

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Иванова С.Ю.¹, Сантьева Е.В.¹, Урусов Г.К.², Черных М.И.²

¹ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Кемерово, e-mail: syivanova@yandex.ru, santeva79@mail.ru;

²ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный институт культуры», Кемерово, e-mail: urusovgk@rambler.ru, marishka1386@mail.ru

В статье представлены положительные результаты проведенного исследования, основанные на изучении форм и методического инструментария, позволяющих студентам вуза удовлетворять собственные потребности в здоровом образе жизнедеятельности. Предметом исследования представленной работы является физическая культура и спорт как одно из средств физического развития студентов и формирование у них общекультурных компетенций. В статье анализируются результаты тестирования на отношение студентов к физической культуре и спорту и выявляются факторы, влияющие на отношение студентов к процессу физического воспитания, среди которых такие как лень, нехватка времени, недовольство организацией и условиями проведения занятий по физической культуре (неудобное расписание, отсутствие душевых кабинок и т.д.). Предлагаются мероприятия, способствующие росту уровня сформированных знаний о физической культуре и спорте в целом: расширение факультативов по видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон), практические занятия переведены организационно на занятия по принципу круговой тренировки с учетом интересов обучающихся и их уровня физической подготовленности. С целью достижения поставленной цели были использованы следующие методы: теоретический анализ, описательный метод, анкетирование, обобщение полученных результатов и др. Статья представляет интерес как преподавателям, так и студентам вуза, методика формирования общекультурных компетенций по дисциплине «Физическая культура» может быть внедрена в учебный процесс любого вуза, независимо от получаемой специальности.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, отношение студентов к физической культуре, общекультурные компетенции, физическое развитие, физическая подготовленность.

PHYSICAL CULTURE AS a FACTOR OF PERSONAL DEVELOPMENT AND FORMATION OF GENERAL CULTURAL CMPETENCES

Ivanova S.Yu.¹, Santieva E.V.¹, Urusov G.K.², Chernykh M.I.²

¹FGBOU VO «Kemerovo state University», Kemerovo, e-mail: syivanova@yandex.ru, santeva79@mail.ru;

²FGBOU VO «Kemerovo state Institute of culture», Kemerovo, e-mail: urusovgk@rambler.ru, marishka1386@mail.ru

The article presents the positive results of the research, based on the study of forms and methodological tools that allow University students to meet their own needs in a healthy lifestyle. The subject of the research is physical culture and sport as one of the means of physical development of students and the formation of their General cultural competencies. The article analyzes the results of testing on the attitude of students to physical culture and sports and identifies factors that affect the attitude of students to the process of physical education, including laziness, lack of time, dissatisfaction with the organization and conditions of physical culture classes (inconvenient schedule, lack of showers, etc.). Activities that contribute to the growth of the level of formed knowledge about physical culture and sports in General are offered: expansion of electives by sports (basketball, volleyball, football, badminton), practical classes are transferred organizationally to classes on the principle of circular training, taking into account the interests of students and their level of physical fitness. In order to achieve this goal, the following methods were used: theoretical analysis, descriptive method, questionnaires, generalization of the results obtained, etc. The article is of interest to both teachers and students of the University, the method of forming General cultural competencies in the discipline "Physical culture" can be implemented in the educational process of any University, regardless of the specialty received.

Keywords: students, physical culture, students ' attitude to physical culture, General cultural competence, physical development, physical fitness.

В современном мире занятия физической культурой и спортом весьма актуальны и являются неотъемлемой частью жизнедеятельности многих людей. На современном этапе

развития общества к студентам вуза как к будущим конкурентоспособным специалистам выдвигаются повышенные требования.

«Физическая культура», а также «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» представляют собой базовый компонент учебного плана студентов, обучающихся по программам бакалавриата. Рекреационные функции физической культуры в вузе реализуются в виде физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности, оздоровительных мероприятий различной направленности. Все это в условиях современных реалий и составляет основу физкультурного образования личности студента и определяется наличием определенных общекультурных компетенций [1].

Для студентов первого курса Кемеровского государственного института культуры разработаны следующие компетенции:

- способность поддерживать должный уровень подготовленности с целью дальнейшего обеспечения полноценной социальной, а также профессиональной деятельности (ОК-7).

Физическая культура, рассматриваемая с позиций учебной дисциплины, является обязательной для студентов, обучающихся по программам специалитета. Функции физической культуры, обуславливающие ее как средство всестороннего личностного развития, определены с позиций следующих императивов: оптимизация физического, психического, психофизиологического состояния студентов на этапе начальной профессиональной самореализации; повышение количества и качества здоровья; совершенствование физического развития, а также достижение физической и функциональной готовности к осуществлению профессиональной деятельности; достижение должного уровня работоспособности в рамках совершенствования здорового образа и стиля жизнедеятельности, а также развитие способностей студентов реализовывать в жизни и деятельности всевозможные средства физической культуры и спорта для решения досуговых задач, активного отдыха и т.п. [1].

Для студентов, обучающихся на II курсе, – владение:

- «способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (ОК-7);

- «способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (ОК-8);

- «способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (ОК-9).

Среди задач физической культуры необходимо выделить следующие:

1. Обеспечение процесса по сохранению, укреплению, увеличению количества здоровья обучающихся в контексте эффективного содействия поддержки функций организма, включая разностороннее развитие, обуславливающее поддержание необходимого уровня работоспособности на этапе всего периода обучения.

2. Достижение осознания обучающимися эскалационной социальной значимости физической культуры и спорта с целью обеспечения готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

3. Обеспечение процесса приращения знаний в таких важных сферах, как медико-биологические основы физической культуры и спорта; педагогические и практические основания физической культуры и здорового образа жизни; научно-биологические основания физической культуры и спорта.

4. Развитие и совершенствование потребностно-мотивационной сферы обучающихся, рассматриваемой в качестве основного регулятора систематической практики в сфере занятий физической культурой, включая формирование ценностного отношения к собственному физическому совершенствованию, а также устойчивого поведения на основе принципов здорового образа жизни [2].

Синтез новых знаний, осуществляемый на занятиях физической культурой в вузе, позволяет обучающимся не только овладеть соответствующими компетенциями, но и на личностном ресурсном уровне осознать важное значение физической культуры в повышении умственной и физической работоспособности, совершенствовании психических и психофизиологических качеств, в основе развития которых (в рамках физического воспитания и самовоспитания) следует рассматривать совокупность направленных физических упражнений и других средств профессионально-прикладной физической подготовки и физического воспитания в целом [1].

Проведенный теоретический анализ показал, что современный этап реструктуризации и трансформационных преобразований в образовательной системе актуализировал на новом уровне проблему снижения двигательной активности студенческой молодежи. Неудовлетворительная степень функциональной подготовленности, обусловленная снижением качества занятий по физическому воспитанию и низкой посещаемостью данных занятий, определили выбор темы нашего исследования: «Физическая культура как фактор развития личности и формирования общекультурных компетенций».

Предметом нашего исследования является физическая культура студентов вуза.

Целью исследования явилось определение отношения студентов вуза к занятиям физической культурой, к физкультурно-спортивной деятельности, а также факторам, которые влияют на это отношение.

Для достижения поставленной в исследовании цели нами были сформулированы следующие задачи:

- выявить показатели отношения студентов к физической культуре и спорту;
- выявить их отношение к физкультурно-спортивной деятельности;
- определить критерии и показатели формирования общекультурных компетенций у студентов вуза.

Результаты исследования и обсуждение

Исследование проводилось на базе Кемеровского государственного института культуры со студентами первого и второго курсов социально-гуманитарного факультета, в котором приняло участие 39 респондентов, из них: 10 человек – студенты второго курса (специальность «Культурология», направленность (профиль) «Социокультурное проектирование»); 8 человек – студенты первого курса; 9 человек – второго курса («Теория и история искусств», направленность (профиль) «Искусствоведение»); 5 человек – студенты первого курса; 7 человек второго курса (специальность «Народная художественная культура», направленность (профиль) «Руководство этнокультурным центром»).

В исследовании принял участие 61 студент факультета визуального искусства, из них: специальность «Дизайн», направленность (профиль) «Графический дизайн», I курс – 4 обучающихся, II курс – 11 обучающихся; специальность «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы», направленность (профиль) «Художественная керамика», I курс - 8 обучающихся, II – 6; специальность «Народная художественная культура», направленность (профиль) «Руководство студией кино-, фото- и видеотворчества»; направленность (профиль) «Руководство студией декоративно-прикладного творчества», I курс – 17 человек, II курс – 15 студентов.

Исследование показало, что часть респондентов (61%) уделяют много времени занятиям физической культурой и спортом, тем не менее 39% обучающихся полагают, что физическая культура как ценность лишена особого смысла. В процессе исследования также было установлено, что значительная часть студентов занимаются физической культурой и спортом, но тем не менее всего одна треть респондентов осуществляет данную деятельность в формате соответствия задачам учебных программ, несмотря на предписание ФГОС осуществления самостоятельных занятий (направление 50.00.00 «Культура и искусство» и др.).

Также в рамках исследования было установлено, что 17% студентов не осуществляют занятия физической культурой и спортом, основным фактором чего выступает лень. 18% обучающихся не считают физическую культуру существенным фактором регуляции личной жизнедеятельности в целом.

Тем не менее необходимо отметить, что студенты I курса социально-гуманитарного факультета считают, что физическая культура и спорт оказывают сильное влияние на состояние здоровья человека (100%), хотя мотивация к занятиям данным видом деятельности практически отсутствует [1].

Таким образом, можем резюмировать, что в ходе исследования были выявлены факторы, влияющие на отношение обучающихся к занятиям физической культурой, среди которых такие как лень, нехватка времени, недовольство организацией и условиями проведения занятий по физической культуре (неудобное расписание, отсутствие душевых кабинок и т.д.).

Для решения второй задачи нашего исследования мы изменили программу учебно-тренировочных занятий, что позволило улучшить организацию практических занятий: расширили факультативы по видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон), все практические занятия перевели по принципу круговой тренировки (15 станций, с различными спортивными снарядами, разнообразными упражнениями на развитие основных физических качеств), с учетом интересов обучающихся и их уровнем физической подготовленности. Для привлечения обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности (далее ФСД) мы составили календарь соревнований по принципу «от простого к сложному», т.е. от соревнований в учебных группах до внутривузовских соревнований. Благодаря этому мы рассчитывали обеспечить привлечение большего количества студентов к процессу физического воспитания, формируя потребность к систематическим занятиям физическим упражнениями, а также к следованию здоровому образу жизни в целом [2].

Считаем необходимым отметить, что формирование у обучающихся устойчивой потребности в следовании здоровому поведению и здоровому образу жизни является одним из ключевых приоритетов физической культуры в высшем учебном заведении, так как позволяет будущему специалисту формировать осознанность концепта непрерывности занятий физической культурой и достижением личностного благополучия, включая успешность осуществления профессиональной деятельности в условиях усложняющегося рынка труда. Знание методов и средств самоорганизации процесса, эффективных приемов восстановления организма после рабочего дня и др. говорят о том, что потенциал физической культуры имеет широкий спектр направляющей и регулирующей силы в формировании поведенческих мотивов будущего профессионала [3].

Формирование данной потребности мы связывали с процессами физического самовоспитания и самосовершенствования студентов.

Основным критерием форсированности такой потребности соотносили с уровнем ценностно-мотивационного развития процесса самовоспитания, а именно, интересов и мотивации, ориентационных установок, которые определяли практическую активность обучающихся в рамках занятий физической культурой.

Анализ результатов исследования позволил констатировать сокращение причин, обуславливающих снижение участия студентов в ФСД. Необходимо отметить, что из наиболее значимых причин были выделены следующие: личная самоорганизация и условия непосредственного осуществления физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Так, например, если на этапе констатирующего эксперимента в спортивных мероприятиях принимали участие 33% студентов, то на формирующем этапе их численность уже составила 77%, 8% из которых были обучающиеся с ослабленным здоровьем. Наглядно результаты представлены на рисунке.



Динамика результатов исследования отношений обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности, %

Одной из приоритетных задач экспериментальной деятельности рассматривали привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального числа студентов вуза. Помимо этого, ставились цели привлечения, обучающихся к участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях,

служащих фактором приобщения к здоровому образу жизни.

Также считаем необходимым отметить, что огромную роль в решении данных задач играла просветительская деятельность и пропаганда роли физической культуры и спорта в жизни и деятельности будущего специалиста. В связи с этим могли констатировать положительную динамику: на констатирующем этапе эксперимента 43% студентов отмечали недостаточную пропаганду занятий физической культурой, а также здорового образа жизни. Объяснением этому являлась причина, связанная, по мнению студентов, с низким вниманием СМИ к необходимости формирования здорового образа жизни. Недостаточное внимание, с точки зрения студентов, также уделялось и различным видам спорта, влияющим, согласно их убеждениям, на прогрессивное гармоничное развитие личности (17%).

Таким образом, проведенное нами исследование подтверждает положительные результаты. Также с целью анализа полученных результатов были изучены формы и методы, позволяющие обучающимся удовлетворять собственные потребности в здоровом образе жизнедеятельности. Результаты экспериментальной деятельности позволили рассматривать в качестве эффективных те приемы и средства, которые обеспечивают активный интерес студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также позволяют осознавать смысловые ценности занятий физической культурой как в отношении себя, так и в отношении состояния общества в целом.

Анализируя Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования, мы изучили профессиональные компетенции, которые формируются в процессе обучения у студентов вуза. Поскольку реализация компетенций происходит в процессе выполнения разнообразных видов деятельности для решения теоретических и практических задач, то в структуру компетенций, помимо знаний, умений и навыков, входят также мотивационная и эмоционально-волевая сфера [4].

Также подготовка высококвалифицированных конкурентоориентированных профессионалов, которые способны актуализировать и реализовывать собственный творческий потенциал, имея в основе физическое и нравственное здоровье, неразрывно связана с решением важнейших взаимообусловленных проблем, среди которых необходимо учитывать качество обучения, качество подготовки будущих профессионалов и поступательное развитие личности с сохранением в непрерывном образовательном процессе ее [личности] здоровья [5].

Формирование профессиональных компетенций невозможно и без учёта общекультурных компетенций, поэтому нами были изучены общекультурные компетенции для обучающихся вуза, представленные в таблице.

Формирование общекультурных компетенций с помощью прикладной физической культуры

Код	Наименование результатов обучения	Средство для формирования компетенции
ОК-7	«Способность поддерживать должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»	Формирование у обучающихся умений и навыков использования средств физического воспитания в аспекте укрепления здоровья и увеличения работоспособности, включая развитие устойчивого восприятия неблагоприятных факторов окружающей среды и профессиональной сферы
ОК-8	«Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»	Формирование у обучающихся умений и навыков использования средств физического воспитания для укрепления здоровья и совершенствования работоспособности, а также развитие устойчивого противодействия неблагоприятным факторам окружающей среды, включая профессиональную сферу
ОК-9	«Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»	Именно в рамках учебно-тренировочных занятий (в ходе элективных курсов), осваивая технику таких видов спорта, как футбол, баскетбол, волейбол и т.д., у студентов формируются умения и навыки командного взаимодействия, которые помогают обучающимся научиться чувствовать и осознавать значимость командной деятельности, командного преимущества, командного духа и т.д. Систематические занятия физическими упражнениями формируют ответственность перед собственным выбором, самостоятельность суждений и действий, способность к преодолению трудностей и мн. др. Для личностного развития используются: различные виды оздоровительной гимнастики, упражнения для снятия стресса и нервно-психического напряжения, комплексы дыхательных упражнений, аутотренинг и т.п.

Заключение

Проведенное исследование показало, что в условиях современных социокультурных реалий проблема формирования профессионально важных качеств и ключевых квалификаций является достаточно значимой. Данная проблема широко дискутируется в современной научной литературе, обозначая насущность таких вопросов, как повышение устойчивости организма человека к факторам производственной деятельности с сохранением

должного уровня работоспособности путем использования широкого спектра инструментария физической культуры и спорта; использование методов физкультурно-оздоровительной деятельности для развития конкурентоспособности на профессиональном рынке труда и т.д.

Для достижения поставленной цели в статье проанализированы результаты тестирования на отношение студентов к физической культуре и спорту и выявлены факторы, влияющие на отношение студентов к процессу физического воспитания, среди которых такие как лень, нехватка времени, недовольство организацией и условиями проведения занятий по физической культуре (неудобное расписание, отсутствие душевых кабинок и т.д.). Предложены мероприятия, способствующие росту уровня сформированных знаний о физической культуре и спорте в целом: расширение факультативов по видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон), практические занятия переведены организационно на занятия по принципу круговой тренировки с учетом интересов обучающихся и их уровня физической подготовленности. В связи с этим считаем необходимым еще раз отметить, что поставленные в исследовании задачи, реализуемые в процессе занятий по элективным дисциплинам физической культуры и спорта как эффективного средства укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни студентов, оптимизации учебной, трудовой деятельности, и формирование общекультурных компетенций положительно решены, так же как вопросы улучшения физических кондиций, формирования общекультурных компетенций по заданным индикаторам.

Список литературы

1. Мелешкова Н. А. Отношение студентов вуза к дисциплине «Физическая культура» как фактору готовности к здоровьесбережению // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2016. №1 (21). С. 72-75.
2. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: монография. Кемерово: Кемеровский институт (филиал) ГОУ ВПО «РГТЭУ», 2007. 203 с.
3. Иванова С.Ю., Касаткина Н.Э., Игонина Т.Б., Конькова Р.В. Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе // Вестник Кемеровского государственного университета. 2014. №2 (58) Т.2. С. 91-95.
4. Формирование профессиональных компетенций у студентов в условиях реализации ФГОС [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://infourok.ru/meodicheskaya-razrabotka->

formirovanie-professionalnih-kompetency-u-studentov-v-usloviyah-realizacii-fgos-2377282.html

(дата обращения 21.05.2020).

5. Соколова И.Ю. Психолого-педагогические основания развития личности и сохранения ее здоровья в системах общего и профессионального образования // *Фундаментальные исследования*. 2013. № 6-2. С. 449-457.