

Даценко А.А.¹, Сивашенко П.П.²

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ САМОВОСПИТАНИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

¹ Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова

² ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия

Аннотация. Изменение социально-экономических и экологических условий, интенсификация труда требуют от подрастающего поколения высокого уровня социальной и профессиональной компетентности, конкурентоспособности и толерантности, самостоятельности и активности, развитие которых невозможно без гармонизации духовного и физического развития человека.

Цель работы: актуализировать проблему поиска оптимальных средств, методов и условий формирования готовности студентов к активному физкультурному самовоспитанию и самосовершенствованию.

По результатам, полученным в ходе эксперимента, установлено, что 12,2% студентов систематически занимаются физическими упражнениями и причисляют себя к спортсменам; 25,5% опрошенных также относят себя к физкультурникам и регулярно занимаются спортом; 30,1% студентов не считают для себя обязательным занятия физической культурой и спортом. Достаточно значительное число студентов - 30,2% не уверены в том, что средства физической культуры могут положительно влиять на физическое и эмоциональное состояние.

В современном обществе, характеризующемся нестабильностью социально-экономических условий и всевозрастающей конкуренцией, в большей степени востребованы самостоятельные, инициативные и творческие молодые люди, готовые в кратчайшие сроки приспособляться к меняющимся условиям труда, выполнять работу с оптимальными энергозатратами, способные к самообразованию, самовоспитанию и саморазвитию, что невозможно без гармонизации духовного и физического развития человека.

Результаты проведенного исследования, а также литературные данные могут свидетельствовать об актуальной необходимости развития у студентов в процессе проведения занятий по физической культуре и спорту навыков физического самовоспитания и самосовершенствования, как средства организации личностью студента своего поведения, которое влияет на эффективность физкультурно-спортивной деятельности и дальнейшее развитие личности.

Ключевые слова: развитие, формирование, средства физической культуры, условия, активность, деятельность, физическое состояние, эмоциональное состояние

Datsenko A.A.¹, Sivashenko P.P.²

FORMATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITY OF STUDENTS ON THE BASIS OF SELF-EDUCATION AND SELF-IMPROVEMENT

¹ Northwestern state medical University University named after I. I. Mechnikov

² S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Ac. Lebedeva, 6, Russia

Abstract. Changes in socio-economic and environmental conditions, the intensification of labor require the rising generation of a high level of social and professional competence, competitiveness and tolerance, independence and activity, the development of which is impossible without harmonization of the spiritual and physical development of man.

Purpose of work: to actualize the problem of searching for optimal means, methods and conditions for the formation of students' readiness for active physical education self-education and self-improvement.

According to the results obtained during the experiment, it was found that 12.2% of students systematically engage in physical exercises and consider themselves to be athletes; 25.5% of respondents also consider themselves to be athletes and regularly engage in sports; 30.1% of students do not consider it mandatory for them to engage in physical education and sports. A fairly significant number of students - 30.2% are not sure that physical culture products can positively affect their physical and emotional state.

In a modern society characterized by instability of socio-economic conditions and ever-increasing competition, independent, proactive and creative young people are more in demand, ready to adapt to changing working conditions as soon as possible, to do work with optimal energy consumption, capable of self-education, self-education and self-development, which is impossible without harmonization of the spiritual and physical development of man.

The results of the study, as well as literature data, may indicate the urgent need for students to develop physical education and sports skills in physical self-education and self-improvement, as a means of organizing a student's personality in their behavior, which affects the effectiveness of physical education and sports and further development personality.

Keywords: development, formation, physical culture means, conditions, activity, activity, physical state, emotional state

Введение. Известно, что важным средством повышения физкультурно-спортивной активности студентов является физическое самовоспитание и самосовершенствование, которые следует воспринимать в качестве целенаправленных, сознательных и планомерных усилий над собой. Экспериментально доказана (Э.С. Аветисов) тесная связь между степенью включенности в самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность молодежи и активностью проявления ее жизненной позиции. Молодые люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом дополнительно к обязательным занятиям, серьезнее относятся к учебе, самостоятельнее и ответственнее других, более активно включены в общественную жизнь. Как правило, физкультурно-спортивная активность характеризуется различными показателями: мотивацией студентов к занятиям спортивной деятельностью, регулярностью выполнения физических упражнений, затраченным временем на это и др.

Цель работы: актуализировать проблему поиска оптимальных средств, методов и условий

формирования готовности студентов к активному физкультурному самовоспитанию и самосовершенствованию.

В представленном исследовании важно было установить направления, совершенствования своей собственной физкультурно-спортивной активности на основе самовоспитания.

Материалы и методы.

В исследовании приняло участие 332 студента. В том числе - 144 студента 1 курса, 108 - 2 курса и 80 студентов 3 курса.

Принявшие участие в эксперименте студенты были разделены на 4 типологические группы по времени, затрачиваемому на занятия физической культурой в зависимости от их физкультурно-спортивной активности.

Результаты и обсуждение.

По результатам, полученным в ходе эксперимента, установлено, что 12,2% студентов систематически занимаются физическими упражнениями и причисляют себя к спортсменам; 25,5% опрошенных также относят себя к физкультурникам и регулярно занимаются спортом; 30,1% студентов не считают для себя обязательным занятия физической культурой и спортом.

Достаточно значительное число студентов - 30,2% не уверены в том, что средства физической культуры могут положительно влиять на физическое и эмоциональное состояние.

Анализ данных литературы свидетельствует о том, что задача образовательного процесса по физической культуре заключается в том, чтобы дать студентам навыки: самостоятельной двигательной активности, самовоспитания у них уверенности в своих силах - всего того, что они смогут применить в других сферах жизни.

В этой связи организаторам и педагогам необходимо создавать такие условия для самооценки студентов, которые будут обеспечивать положительную их мотивацию и вдохновлять на изучение своего уровня подготовленности, а также на протяжении всей жизни шаг за шагом привыкать к повседневной физической активности, играм и физическим упражнениям.

Возможности повышения уровня физической подготовленности студенческой молодежи из года в год тесно связано с естественным биологическим взрослением, поэтому для каждой возрастной категории устанавливаются диапазоны достаточной физической подготовленности.

В течение учебного года студентов можно направлять таким образом, чтобы они планировали свои результаты в тестах и использовали результаты прошлых проверок для постановки рациональных, требующих достижения конкретных целей по совершенствованию конкретных сторон физической подготовленности.

Процесс оценки физической подготовленности студентов не может быть позитивной и приятной процедурой.

Тестирование лучше не проводить, если к этому подходить легкомысленно, а также, если условия будут вызывать негативные реакции у студенческой молодежи.

Как бы то ни было, возродившиеся в недавнее время аргументы «за» и «против» значения тестирования физической подготовленности, на фоне всеобщей озабоченности к поглощающему молодежь сидячему образу жизни, приходится снова

сталкиваться с проблемой: мы должны не просто делать это, а делать это хорошо.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что физическое самосовершенствование студентов ориентировано на комплексное применение различных физических упражнений, приемов и действий, характеризующих позицию личности в отношении своего здоровья и физического состояния.

Физическое образование студенческой молодежи не обеспечит долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студентов к самовоспитанию и самосовершенствованию.

Результаты анализа литературных источников свидетельствует о том, что процесс физического самовоспитания и самосовершенствования студентов включает три основных этапа.

Первый связан с самооценкой собственной личности, определением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые важно преодолеть.

Второй – универсальный метод самопознания, который зависит от целенаправленности и умения студентов видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности [2-3].

Третий – самоанализ связан с оценкой студентами совершенного действия или причин, вызвавших это действие, который помогает выявить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения.

Заключение. В современном обществе, характеризующемся нестабильностью социально-экономических условий и всевозрастающей конкуренцией, в большей степени востребованы самостоятельные, инициативные и творческие молодые люди, готовые в кратчайшие сроки приспособиться к меняющимся условиям труда, выполнять работу с оптимальными энергозатратами, способные к самообразованию, самовоспитанию и саморазвитию, что невозможно без гармонизации духовного и физического развития человека. Результаты проведенного исследования, а также литературные данные могут свидетельствовать об актуальной необходимости развития у студентов в процессе проведения занятий по физической культуре и спорту навыков физического самовоспитания и самосовершенствования, как средства организации личностью студента своего поведения, которое влияет на эффективность физкультурно-спортивной деятельности и дальнейшее развитие личности.

Список источников

1. Стародубцев М.П. Целостно-деятельностный подход к классификации методов физического воспитания Стародубцев М.П. В сборнике: Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние, тенденции и перспективы 2019. С. 305-309.
2. Стародубцев М.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка среди студентов Стародубцев М.П. 2019. С. 308-313.
3. Стародубцев М.П. Методические подходы к физическому воспитанию в вузе. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 3 (29). С. 122-132.
4. Стародубцев М.П. Особенности физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в условиях инновационной образовательной среды вуза. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 4 (30). С. 92-102.
5. Стародубцев М.П. Исследование влияния физической культуры на умственную работоспособность у студентов. Изв. Рос. Воен.-мед. акад. 2019. Т. 38. № 53. С. 247-248.
6. Стародубцев М.П. Организация врачебно-педагогического контроля за студентами, занимающимися физической культурой Стародубцев М.П. Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2019. № 1. С. 84-87.
7. Стародубцев М.П. Патриотическое воспитание студенческой молодежи с использованием средств физической культуры и спорта. 2018. С. 113-119.
8. Стародубцев М.П. Образовательный процесс по дисциплине "адаптивная физическая подготовка" Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 304-307.
9. Стародубцев М.П. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тенденции развития науки и образования. 2018. № 45-4. С. 73-79.
10. Стародубцев М.П. Сущность научной категории "общекультурные компетенции" Межд. журн. гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9. С. 76-82.
11. Стародубцев М.П. Структура педагогической культуры преподавателя как условие его творческой деятельности. Межд. журн. гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9. С. 235-240.
12. Стародубцев М.П. Компетентностный подход к реализации самостоятельной работы студентов. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 271-275.
13. Стародубцев М.П. Диагностический комплекс оценки уровня сформированности готовности специалистов в области физической культуры и спорта к реализации научно-исследовательской деятельности. Межд. журн. гуманитарных и естественных наук. 2017. № 12. С. 79-81.
14. Стародубцев М.П. Педагогические технологии. XXI век учебное пособие / Санкт-Петербургский институт внутренних войск МВД России. СПб, 2014.
15. Стародубцев М.П. Основы педагогического мастерства и развитие профессиональной компетенции преподавателя вуза СПб, 2014.
16. Явдошенко Е.О. Педагогическая деятельность как основа личностно-профессионального роста педагога. 2018. С. 140-150.
17. Явдошенко Е.О. влияние физической культуры на развитие и формирование гармонически развитой личности Явдошенко Е.О. Тенденции развития науки и образования. 2019. № 46-2. С. 71-75.
18. Явдошенко Е.О. Особенности формирования фондов оценочных средств по физической культуре в медицинском университете. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов . 2019. С. 96-99.
19. Явдошенко Е.О. Роль самообразования в становлении и развитии профессиональной компетентности педагога. Оригинальные исследования. 2018. Т. 8. № 5. С. 58-66.
20. Сильчук А.М. Компетентностные характеристики профессиональной деятельности специалиста физического воспитания вуза. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2 (156). С. 215-219.
21. Сильчук А.М. Факторы, определяющие необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры в ВС РФ. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 273-276.
22. Сильчук А.М. Структура факторов, определяющих необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры в ВС РФ. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов . 2019. С. 73-75.
23. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
24. Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
25. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
26. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2019. Часть 2 MS Word. 96 с.
27. Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
28. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
29. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
30. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
31. Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
32. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
33. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
34. Болотин А.Э. и др. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
35. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
36. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.
37. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Часть 1 MS Excel. 185 с.