержания физической культуры личности студента.

Согласно компонентной структуре физической культуры личности студента определим уровни ее воспитанности (высокий, достаточный, средний, низкий):

1. Высокий – осознание сущности личностной физической культуры как совокупности интегрированных физически-духовных свойств, повышение интереса и формирование мотивации к внеаудиторным занятиям физического воспитания, здорового образа жизни, физического совершенствования и самовоспитания; высокие показатели функционального состояния, специальной физической подготовленности и сформированные навыки выполнения физических упражнений из избранных видов спорта, достижения высо-

ких спортивных результатов. Затраты времени, уровень достижений и динамика физкультурной деятельности оптимизируются. Наблюдается объективная самооценка уровня собственной физической культуры, самообразование и физическое самосовершенствование приобретают системность и творческий характер.

2. Достаточный – этот уровень воспитанности физической культуры студентов отражает понимание ими существенных положений о физической культуре, которое определяется глубокими представлениями личности о духовно-нравственных ценностях, культурном саморазвитии и самоизменении в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы. Мотивационно-ценностные ориентации на физкультурную деятельность – устойчивы, имеется установка на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание; проявляется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, физическом совершенстве. Участие в различных видах физкультурно-спортивной деятельности характеризуется регулярностью, однако может иметь признаки созерцательности, а не стабильной собственной активности студента.
3. Средний – свойственны поверхностные, неглубокие знания о физкультуре и спорте, ограничены представления об источниках информации, из которых можно больше узнать о физической культуре; физическая подготовленность характеризуется недостаточной двигательной активностью и средними функциональными показателями. Студенты этого уровня охотно привлекаются к организационной групповой оздоровительной и спортивной деятельности; отмечаются попытки ее систематизации, приобретение опыта творческого участия в ней для достижения личных и профессиональных целей.
4. Низкий – отмечается непониманием сущности физической культуры и ее составляющих, равнодушным отношением студентов к физической культуре. Среди студенческой молодежи наблюдается обесценивание здорового образа жизни, что негативно влияет на их личностном физическом развитии, которое обычно происходит стихийно, без сознательного его направления и благодаря окружению. Низкая физическая подготовленность студентов проявляется в сниженной двигательной активности, отсутствии у студентов достаточных интересов, мотивов и потребностей к выполнению физических упражнений и активного досуга, которое сопровождается систематическими пропусками внеаудиторных занятий по физическому воспитанию, нарушением режима питания, наличием вредных привычек и тому подобное. Мотивационно-ценностные ориентации не совпадают

с идеалами физической культуры, проявляются ситуативно и нечетко.

Архитектоника современного российского общества нуждается в коренных изменениях в сознании молодежи, развитии ее социальной активности, самоактуализации, что, безусловно, невозможно без физического совершенства и гармонии с собственным телом. Обусловлено это такими факторами, как радикальная социально-политическая трансформация общества, политические и экономические проблемы страны, глобальный экологический кризис, рост уровня заболеваемости граждан, снижение работоспособности [6].

Стратегия воспитания физической культуры соискателей высшего образования России предусматривает такие условия модернизации физического воспитания во время проведения учебно-воспитанного процесса, которые определяются нами в таких направлениях:

1. социально-экономические и научные предпосылки;
2. теоретико-методические предпосылки (собственное здоровье самого студента, студенческий спорт и активный досуг) [8].

Обострение социально-экономической ситуации, потеря культуросоответствующих способов регулирования отношений общества и личности глубоко сказываются на молодом поколении, формируют у него неоднозначные установки и убеждения, которые негативизируют социальное развитие. Беспокойство вызывают факты безразличного или предвзятого отношения молодежи к реалиям сегодняшнего дня, определения приоритетов будущей самостоятельной жизни, среди которых доминируют материальные факторы, преувеличенный индивидуализм: наблюдаются потеря идеалов, молодежный пессимизм, растерянность, а также приобретенные вредные привычки. Все это происходит на фоне ухудшения общего здоровья нации. За последние десять лет появились новые заболевания: синдром хронической усталости и синдром дисбаланса с окружающей средой, которые возникают в результате бесконечных стрессов, конфликтных ситуаций, постоянного эмоционального перегруза, экстремальных условий действительности, сложной криминогенной ситуации.

Важным является и то, что социально-экономическая эффективность физического воспитания студентов не физкультурных вузов аргументирована недостаточно, фрагментарно, не имеет сравнительного анализа статистического материала по преподаванию учебной дисциплины «Физическое воспитание» в ВУЗах, особенно сейчас – в соответствии с новыми требованиями, а это часто ставит под сомнение целесообразность осуществления совершенствования процесса физического воспитания студенческой молодежи, которое приводит на практике

к несоблюдению нормативно-правовых актов по организации физического воспитания со студентами во многих учреждениях высшего образования России.

Обобщение опыта дало возможность выявить ряд спорных вопросов, требующих решения: между новыми требованиями к физической подготовленности и состоянию здоровья студентов и современным состоянием их мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни и выполнению своих профессиональных обязанностей; между объемом теоретических знаний, практических умений и уровнем физической подготовленности и постоянным сокращением количества аудиторных часов на изучение учебной дисциплины «Физическое воспитание»; между потребностью применения инновационных физкультурно-оздоровительных технологий обучения в сочетании с традиционными и отсутствием методики обучения и материально-технического обеспечения учебного процесса и т. д. [5].

Результаты последних исследований свидетельствуют, что на сегодня состояние здоровья студенческой молодежи значительно ухудшилось, снизился не только уровень ее двигательной активности, но и наблюдается недостаточная мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Во многих случаях направленность и содержание занятий по физическому воспитанию в ВУЗах не соответствует выбранной будущей профессии студентов. В связи с этим возникает необходимость создания и реализации учебных технологий, направленных на оздоровление студентов, повышение уровня их физических качеств, двигательных способностей, физической и умственной работоспособности с учетом их будущей профессиональной деятельности [4].

Сегодня физическое воспитание студенческой молодежи, к сожалению, далеко от совершенства, что обусловлено рядом объективных причин:

1. малое количество внеаудиторных занятий по физическому воспитанию;
2. заниженный уровень мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
3. недостаточный уровень специальных знаний и практических умений в области физической культуры;
4. низкий уровень использования новейших технологий и современных технических средств во время внеаудиторных занятий;
5. недостаточное финансовое обеспечение;
6. низкая эффективность управления физическим воспитанием, которое осуществляется в учреждениях высшего образования.

В современной системе высшего образования, в сфере физического воспитания студентов внедряются формальные технологии, которые ориентируют кафедры

физического воспитания на формализованную систему управления, где студентам отведена роль пассивных участников. Так, в действующей системе физического воспитания студентов используют три уровня организации занятий разной степени регламентации:

1. академический (обязательные, по графику учебных занятий ВУЗа);
2. факультативный (самодетельные занятия в секциях, клубах по интересам);
3. самостоятельные (индивидуальные и групповые занятия спортивного или физкультурно-кондиционного характера), спортивно-игровые занятия со свободным характером; соревновательные формы организации занятий; туристические походы; «малые» формы занятий и другие).

На сегодня практические занятия по физическому воспитанию в ВУЗах – внеаудиторные, они проходят вне расписанию (2 часа) в неделю в первые два года обучения (I-II курс). Эти занятия, как правило, учебное заведение относит к факультативным (необязательным). Многочисленные публикации ученых свидетельствуют, что при такой организации физического воспитания бесполезно надеяться даже не на развитие, а на сохранение имеющегося уровня физического состояния, здоровья студентов. Такая ситуация побуждает к поиску альтернативных путей поощрения студентов к самостоятельным формам занятий, к здоровому образу жизни и активному досугу.

Для физического воспитания учреждений высшего образования России характерны следующие недостатки: недостаточная гуманистическая и профессиональная направленность; неэффективная теоретическая и методическая подготовка студентов; ограниченный состав практико-деятельных компонентов, обеспечивающих совокупность выполнения ее функций; низкая действенность дидактического наполнения практических разделов; выбор неадекватных современному менталитету и мотивационной зрелости студентов форм организации процесса физического воспитания; отсутствие надлежащих условий для его эффективного функционирования (необходимого кадрового, научно-методического, медицинского, материально-технического и физического обеспечения); слабая мотивация студентов к своему физкультурному образованию и самосовершенствованию; отсутствие научно обоснованной модели дальнейшего развития системы в ближайшем и отдаленном будущем в России в целом, конкретно в каждом учреждении высшего образования.

Анализ подходов к физическому воспитанию студенческой молодежи позволяет определить как концептуальную основу физического воспитания, создание развивающей (оздоровительной) среды физического воспитания в учреждениях высшего образования, что

формирует сознательное отношение студентов к здоровью как к ценности, прививает привычки здорового образа жизни, стремления к физическому совершенству и спортивного имиджа делового человека. Такая среда создается, в частности, путем использования средств физического воспитания, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Для достижения этой цели в условиях учреждения высшего образования необходимо обеспечить: комплексный подход к гармоничному формированию всех составляющих здоровья человека, совершенствование физической и психологической подготовки к активной жизни и профессиональной деятельности на принципах, обеспечивающих оздоровительную направленность и учет индивидуальных особенностей; использование разнообразных форм двигательной активности и средств физического совершенствования. Выполнение указанных задач будет способствовать достижению существенного снижения заболеваемости молодежи, повышению уровня профилактической работы, стимулированию у студенческой молодежи стремления к здоровому образу жизни, уменьшению распространения вредных привычек, развитию морально-волевой подготовленности и реализации творческого потенциала личности студента. Внедрение определенных концептуальных основ является практической трансформацией национальной системы физического воспитания студенческой молодежи в соответствии с требованиями общеевропейских стандартов и принципов гуманистического содержания высшего образования [7].

#### Выводы

Хотя успеваемость является результатом сложного взаимодействия между интеллектом и контекстуальными переменными, здоровье является жизненно важным фактором, сдерживающим способность студента к обучению. Идея о том, что здоровые студенты лучше учатся, эмпирически поддерживается и хорошо принимается, и многочисленные исследования подтвердили, что польза для здоровья связана с физической активностью. Студенты университетов переживают значительный переход от подросткового возраста к взрослой жизни. В течение этого времени они могут испытывать изменение образа жизни и социальных ролей (например, самостоятельное проживание отдельно от родителей и подготовка к работе на полную ставку). Что касается поведения при физической активности и мотивации к физической активности, то переход, по-видимому, имеет пагубный эффект. Несмотря на известные умственные и физические преимущества, связанные с участием в физической активности, уровень участия студентов университетов в физической активности относительно низок. Чтобы противодействовать этой тенденции, курсы физической активности, предлагаемые на уровне высшего образо-

вания, могут оказать значительное положительное влияние на стимулирование участия и мотивации студентов колледжей и университетов в физической активности после окончания учебы.

Идеи гуманистической психологии и педагогики в

целом обогащают теорию и практику воспитания личности. Личностно ориентированное воспитание воплощает демократические, гуманистические положения формирования и развития личности, для которой свобода и социальная ответственность являются основными жизненными ориентирами современного студента [7].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Lund J.L., and Kirk M.F. (2020). Performance-Based Assessment for Middle and High School Physical Education. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. World Health Organization (2020). Obesity and Overweight. Available online at: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (accessed October 20, 2020).
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
4. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
5. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
6. Сиротин О.А. Формирование готовности будущих специалистов физической культуры у педагогической деятельности / О.А. Сиротин, Р.Р. Кариллов. – Челябинск : Уральская академия, 2004. –52 с.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Создание. Личность. –М.: Политическая литература, 1975. –304 с.
8. Бондаревская Е.В. Методологические стратегии личностно-ориентированного воспитания / Е.В. Бондаревская // Педагогика. –2001. –№2. –С. 23-38

© Гежа Роман Валерьевич, Сурков Александр Михайлович, Антипов Олег Владимирович (antipov\_ov@bk.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени им. К.И. Скрябина