

УДК 159.9.072.433

Богатова С.Ю.

студент

4 курс, факультет клинической психологии

ФГБОУ ВО Оренбургский государственный медицинский университет

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Россия, г. Оренбург

Наквасина С.Н.

студент

5 курс, факультет клинической психологии

ФГБОУ ВО Оренбургский государственный медицинский университет

Министерства здравоохранения Российской Федерации,

Россия, г. Оренбург

Научный руководитель: Глазева М.А.

кандидат психологических наук, доцент

доцент кафедры психиатрии и наркологии

ФГБОУ ВО Оренбургский государственный медицинский университет

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Россия, г. Оренбург

ОБРАЗ ИДЕАЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ОЖИДАНИЯ И РЕАЛЬНОСТЬ

Аннотация:

В настоящей статье рассматривается вопрос о представлении студентами высшего учебного заведения (ОрГМУ) об обязательных занятиях по физической культуре в плане общей учебной нагрузки. Кроме того, одним из аспектов исследования является проблематика

соотношения образов о желаемой программе по физкультуре и реальностью.

Целью исследования является изучение различий между идеальным и реальным образом занятия по физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни, студенчество, положительное отношение.

Bogatova S.Yu.

student

4 course, faculty of clinical psychology

Orenburg State Medical University (OrSMU)

Russia, Orenburg

Nakvasina S.N.

student

5 course, faculty of clinical psychology

Orenburg State Medical University (OrSMU)

Russia, Orenburg

Supervisor: Glazeva M.A.

Candidate of Psychology, associate professor

Associate Professor at the Department of Psychiatry and Narcology

Orenburg State Medical University (OrSMU)

Russia, Orenburg

IMAGE OF AN IDEAL WORK ON PHYSICAL CULTURE: EXPECTATIONS AND REALITY

Annotation:

This article addresses the issue of the presentation by students of a higher educational institution (OrSMU) about compulsory physical education classes

in terms of the total academic load. In addition, one of the aspects of the study is the problem of the ratio of images of the desired physical education program and reality.

The purpose of the research is to study the differences between the ideal and the real way of practicing physical culture.

Key words: physical culture, physical activity, healthy lifestyle, students, positive attitude.

В условиях образовательной нагрузки обучающихся студентов в вузах, следует сформировать единую концепцию положительного отношения к занятиям спортом и физическим упражнениям, что является следствием развития личности [1]. Так в своей статье «Формирование положительного отношения к спорту у студентов гуманитарного ВУЗа» Б.М. Акулов приводит слова Лубышевой Л.И., говоря о том, что необходимо воспитывать в личности любовь и интерес к занятиям физической культурой и спорту.

Все понимают необходимость вести здоровый образ жизни: соблюдать режим, придерживаться рационального питания и, конечно же, быть физически активным. Специалисты рекомендуют начинать следовать культуре ЗОЖ с молодых лет, и студенческая среда может этому способствовать.

Владимир Кондратьев в своей научной статье «Модель формирования положительного отношения студентов педагогического вуза к физической культуре», цитируя Виленского М. Я, пишет о том, что «молодой специалист должен быть не только хорошо подготовлен по избранной специальности, но и быть всесторонне развитым, способным решать самые сложные профессиональные задачи, иметь оптимальный уровень здоровья» [4].

В свою очередь, Белинская Т.А. пишет о том, что «Физическая культура является наиболее действенным фактором сохранения и укрепления здоровья» [2].

Но, к сожалению, на практике оказывается, что у многих студентов снижен интерес к занятиям по физической культуре. Именно поэтому проблема исследования актуальна, поскольку наблюдается противоречие между требованием социума на подготовку здорового, способного к конкуренции специалиста, который бы ориентировался на важность физической культуры с одной стороны, а с другой – наблюдается низкий уровень развития отношения студентов к занятиям физической культурой.

Целью исследования является изучение различий между идеальным и реальным образом занятия по физической культуре.

Предмет исследования: образ идеального и реального занятия по физической культуре.

Беспечное отношение молодежи к своему здоровью и физическому развитию объясняется, во-первых, неправильно сложившимися еще в школьном возрасте взглядами на физическую культуру, ее общественную и личную ценность; во-вторых, мало действенной пропагандой средств массовой информации, органов здравоохранения; в-третьих, в структуре ценностных ориентации ценности здоровья, физических качеств, двигательных навыков и умений, красоты человеческого тела значительно уступают культурным, нравственным и другим ценностям; в-четвертых, недостаточными знаниями, являющихся основой убеждения, о роли физической культуры в формировании личности от его интеллектуального развития [5].

Сегодня наблюдается тенденция, что у большинства студентов не сформировалась направленность на занятия спортом и физической культурой. Большинство учащихся посещают занятия по физической

культуре не потому, что у них возникает такое желания, а исходя из необходимости [3].

Повышение двигательной активности у студентов невозможно без формирования настоящего интереса к занятиям физической культурой и сознательного, целенаправленного желания заниматься физическими упражнениями дополнительно. Учёт интереса, который учащиеся проявляют к какому-либо виду спорта, мог бы позволить повысить эффективность занятий по физической культуре [3]. Поэтому с целью формирования представления об идеальном занятии по физической культуре студентам было предложено оценить совпадение между желаемой и реальной формой проведения занятий по физической подготовке.

Нами были опрошены студенты 1 курса педиатрического факультета ОрГМУ (59 человек). Им было предложено описать план идеального занятия и по 10-балльной шкале оценить то, на сколько он совпадает с реальностью. С помощью метода контент-анализа работ студентов были выделены следующие наиболее часто встречающиеся шкалы: разминка, спортивные игры, занятия йогой (медитация и растяжка), силовые упражнения/занятия в тренажёрном зале, сдача нормативов. Было обнаружено, что по шкале разминка у 100% (59 человек) респондентов идеальные представления совпадают с реальными, по шкале спортивные игры 39% респондентов (23 человека) отметили, что хотели бы, чтобы в программу было включено больше разнообразных спортивных игр, по шкале занятия йогой (медитация и растяжка) 35% опрошенных (21 человек) хотели бы больше времени уделять йоге, по шкале силовые упражнения/занятия в тренажёрном зале 22% (13 человек) хотели бы увеличить время на силовые нагрузки, по шкале сдача нормативов 15% (9 человек) видят сдачу нормативов в своём плане идеального занятия.

Результаты проведённого опроса достаточно оптимистичны, поскольку они свидетельствуют о том, что интерес к двигательной активности и готовности заниматься у большинства студентов всё же есть. Однако, полученные результаты предлагают задуматься о поиске возможностей и путей организации занятий по физическому воспитанию таким образом, чтобы учащиеся имели возможность заниматься теми видами физической активности, которая их по-настоящему интересует и посещали занятия с большим удовольствием.

Использованные источники:

1. Акулов М.Б. Формирование положительного отношения к спорту у студентов гуманитарного ВУЗа // УДК 378.11 URL: http://shgpi.edu.ru/files/nauka/vestnik/2015/4_28/2.pdf (дата обращения: 05.10.2018).
2. Белинская Т. В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза: авто-реф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 22 с. URL: http://www.studmed.ru/belinskaya-tv-psihologicheskie-sostavlyayuschie-razvitiya-cennostnogo-otnosheniya-k-zdorovyu-u-studentov-pedagogicheskogo-vuza_192704b8bae.html (дата обращения: 03.10.2018)
3. Закирова К.Р. Отношение студентов к физической культуре и спорту / К.Р. Закирова, В.Г. Мещеркина, Е.Ф. Проскурина // Студенческая наука XXI века : материалы IX Междунар. студенч. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 23 апр. 2016 г.). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 93-95. – ISSN 2413-3825. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25954642> (дата обращения: 05.10.2018)
4. Кондратьев Владимир Вячеславович Модель формирования положительного отношения студентов педагогического вуза к физической культуре // Вестник ТГПУ. 2012. №11 (126). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/model-formirovaniya-polozhitelnogo-otnosheniya-studentov-pedagogicheskogo-vuza-k-fizicheskoy-kulture> (дата обращения: 05.10.2018).

5. Польщикова О.В. Отношение к занятиям физической культурой студентов вуза: магистерская диссертация. Белгород, 2018. 103 с. URL: <http://nauchkor.ru/pubs/otnoshenie-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-studentov-vuza-5b8873917966e1073081b1e0> (дата обращения: 03.10.2018 г.)