

## ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ НФИ КЕМГУ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С ПРОФИЛЕМ ВЫБРАННОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

*Д. Р. Хайбуллина*

*Работа выполнена в рамках проекта № 3185 «Научные основы охраны здоровья и формирования мотивации здорового образа жизни участников образовательного процесса в условиях экологически неблагоприятного региона (Юг Кузбасса)» аналитической ведомственной целевой программы «Развитие научного потенциала высшей школы (2009-2010 годы)».*

*Представлен анализ некоторых компонентов физической культуры личности студентов во взаимосвязи с профилем выбранной специальности.*

*The analysis of some components of physical culture of personality of students is presented in intercommunication with the type of the chosen speciality.*

**Ключевые слова:** физическая культура личности, студенты, профиль специальности, мотивация, здоровье, физическая подготовленность, функциональное состояние.

Целостность личности проявляется прежде всего во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных сферах жизнедеятельности. Физическая культура личности как сознательное целенаправленное использование средств физической культуры для физического совершенствования своей личности – неотъемлемый и сложный комплекс поведения человека, зависящий от биологических (внутренних) и социальных (внешних) факторов. Одной из особенностей современного образа жизни, имеющего прогрессирующую тенденцию, является уменьшение объема двигательной активности и снижение мышечных затрат в сочетании с нервно-психическими перегрузками. Нет более эффективного физиологического метода стимуляции различных систем человеческого организма, чем мышечная (физическая) деятельность. Посредством тренировки она совершенствует механизмы регуляции, направленные на восстановление функций различных органов и систем, а также уровня трудоспособности человека. Именно физические упражнения являются наиболее эффективным средством повышения сопротивляемости организма неблагоприятным влияниям среды.

Под физической культурой личности Л. П. Матвеев и А. Д. Новиков [4] подразумевали воплощенные в самом человеке результаты применения общественного опыта в сфере физического воспитания, то есть усвоенные человеком физкультурные знания, умения, навыки, достигнутые на основе использования средств физического воспитания, показатели физического развития и подготовленности. Такой подход к определению физической культуры личности позволяет выделить три существенных элемента, характеризующих её структуру. К ним относятся: знания, умения, навыки, показатели развития. Их совокупность предполагает органическую взаимосвязь физического и интеллектуального как основу всестороннего развития личности. Структуру основных составляющих физической культуры личности составляют физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, физкультурно-

спортивная деятельность. Структура физической культуры личности включает в себя три основных составляющих:

– мотивационно-ценностные ориентации личности как активно-положительное отношение к физической культуре во всех сферах жизни и деятельности; сформированная жизненная потребность в занятиях физическими упражнениями, физкультурно-спортивной деятельностью; система знаний и убеждений;

– физическое совершенство личности, определяющее развитие ее психофизических и физических возможностей как фундамента активно преобразующей деятельности; умения и навыки, необходимые и достаточные для этого;

– физкультурно-спортивная деятельность, проявляющаяся в широком диапазоне физкультурно-спортивной активности, саморазвитии, самовоспитании.

Показателями физического совершенства как исторически обусловленного идеала физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующего требованиям жизни, являются:

1) крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность успешно адаптироваться к различным, в том числе неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта;

2) высокая общая физическая работоспособность, позволяющей добиться высокой специальной работоспособности;

3) пропорциональное развитие телосложения, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;

4) оптимальное развитие физических качеств;

5) владение рациональной техникой основных жизненно-важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;

6) сформированные компетентности в сфере физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности.

Все три основные составляющие физической культуры личности, в свою очередь, включают в себя подструктурные компоненты.

Мотивационно-ценностные ориентации: знания, мотивы, интересы, установки, убеждения, потребности.

Физическое совершенство: двигательные умения, двигательные навыки, физическое развитие, физическая подготовленность.

Физкультурно-спортивная деятельность: познавательная, пропагандистская, инструктивно-педагогическая, судейская, организаторская, самосовершенствование. Не трудно заметить, что данная модель легко экстраполируется вообще на физическую культуру личности, независимо от ее профессиональной принадлежности.

Физическая культура личности каждого отдельного человека, определяется группой факторов, по которым можно выявить существенные свойства и меру проявления физической культуры в деятельности. К ним относятся:

1) уровень компетентностей в сфере физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, которые определяются как знания и умения, адекватно применяемые в определенных условиях решения конкретных задач:

– характер сложности и творческий уровень этой деятельности;

– владение средствами, методами, умениями и навыками необходимыми для физического совершенствования;

– глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности;

2) ценностные ориентации личности и сформированность мотивационно-потребностной сферы:

– степень сформированности потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения;

– интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (регулярность, объем времени и т. д.);

– выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, целеустремленность, ответственность, самообладание и т. д.);

– степень удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности;

– широта диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности;

3) психофизический статус, который включает в себя, как минимум, уровень физической подготовленности и состояние здоровья индивида.

Физическая культура как система знаний прежде всего связана с культурой самосохранения и качеством жизни конкретной личности. Знания и умения в этой сфере имплицитно необходимы каждому, вместе с тем их дефицит на протяжении жизни только

возрастает. Об этом красноречиво свидетельствуют следующие факты:

– невысокий уровень жизни и её продолжительность в сравнении с высокоразвитыми государствами;

– высокий уровень смертности трудоспособного населения России, в том числе от алкоголизма и наркомании;

– невысокий уровень здоровья, который на полувину зависит от образа жизни;

– снижение интереса к занятиям физическими упражнениями, особенно в традиционных формах, мало учитывающих потребности, мотивы и ценностные ориентации самого человека в преобразовании собственной физической природы;

– неготовность человека перейти к организации самостоятельных форм занятий физкультурной деятельностью, активно и целенаправленно решать задачи культурного преобразования собственной физической природы, укрепления своего здоровья и повышения творческого долголетия.

Для выявления особенностей формирования физической культуры личности в зависимости от профиля выбранной специальности было организовано исследование, в котором приняли участие студенты 1-го ( $n = 319$ ) и 4-го ( $n = 461$ ) курсов НФИ Кем ГУ. Исследованию подверглись следующие факторы личностного развития:

– состояние здоровья студентов,

– физическая подготовленность,

– особенности мотивации занятий физической культурой,

– состояние кардиореспираторной системы,

– уровень развития физической культуры личности.

Исследуемые показатели рассматривались во взаимосвязи с профилем выбранной специальности респондентов.

**Состояние здоровья студентов.** Для определения показателя заболеваемости студентов использовались научно-методические подходы, разработанные сотрудниками лаборатории экологической эпидемиологии РАМН [3], и выявления ее структурной характеристики проводился анализ медицинских карт. Показатель заболеваемости определялся количеством случаев заболевания за период наблюдения в группах:

$$P = \frac{\text{количество случаев}}{\text{число наблюдаемых}} \times 100 \%,$$

где  $P$  – показатель заболеваемости.

Уровень здоровья определялся как:

– низкий (более 2 случаев заболевания в год);

– средний (два случая заболевания в год);

– высокий (менее двух случаев заболевания в год).

Результаты исследования уровня здоровья студентов (таблица 1) демонстрируют достаточно благоприятную тенденцию увеличения уровня здоровья от первого к четвертому курсу.

Уровень здоровья студентов 1, 4 курсов НФИ КемГУ во взаимосвязи с профилем специальности

Уровни здоровья	Профили специальности (количество студентов в %)									
	информационно-технологический		гуманитарный		экономический		юридический		всево	
	1 курс,	4 курс	1 курс	4 курс	1 курс	4 курс	1 курс	4 курс	1 курс	4 курс
Высокий	7,9	8,7	9,5	13,6	15,2	20,3	20,4	23,4	14,8	19,7
Средний	65,8	69,9	66,7	75,3	66,4	70,2	62,7	71,8	65,4	72,7
Низкий	26,3	21,4	23,8	11,1	18,4	9,5	16,9	4,8	19,8	7,6

Полученные данные противоречат подобным исследованиям (Г. М. Соловьев, 1999; И. В. Манжелей, 1999; У. Ш. Сундентова, 2001; О. Л. Трешева, 2005) изучения здоровья студенческой молодежи. Данный факт можно объяснить следующим: количество обращений студентов четвертого курса в поликлинику за медицинской помощью по поводу лечения ОРЗ и ОРВИ снижается. Наиболее ярко данная тенденция проявляется у студентов экономического и юридического факультетов. Они, как и большинство взрослого населения страны, предпочитают самолечение, демонстрируя тем самым низкий уровень самосохранительного поведения. Вместе с тем данное обстоятельство свидетельствует о более осознанном отношении к своим учебным и профессиональным (многие студенты четвертого курса совмещают учёбу и работу) обязанностям.

**Особенности мотивации студентов занятий физическими упражнениями.** Более половины респондентов считают необязательными занятия физической культурой хотя имеют достаточный уровень физкультурных знаний. Почти 35 % опрошенных студентов сообщили, что занимаются физической культурой, только ради зачета. Лишь 20 % студентов 1 курса и 10 % 4 курса занимаются физической культурой во внеурочное время, 8 % – высказались за необходимость увеличения количества часов по физическому воспитанию.

Доминирующим мотивом занятий физической культурой студентов является сохранение и укрепление здоровья (количество выборов составило 57,3 % студентов 1-го курса и 81 % – 4-го). Пара-

доксальность сложившейся ситуации заключается в том, что при положительном отношении к факторам здорового образа жизни большинства молодежи практическое их следование отмечается лишь у 10 – 15 %.

В качестве значимого мотива респонденты выделяют достижение определенной физической формы. Следует заметить, что данная мотивация имеет гендерную зависимость. Девушки посещают спортивные залы с целью коррекции фигуры, юноши занимаются физическими упражнениями для достижения определенного уровня физической подготовленности. Важной особенностью данной мотивации является тот факт, что 13,9 % студентов 1-го курса и 21 % 4-го посещают занятия по физическому воспитанию с целью достижения оптимального уровня психофизического статуса, предъявляемого профилем выбранной специальности. Более 5 % студентов занимаются физической культурой и спортом с целью самореализации.

**Физическая подготовленность.** С целью определения уровня физической подготовленности студентов НФИ КемГУ 1-го и 4-го курсов было организовано контрольно-педагогическое тестирование. В основу тестирования легли контрольные нормативы, рекомендуемые типовой учебной программой по физическому воспитанию. Перевод многомерной системы измерений тестирования в единую балльную систему производился по специальным таблицам, предложенным И. И. Должиковым [2], отдельно для юношей и девушек.

Таблица 2

Уровень физической подготовленности студентов 1, 4 курсов НФИ КемГУ во взаимосвязи с профилем специальности

Уровень физической подготовленности	Профили специальности (количество студентов в %)									
	информационно-технологический		гуманитарный		экономический		юридический		всево	
	1 курс,	4 курс	1 курс	4 курс	1 курс	4 курс	1 курс	4 курс	1 курс	4 курс
Высокий	25,5	12,7	4,8	3,6	18,8	16,4	16,8	23,1	18,7	14,1
Средний	41,8	63,8	28,5	33,2	56,4	74,6	49,4	62,7	51,4	61,8
Низкий	32,7	23,5	66,7	63,2	24,8	9,0	33,8	14,2	29,9	24,1

Проведенный анализ результатов исследования физической подготовленности студентов НФИ КемГУ (таблица 2) позволяет сделать ряд выводов. Количество студентов с высоким и низким уровнями физической подготовленности от первого к четвертому курсу тенденциозно снижается, со средним уровнем – увеличивается. Данное обстоятельство

свидетельствует о качественной организации учебно-методической работы по физическому воспитанию студентов. Анализируя уровень физической подготовленности во взаимосвязи с профилем специальности, следует отметить, что физическая подготовленность студентов юридического факультета в процессе обучения увеличивается. Студенты гу-

манитарного факультета физически менее подготовлены.

**Состояние кардиореспираторной системы.** Для исследования кардиореспираторной системы были использованы следующие методики.

1. Методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Измерялась электронным тонометром с функцией подсчета ЧСС. ЧСС зависит от возраста (норма 60 – 90 ударов/минуту), индивидуальных особенностей типа регуляции. У людей с преобладанием симпатической регуляции имеет место тенденция к высокой ЧСС (тахикардии), при преобладании парасимпатической регуляции – к редкой (брадикардии). Перед исследованием обследуемый отдыхает в спокойной обстановке в положении сидя или лежа.

2. Методика определения артериального давления (АД).

Измеряется электронным тонометром. Норма: систолическое 100 – 140 мм рт. ст. диастолическое 60 – 90 мм рт. ст. Ниже, выше – патологические отклонения. Определяется артериальное давление в положении сидя или лежа при умеренном сгибании руки в локтевом суставе. Исследователь и исследуемый должны находиться в спокойном состоянии и занимать максимально комфортное положение. Манжета тонометра закрепляется на руке исследуемого так, чтобы её нижний край находился на 3 см выше локтевого сгиба.

3. Методика определения частоты дыхания (ЧД).

Испытуемый в спокойном состоянии в положении стоя или сидя, положив руку на грудную клетку, в течение одной минуты спокойно дышит, подсчитывается количество выдохов. Нормальная частота дыхания взрослого человека за одну минуту составляет 16 – 18.

4. Методика определения жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ).

Жизненная ёмкость лёгких является показателем объема лёгких и силы дыхательных мышц, измеряется спирометром с точностью до 0,1 литра. Испытуемому предлагается сделать глубокий вдох, а затем – медленно выдохнуть в прибор, исключая выдох через нос. После этого происходит оценка по результату на шкале. Норма 3 – 5 литров, выше или ниже – отклонение.

5. Методика определения индекса Рюффье (позволяет оценить количественно восстановительные процессы после дозированной мышечной работы).

Измеряют пульс в положении сидя ( $P_1$ ), затем испытуемый выполняет 30 приседаний за 30 сек. Потом подсчитывается пульс в положении стоя ( $P_2$ ), а затем – через минуту отдыха ( $P_3$ ). Оценка индекса производится по формуле:

$$I = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Индекс оценивается: < 0 – отлично, 1 – 5 – хорошо, 6 – 10 – удовлетворительно, 11 – 15 – слабо, >15 – неудовлетворительно.

6. Проба Генчи.

Проба Генче позволяет оценить анаэробные возможности организма. После неглубокого вдоха сделать выдох и задержать дыхание. У здоровых людей время задержки дыхания составляет 25 – 30 сек.

7. Проба Штанге.

Проба Штанге позволяет оценить аэробные возможности организма. Измеряется максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха. При этом рот должен быть закрыт и нос зажат пальцами. Здоровые люди задерживают дыхание в среднем на 40 – 50 сек.

Таблица 3

**Показатели кардиореспираторной системы студентов 1, 4 курсов НФИ КемГУ во взаимосвязи с профилем специальности**

Показатели	Профили специальности									
	информационно-технологический		гуманитарный		экономический		юридический		всего	
	1курс, $x \pm \sigma$	4курс, $x \pm \sigma$	1курс, $x \pm \sigma$	4курс, $x \pm \sigma$	1курс, $x \pm \sigma$	4курс, $x \pm \sigma$	1курс, $x \pm \sigma$	4курс, $x \pm \sigma$	1курс, $x \pm \sigma$	4курс, $x \pm \sigma$
ЧСС, уд/мин	95 $\pm 7,6$	82 $\pm 11,2$	77,5 $\pm 7,3$	83,2 $\pm 11,7$	94 $\pm 10,5$	80,9 $\pm 10,1$	94,8 $\pm 12,6$	85,7 $\pm 12$	86,7 $\pm 11$	83 $\pm 11$
АД, мм рт. ст	120/80 $\pm 6/4$	123/75 $\pm 5/4$	125/76 $\pm 8/5$	124/75 $\pm 5/4$	123/75 $\pm 4/3$	123/75 $\pm 6/4$	122/78 $\pm 6/6$	120/7 $\pm 5/8/5$	123/7 $\pm 6/4$	123/7 $\pm 5/6/4$
ЧД, разы	16,4 $\pm 3$	17,9 $\pm 1,5$	18 $\pm 4,2$	18,2 $\pm 1,6$	18,6 $\pm 4,4$	17,9 $\pm 2,4$	17,3 $\pm 3,4$	17,6 $\pm 2,8$	17,7 $\pm 3,5$	18 $\pm 2,2$
ЖЕЛ, литры	3,7 $\pm 0,45$	3,3 $\pm 0,6$	2,3 $\pm 0,2$	3,1 $\pm 0,6$	2,4 $\pm 0,7$	3,0 $\pm 0,4$	2,5 $\pm 0,42$	2,8 $\pm 0,5$	2,5 $\pm 0,45$	3 $\pm 0,5$
Проба Генче, с	34,3 $\pm 7,5$	29,9 $\pm 1,3$	44,2 $\pm 12,4$	30,4 $\pm 6,1$	34 $\pm 4,7$	30,2 $\pm 5,7$	32,5 $\pm 7,3$	33,7 $\pm 9,8$	32,4 $\pm 6,7$	31 $\pm 7$
Проба Штанге, с	51,4 $\pm 3,2$	44,9 $\pm 2,1$	58,6 $\pm 11,8$	44,1 $\pm 7,3$	51,8 $\pm 3,3$	45,6 $\pm 7,8$	43,1 $\pm 7,2$	48,4 $\pm 11,2$	52,2 $\pm 6,7$	46 $\pm 8,4$
Индекс Рюфье	13,8 $\pm 2,1$	12,4 $\pm 3,3$	10,8 $\pm 1,7$	13,5 $\pm 3,4$	14,3 $\pm 3,1$	11,9 $\pm 3,0$	15, $\pm 6/2,7$	13,2 $\pm 0,3$	13,3 $\pm 2,7$	13 $\pm 3,4$

Анализ показателей кардиореспираторной системы (таблица 3) студентов НФИ КемГУ указывает

на их удовлетворительное функциональное состояние. Однако невысокие показатели жизненной ёмко-

сти легких, проб Генче и Штанге демонстрируют недостаточный уровень общей выносливости. По результатам исследований, у студентов данной выборки снижены восстановительные процессы на дозированной мышечную работу. Наблюдается тенденция к снижению функциональных показателей студентов в процессе обучения. Рассматривая состояние кардиореспираторной системы во взаимосвязи с профилем выбранной студентами специальности необходимо отметить следующее: состояние общей выносливости и восстановительные процессы несколько выше у студентов гуманитарного и информационных технологий факультетов.

**Уровень развития физической культуры личности.** М. Я. Виленский и Р. С. Сафин [1] выделяют четыре уровня развития физической культуры личности:

1) ситуативный, при котором в целом отсутствует положительное отношение к освоению ценностей физической культуры, нет стремления к ее познанию и целенаправленному использованию в жизни. Определенный интерес и активность возникают в

условиях необычности, новизны в силу эффекта подражания;

2) уровень начальной грамотности характеризует освоение отдельных простейших элементов физической культуры, которые рассматриваются как формы гигиенической физической культуры. Направленность использования физической культуры личная;

3) уровень образованности отражает познание существенных положений физической культуры, интерес к предметному содержанию физкультурно-спортивной деятельности. При этом предполагается использование не только индивидуальных, но и коллективных форм, внедрение их в профессионально-педагогическую деятельность;

4) уровень творческого использования средств физической культуры отражает глубокое понимание и убежденность в ценности физической культуры. На этом уровне проявляются познавательные интересы, включение их в общую направленность личности, в систему жизненных целей и планов, в профессиональную деятельность.

Таблица 4

**Уровень физической культуры личности студентов 1,4 курсов НФИ КемГУ во взаимосвязи с профилем специальности**

Уровни развития физической культуры личности	Профили специальности (количество студентов в %)									
	информационно-технологический		гуманитарный		экономический		юридический		всего	
	1 курс,	4 курс	1 курс	4 курс	1 курс	4 курс	1 курс	4 курс	1 курс	4 курс
Ситуативный	30,2	22,7	47,5	43,7	26,1	19,3	29,6	17,1	38,7	28,1
Начальной грамотности	42,5	39,1	41,5	42,1	51,5	51,3	47,9	50,4	40,1	42,7
Образованности	14,6	26,9	6,2	8,1	16,1	20,3	15,8	24,3	12,3	20,3
Творческий	12,7	11,3	4,8	6,1	6,3	9,1	6,7	8,2	8,9	8,9

Анализ уровня физической культуры личности студентов НФИ КемГУ 1,4 курсов (таблица 4) показывает, что данная характеристика личности в процессе обучения возрастает, однако в целом характеризуется как «уровень начальной грамотности». Данное обстоятельство свидетельствует о необходимости целенаправленной педагогической работы по формированию у студентов компетенций, мотивов и потребностей в области физической культуры и здоровья.

#### Литература

1. Виленский, М. Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни

[Текст] / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 10. – С. 9 – 15.

2. Должиков, И. И. Планирование прохождения учебного материала [Текст] / И. И. Должиков // Физкультура в школе. – 1996. – № 3, 4, 6.

3. Коваленко, В. С. Методические подходы к созданию экологической оздоровительной программы для детей: методические рекомендации [Текст] / В. С. Коваленко, К. А. Похис, К. М. Сергеева, Т. Л. Попова. – СПб.: Виктория, 1997. – С. 62 – 64.

4. Матвеев, Л. П. Опыт анализа и систематизации форм и функций физической культуры [Текст] / А. П. Матвеев // Очерки по теории физической культуры. – М.: ФиС, 1984.