

## ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ВУЗА

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова  
(Россия, г. Пермь)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-1-1-181-185

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы двигательной активности студентов. Раскрывается значимость физкультурно-спортивной деятельности в образовательном пространстве вуза. Производится оценка формирования потребности в физической культуре у студентов. Раскрывается эффективность развития культуры личности, направленная на реализацию задач о нравственном здоровье, физической подготовленности, физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи вузов. В ходе исследования был использован метод анкетирования. По результатам опроса испытуемые осознают значимость физкультурно-спортивной деятельности для здоровья, работоспособности. Представлен комплекс утренней гимнастики для мобилизации физкультурно-спортивной деятельности, психофизической готовности студентов.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивная деятельность, двигательная активность, физическая подготовленность, физическая культура и спорт, физическое воспитание.

Формирование физической культуры будущих специалистов как общественной и индивидуальной ценности может стать реальной возможностью для выявления и мобилизации резервов развития различных видов и форм физической культуры в вузах, началом формирования новых тенденций в дальнейшем развитии общественного мнения и личностных мотивов, и потребностей к освоению ценностей физической культуры каждым студентом. В высших учебных заведениях физическое воспитание ставит своей целью содействовать обучению и нравственному воспитанию студентов; поддерживать их высокую умственную и физическую работоспособность как в период обучения, так и в будущей профессионально-трудовой деятельности; способствовать созданию условий и развитию студенческого спорта, необходимых для совершенствования спортивного мастерства студентов; обеспечивать подготовку студентов к высокопроизводительному труду и защите Родины [1]. Вклад физического воспитания в общее высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, а

также в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности.

В физическом воспитании основное внимание уделяется развитию физической и спортивно-технической подготовленности студентов, воспитанию потребности в физкультурно-спортивной деятельности. Позитивный момент формирования потребности в физической культуре у студентов связан с наличием положительных эмоций, внутренним настроением занимающихся, установкой и осознанием понятных, доступных целей.

Мотив – это то, что определяет, стимулирует, побуждает человека к совершению какого-либо действия, включенного в определяемую этим мотивом деятельность [2]. Воспитывая мотивы к занятиям, в результате формируется потребность. Необходим поиск таких методов организации занятий по физической культуре, способов воздействия, которые наиболее действенно могли бы обеспечить формирование положительной направленности личности на занятия физической культу-

ры [3]. Учебным заведениям предоставлена возможность корректировать содержание и формы занятий с учетом местных и национальных традиций, материальной базы (наличие или отсутствие стадиона, плавательного бассейна, спортивного зала, лыжной базы), специализации вуза. Главным помощником на пути к модернизации образования является инновационная деятельность. Использование инновационных технологий в физическом воспитании это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к физкультурно-спортивной деятельности – это главная цель, в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуре для сохранения здоровья. На данный момент в сфере физической культуры и спорта уже существует определенный набор инновационных технологий, которые направлены на формирование здоровья молодого поколения, обладающего необходимым уровнем физической подготовленности. Среди них можно выделить основные: личностно-ориентированное физическое воспитание, спортивно-ориентированное физическое воспитание, экологическое воспитание, мониторинг состояния физического здоровья, физического развития, нетрадиционные методы оздоровительной физической культуры, олимпийское образование. Потребность в физическом и нравственном здоровье, физической подготовленности, физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи вузов не физкультурного профиля – важнейшие критерии физического потенциала личности и общества в целом.

**Цель и задачи:** С целью определения значимости физкультурно-спортивной деятельности для образовательного пространства ВУЗа, был поставлен ряд задач: выявить отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности; выявить мотивы занятий физкультурно-спортивной деятельности; выявить потребность в физкультурно-спортивной деятельности в ВУЗе и вне его; выявить мотивы влияния

физкультурно-спортивной деятельности для будущей профессиональной деятельности.

**Методы исследования:** В ходе исследования было проведено анкетирование на основе социологического опроса по проблемам формирования общекультурной компетентности по физической культуре и применению физкультурно-спортивной деятельности на ступени высшего образования. Исследование проводилось на базе Пермского государственного аграрно-технологического университета. В опросе приняло участие 26 человек в возрасте 20-21 год, студенты факультета ПАЭТ.

**Результаты исследования:** Анализируя ответы респондентов, выявлено, что все респонденты (100%) согласны с тем, что физкультурно-спортивная деятельность в учебно-образовательном процессе и в жизни современных студентов необходима. Способствует ведению здорового образа жизни и поддержанию хорошей физической формы. Посещают спортивные секции, физкультурно-оздоровительные центры 57,6% опрошенных. Выявлено, что большинство испытуемых стремятся к самоутверждению и самовыражению посредством укрепления здоровья, развития физических качеств. Согласно ответам, основными мотивами занятий физкультурно-спортивной деятельности являются: желание иметь красивую фигуру, выглядеть привлекательнее – 69,2%; желание укрепить свое здоровье – 61,5%, потребность в общении, желание найти новых друзей – 53,8%, необходимо для будущей профессии – 46,1%, желание заняться любимым делом – 15,3%, 11,5% студентов выбрали ответ – желание добиться спортивных успехов (рис. 1). Выявлено, что 61,5% опрошенных используют самостоятельные занятия при планировании двигательной деятельности, большинство считают, что физкультурно-спортивная деятельность необходима для повышения умственной и физической работоспособности.

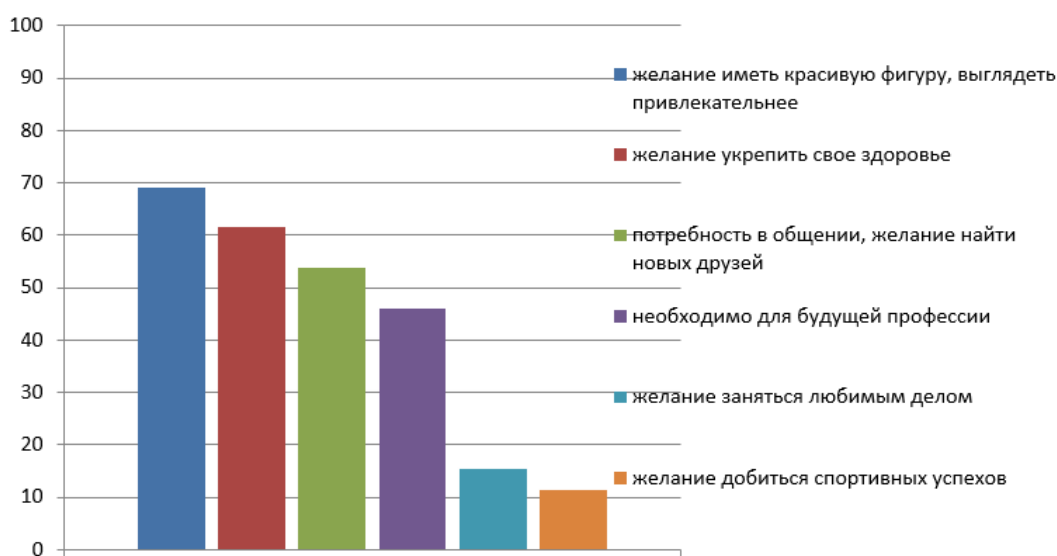


Рис. 1. Мотивы занятий физкультурно-спортивной деятельности

Все опрошенные осознают значимость регулярной физкультурно-спортивной деятельности для здоровья, работоспособности. Посещают секции в ВУЗе и принимают участие в спортивных мероприятиях 23% анкетированных. 34,6% опрошенных посещают спортивные залы, комплексы вне ВУЗа. Выявлены основные мотивы физкультурно-спортивной деятельности для будущей профессиональной деятель-

ности: укрепляет здоровье – 76,9%; снимает напряжение, повышает работоспособность – 69,2%; развивает память, внимание, мышление – 53,8%; положительно влияет на самостоятельную деятельность – 30,7%; развивает волевые и моральные качества – 19,2%; помогает поднять авторитет среди друзей – 15,3%; дает возможность раскрыть свои способности – 11,5% (рис. 2).

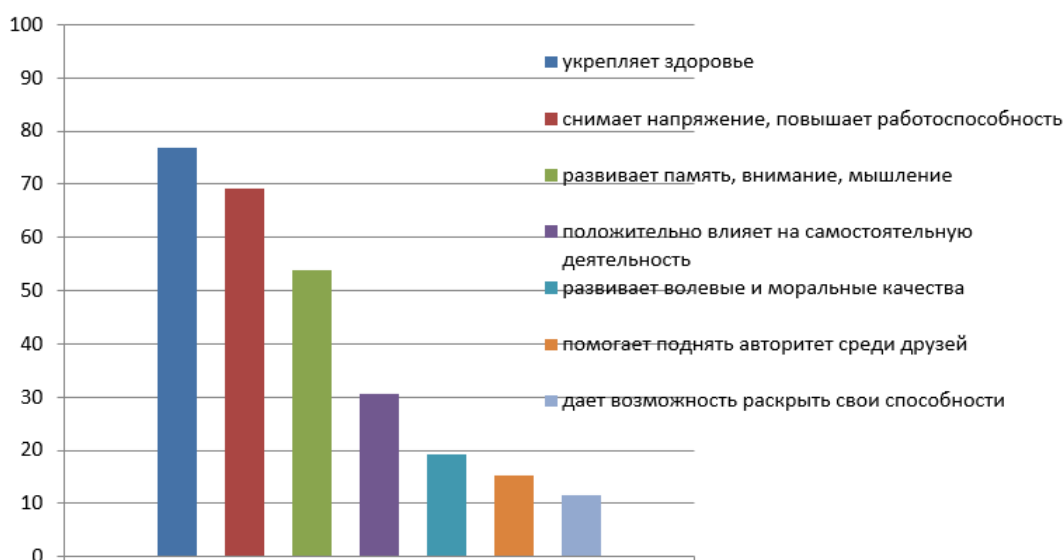


Рис. 2. Мотивы физкультурно-спортивной деятельности для будущей профессиональной деятельности

Для настроя и мобилизации на предстоящую учебную деятельность, студентам ПАЭТ был предложен комплекс утренней гимнастики (табл. 1). Через каждые 2 недели комплекс упражнений следует изме-

нять, усложнять за счет дополнительных движений руками, введения более трудных вариантов основных упражнений, увеличения дозировки, включения разных исходных положений [4].

Таблица 1. Комплекс упражнений утренней гимнастики

Ходьба на месте, руки вперед, вверх, в стороны, вниз	30-60 сек
Наклоны, круговые движения головы	8-10 раз
Перекаты с пятки на носки, руки вперед, назад	10-12 раз
Вращения прямых рук вперед, назад	10-12 раз
Повороты туловища вправо, влево	8-10 раз
Наклоны вперед, руки вверх	8-10 раз
Выпады вперед с закручиванием туловища	8-10 раз
Махи ногами	10-12 раз
Выпрыгивание из полуприседа, руки вперед, назад	8-10 раз
Ходьба на месте, круговые движения плечами вперед, назад	30-60 сек

**Выводы.** По результатам проведенного исследования можно сделать вывод о том, что повышение физкультурно-спортивной деятельности студентов невозможно без формирования у них искреннего интереса к занятиям физической культурой и осознанного желания заниматься дополнительно, вне вуза. Результаты проведенного опроса свидетельствуют о наличии у студентов интереса к физкультурно-спортивной деятельности, готовности заниматься физической культурой и спортом. Большинство считают, что физкультурно-спортивная деятельность необходима для здоровья, физической подготовленности, умственной и физической работоспособности. Учет интереса, проявляемого студентами к какому-либо виду спорта, позволил бы повысить эффективность занятий физической культуры. Целесообразно использовать такую целостную систему специфических форм организации занятий и способов воздействия, которые усиливают интерес обучающихся к той деятельности, на которую их ориентирует педагог. Функция таких способов воздействия должна заключаться в обеспечении перестройки мотивационной сферы студентов, адекватно принятой ими цели деятельности, в результате чего формируется положительная направленность на нее [5]. Необходимость в занятиях спортом определяется потребностями общества иметь

специфические средства воспитания высоких психофизических способностей молодого специалиста. Деятельность в сфере спорта позволяет расширить круг общения молодежи, дает возможность сопереживания, эстетического и эмоционального восприятия, решения научных, педагогических, социальных и других задач в нестандартных ситуациях. Это особенно важно в условиях перехода на многоуровневую систему образования, когда студенты вовлечены в стремительный ритм современной жизни, что иногда неблагоприятно сказывается на их психофизических качествах. В процессе спортивной деятельности создаются реальные условия для саморазвития, самосовершенствования и саморегулирования, обеспечиваются условия для адекватного самопознания личностью студента значимых и социально приемлемых способов самореализации и самоутверждения средствами избранных видов спорта. Это дает молодому человеку возможность испытать радость и наслаждение от роста спортивных достижений, осуществления намеченных в самосовершенствовании целей. Физкультурно-спортивная деятельность будет эффективно отражаться на развитии личности студентов только в том случае, если она будет частью целостной системы воспитания студенческой молодежи.

#### Библиографический список

1. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д.Н. Давиденко. – СПб.: Изд-во: СПб ГУ, 2001. – 208 с.
2. Гельфман С.Н. Психолого – педагогические условия развития понятийного мышления // С.Н. Гельфман, Э.Г. Цымбал. – Томск, 2003. – 239 с.

3. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности // Вестник Удмуртского университета. – 2003. – №10. – С. 161.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 240 с.
5. Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш. Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 10-7. – С. 72-75.

## **THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES FOR THE EDUCATIONAL SPACE OF THE UNIVERSITY**

**O.A. Sbitneva**, *Senior Lecturer*

**Perm State Agrarno-Technological University named after academician D.N. Pryanishnikova**  
**(Russia, Perm)**

***Abstract.** The article deals with the problems of students' motor activity. The importance of physical culture and sports activities in the educational space of the university is revealed. The assessment of the formation of the need for physical culture among students is carried out. The effectiveness of the development of personality culture aimed at the implementation of the tasks of moral health, physical fitness, physical culture and sports activities of university students is revealed. The survey method was used in the course of the study. According to the results of the survey, the subjects realize the importance of physical culture and sports activities for health, efficiency. The complex of morning gymnastics for mobilization of physical culture and sports activity, psychophysical readiness of students is presented.*

***Keywords:** physical culture and sports activity, motor activity, physical fitness, physical culture and sports, physical education.*