

**Литовченко Мария Николаевна**

магистр, преподаватель

Ростовский филиал

ФГБОУ ВО «Российский государственный

университет правосудия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Химченко Сергей Евстафиевич**

канд. пед. наук, доцент

Ростовский филиал

ФГБОУ ВО «Российский государственный

университет правосудия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Устькачкинцев Юрий Александрович**

канд. пед. наук, доцент

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются основные подходы к формированию педагогической модели физической подготовленности студентов. Показано, что ключевым фактором в данном аспекте является переориентация процесса физического воспитания на формирование физической культуры личности. Описаны некоторые подходы к построению двигательного режима студентов и к управлению процессом их физкультурного образования.*

***Ключевые слова:** здоровье студентов, физическое воспитание, содержание образования, педагогическая модель физической культуры.*

Одной из важнейших государственных задач в условиях модернизации системы образования является забота о физическом, психическом и социальном

здоровье студентов, его сохранении и укреплении. Это обусловлено, в первую очередь, тем обстоятельством, что здоровье студентов вызывает серьезную тревогу российских специалистов: медиков, психологов, социологов [3].

Современные ученые обращают внимание на то, что поиск путей сохранения и улучшения здоровья учащейся молодежи должен осуществляться педагогической общественностью, в первую очередь ответственной за социальное, психическое и физическое благополучие новых поколений [2; 4; 6]. Ключевым фактором в данном аспекте многие ученые называют переориентацию процесса физического воспитания обучающихся с обеспечения определенных показателей физической подготовленности на формирование физической культуры личности [1; 5]. В настоящее время указанная цель не реализуется на практике, отсутствует целостная система методологических, методических и технологических ориентиров, обеспечивающих ее эффективное достижение в современных условиях функционирования российской системы образования.

В Законе Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г.) в качестве основополагающих принципов государственной политики в сфере образования заявлены гуманистический характер образования и приоритет жизни, здоровья, свободного развития личности обучающихся согласно их склонностям, способностям и возможностям. (ст. 3). Реализация данного подхода должна содействовать обеспечению таких прав обучающихся, как право на образование, с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья, на развитие своих способностей и интересов, удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей, на участие в разнообразных, в том числе физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Способами обеспечения указанных и иных прав выступают вариативность содержания образования, возможность формирования образовательных программ с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся.

Однако в российской системе образования до сих пор превалирует объектный подход к участникам учебно-воспитательного процесса. В результате

нарушаются принципы субъективности и личной ориентированности образования, в частности физического воспитания, и, как следствие, у обучающихся не формируется ценностное отношение к физической культуре и лично значимая мотивация физкультурно-спортивной деятельности.

Анализ теории и практики современного физического воспитания обучающихся в государственных образовательных учреждениях свидетельствует о наличии противоречия между объективной потребностью общества в эффективном формировании физической культуры личности подрастающего поколения и действующей в традиционной системой физического воспитания, ориентированной на достижение нормативно заданных показателей физической подготовленности обучающихся.

В связи с вышеизложенным задачей настоящего исследования явилась разработка эффективной педагогической модели формирования физической культуры личности студентов. Предполагалось, что формирование физической культуры личности будет эффективным, если целью физического воспитания будет формирование у студентов мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, повышение уровня их физкультурной образованности и ценностного отношения к физической культуре и споту.

В современных условиях как никогда остро стоят проблемы связанные с состоянием здоровья подрастающего поколения. Специалистами констатируются массовые нарушения у детей и молодежи физического и нервно-психического здоровья, дефекты полового развития, снижения устойчивости к потреблению алкоголя, наркотиков, токсических веществ, ухудшение физического развития и физической подготовленности [3].

Многими исследователями отмечается достоверная зависимость числа и характера нарушений в состоянии здоровья обучающихся от объема и интенсивности учебных нагрузок, от несбалансированного питания, нарушения служб врачебного контроля, консервативных форм и методов физического воспитания, недостаточного материального обеспечения. Несмотря на огромное количество

постановлений, решений, заверений об укреплении здоровья молодого поколения, учеными отмечается объективное ухудшение его состояния здоровья [1].

Как отмечает Н.Х. Хакунов [8], несмотря на существующие проблемы, связанные с модернизацией образования, единственной дисциплиной, способной поддержать, а при хорошей организации и повысить уровень здоровья обучающихся, являются занятия физической культурой. Для молодого организма двигательная активность является системообразующим фактором становления личностных качеств, умений, навыков, здорового образа жизни, противодействия вредным привычкам.

Рациональный двигательный режим оказывает существенное влияние на уровень физической подготовленности. Данные полученные Н.В. Коваленко [3] свидетельствуют о том, что даже по самооценкам респондентов с двигательным режимом свыше 6 часов в неделю, 45,5% оценивают свою физическую подготовленность как более высокую по сравнению с большинством сверстников.

Большинство исследователей считают, что отводимые учебным планом часы на занятия физической культурой, не могут обеспечить эффективного роста физической подготовленности студентов. Необходимо изыскивать возможности повышения их уровня двигательной активности за счет организации самостоятельных занятий. Более высокий уровень физического развития и физической подготовленности наблюдается в случае занятий студентов в различных спортивных секциях или клубах физической культуры, при таком двигательном режиме физическая активность студентов повышается более чем на 80%.

Как показывает практика, при организации процесса физического воспитания, в большинстве своем решаются лишь частные вопросы, связанные с развитием физических качеств и способностей студентов и практически не затрагиваются проблемы собственно физической культуры. Такой подход приводит к тому, что число студентов, занимающихся физическими упражнениями во внеурочных формах, сокращается более чем на 37%, поскольку у них не сформирована установка на постоянное физическое самосовершенствование [7].

Многие исследователи рассматривают физическую культуру личности как часть общей культуры, представляющую собой качественное динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальных знаний, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций, приобретенных в результате образования, воспитания и интегрированных в здоровье [1; 8].

Целевая направленность современных педагогических программ совершенно определенно утверждает необходимость формирования физической культуры личности студентов, утверждая тем самым философско-культурологический подход к организации учебного процесса по физическому воспитанию. Но традиционно процесс физического воспитания сводится к физическому развитию, физической подготовке, развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков занимающихся, то есть акцент ставится на биологическом, двигательном аспекте.

Физкультурное воспитание преследует более широкие цели – воспитание через культуру, посредством освоения ценностного потенциала физической культуры. Таким образом, физкультурное воспитание – это педагогический процесс формирования физической культуры личности [8].

Говоря о ценностном потенциале физической культуры и спорта, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личностный. Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования, разнообразием двигательных умений и навыков, способностями к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на физкультурно-спортивную деятельность.

Главной ценностью физической культуры является то, что усваивается человеком, то есть переходит из разряда общественной ценности в ценность личностную. Таким образом, ценности физической культуры через систему физического воспитания должны способствовать формированию физической культуры личности, которую следует рассматривать как систему отношений человека к физической культуре через мотивационный и деятельностный компоненты.

Это можно выразить следующей формулой: физическая культура личности состоит из того, что человек знает и считает важным для себя плюс то, что человек умеет плюс то, что он делает для себя в данном направлении [8].

Положительный эффект воспитания в области физической культуры будет достигнут если личностные ценности физической культуры будут прочувствованы человеком, поняты и осознаны как жизненно важные и необходимые, и будут подкрепляться активной физкультурно-спортивной деятельностью.

В физическую культуру личности, по мнению В.А. Пономарчук [7], следует включать единство следующих компонентов: потребность в постоянном физическом совершенствовании, знания, умения и навыки, составляющие физкультурную образованность индивида, воплощение вышеуказанной потребности в регулярных повседневных занятиях физическими упражнениями.

Важным является то, чтобы каждый студент правильно относился к своему здоровью и другим физическим качествам и способностям, понимал их социальное и личное значение, чтобы он освоил соответствующие знания и средства, позволяющие ему целенаправленно воздействовать на имеющиеся у него дефекты в физическом развитии, чтобы он делал это не по принуждению, а в результате внутренней потребности в физическом совершенствовании. Только на основе этого может быть сформирована физическая культура личности как один из аспектов общей культуры и как фактор развития личности.

*Заключение.* Формирование физической культуры личности, в первую очередь потребности в систематических занятиях физическими упражнениями на основе физкультурной образованности, становится единственно правильной достижимой целью процесса физического воспитания в условиях вуза. В этой связи проблема, связанная с разработкой и внедрением технологий формирования физической культуры личности в студенческом возрасте, является актуальной на сегодняшний день. Эффективность процесса формирования физической культуры личности во многом определяется активностью и заинтересованностью студентов в физкультурно-спортивной деятельности. Управление процессом

физкультурного образования и воспитания должно строиться на основе учета интересов и потребностей каждого участника процесса.

### ***Список литературы***

1. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков, молодежи России / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – М., 2002. – №3. – С. 2–4.
2. Бондин В.И. Концепция формирования здорового образа жизни / В.И. Бондин [и др.] // Инновационные технологии использования средств физической культуры, спорта и туризма как фактора государственной социальной политики: Матер. Междунар. научн.-практич. конф. – Ростов н/Д, 2002. – С. 64–67.
3. Коваленко Н.В. Непрерывное физическое воспитание и его роль в развитии школьников и сохранении их здоровья: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Коваленко. – Кемерово, 2002. – 21 с.
4. Курысь В.Н. Всеобщее физкультурное образование – путь к здоровью нации / В.Н. Курысь // Вестник Ставропольского государственного университета. – Вып. №16. – 1998.
5. Лубышева Л.Н. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязь и диссоциации / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – М., 2002. – №3. – С. 11–14.
6. Лукьяненко В.П. Роль общего физкультурного образования в решении проблемы здоровья и двигательной подготовленности населения России / В.П. Лукьяненко // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы III международной научно-практической конференции. – Ставрополь, 2006. – 348 с.
7. Пономарчук В.А. Физическая культура, становление личности / В.А. Пономарчук, С.А. Аяшев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 169 с.
8. Хакунов Н.Х. Формирование базовой физической культуры личности в учебных заведениях / Н.Х. Хакунов. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2007. – 152 с.