

Влияние физической культуры на формирование образа жизни и личностных характеристик студентов вузов

Digital Visualization Tools in Training Students of Economic Higher Education Institutions

Получено 09.09.2023 Одобрено 18.09.2023 Опубликовано 25.12.2023

УДК 378.4:796.011.1

DOI: 10.12737/1998-1740-2023-11-6-54-57

Е.А. ОДИНЦОВА,
ФГБОУ ВО «Финансовый университет при
Правительстве Российской Федерации», г. Москва

e-mail: odin.el@mail.ru

E.A. ODINTSOVA,
Financial University under the Government of the Russian
Federation, Moscow

e-mail: odin.el@mail.ru

С.Х. МУХАМЕТДИНОВА,
ФГБОУ ВО «Финансовый университет при
Правительстве Российской Федерации», г. Москва

e-mail: muhamet-m@yandex.ru

S.KH. MUKHAMETDINOVA,
Financial University under the Government of the Russian
Federation, Moscow

e-mail: muhamet-m@yandex.ru

Е.Ю. ТЮМЕНЦЕВА,
ФГБОУ ВО «Омский государственный технический
университет», г. Омск

e-mail: tumenceva1@yandex.ru

E.YU. TYUMENTSEVA,
Omsk State Technical University,
Omsk

e-mail: tumenceva1@yandex.ru

В.А. ШАМИС,
ФГБОУ ВО «Финансовый университет при
Правительстве Российской Федерации», г. Москва

e-mail: vitaliy1999@mail.ru

V.A. SHAMIS,
Financial University under the Government of the Russian
Federation, Moscow

e-mail: vitaliy1999@mail.ru

Аннотация

В статье приводится анализ результатов исследования, направленного на выявление оценки студентами вуза роли физической культуры в воспитании и развитии личности. В процессе выполнения проекта на основе авторской анкеты проводился социологический опрос, в котором приняло участие 124 студента Омского филиала Финансового университета при Правительстве Российской Федерации, не имеющие ограничений к занятиям физической культурой по состоянию здоровья.

Результаты исследования дают основания утверждать, что только 41% студентов регулярно занимаются физической культурой и спортом. При этом позитивное влияние занятий на физическое здоровье и развитие важнейших личностных качеств таких, как сила воли, уверенность в себе и целеустремленность, отмечает подавляющее большинство опрошенных.

Низкая мотивация у респондентов к занятиям физической культурой и спортом в значительной степени, как показал опрос, обусловлена отсутствием во многих семьях (84%) приверженности к здоровому образу жизни. Кроме того, на занятиях физической культурой не учитываются в должной степени индивидуальные особенности и актуальные фитнес-методики, что также способствует снижению интереса студентов. Важной составляющей формирования позитивного отношения у молодежи к занятиям физической культурой и спортом является оснащенность спортивных залов вузов современным физкультурным оборудованием и инвентарем.

Результаты исследования могут быть использованы при разработке программ дисциплины «Физическая культура» и эффективных методик, способствующих развитию устойчивой мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом не только во время обучения в вузе, но и на протяжении всей жизни.

Ключевые слова: вузы, студенты, физическая культура, анкетирование, развитие личности.

Abstract

This article analyzes the results of a study aimed at identifying the assessment by university students of the role of physical culture in the upbringing and development of personality. During the implementation of the project, a sociological survey was conducted on the basis of the author's questionnaire, in which 124 students of the Omsk branch of the Financial University under the Government of the Russian Federation who have no restrictions on physical education for health reasons took part.

The results of the study give grounds to assert that only 41% of students regularly engage in physical culture and sports. At the same time, the overwhelming majority of respondents noted the positive impact of classes on physical health and the development of important personal qualities such as, for example, willpower, self-confidence and purposefulness.

The low motivation of respondents to engage in physical culture and sports, to a large extent, as the survey showed, is due to the lack of commitment to a healthy lifestyle in many families (84%). In addition, physical education classes do not take into account individual characteristics and current fitness techniques to the proper extent, which also contributes to a decrease in students' interest. An important component of the formation of a positive attitude among young people to physical culture and sports is the equipment of university gyms with modern physical education equipment and inventory. The results of the study can be used in the development of programs of the discipline "Physical Culture" and effective methods that contribute to the development of sustainable motivation among students to engage in physical culture and sports not only during their studies at the university, but also throughout their lives.

Keywords: universities, students, physical culture, questionnaire, personality development.

Физическая культура является важнейшей составляющей системы воспитания, оказывающей существенное влияние на процессы становления личности и формирования характера не только в детстве и юности, но и на протяжении всей жизни человека. Данной проблеме, актуальность которой постоянно возрастает в условиях информатизации общества, когда гиподинамия становится все более распространенным явлением, посвящены исследования ряда ведущих ученых.

В статье Пугачевой В.А. [7] приведены результаты анализа влияния физической культуры на развитие и общее самочувствие личности, а также формирование физических способностей. При этом физическая культура рассматривается как неотъемлемая часть общечеловеческой культуры, играющая важную роль в воспитании и самовоспитании человека.

Исследованию особенностей взаимосвязи физической культуры и процессов формирования у студентов вузов такого качества, как нацеленность на результат при освоении фундаментальных дисциплин, посвящена работа [8].

Целью научной работы [2] является разработка системы методических подходов, направленных на повышение качества образовательного процесса на основе учета метапредметных связей различных дисциплин с физической культурой.

Результаты исследования проблемы влияния физических нагрузок различной направленности на успеваемость и физическую подготовленность студентов разного телосложения на основе применения функционального теста PWC170 и определения величины интенсивности накопления пульсовой задолженности (IAPD) изложены в статье [5].

В работе группы авторов под руководством Л.А. Якимовой [3] рассматриваются особенности формирования интереса к двигательной активности у студентов вузов на основе применения новых фитнес-технологий на занятиях физической культурой.

Статья [6] посвящена педагогической модели дифференцированного развития физических качеств студентов гуманитарных вузов, базирующейся на результатах анализа данных об их функциональном состоянии, а также уровнях физического развития и физической подготовки с целью выбора наиболее эффективных программ и методик проведения занятий

С.Е. Зюзин и И.И. Евдокимова анализируют проблему воспитания и образования современ-

ной молодежи средствами физической культуры и спорта, а также формирования потребности в регулярных занятиях спортом [1].

Таким образом, можно сделать вывод, что проблеме физического воспитания молодежи уделяется большое внимание со стороны ученого сообщества в контексте его влияния на формирование личностных качеств и ценностных ориентиров, позволяющих студентам и выпускникам вузов реализовывать себя во всех сферах жизнедеятельности [4].

В данной статье приводятся результаты исследования, направленного на выявление особенностей влияния физической культуры на становление личности и выработку таких качеств важнейших качеств у современных молодых людей, как целеустремленность, стрессоустойчивость и т.д.

Для того чтобы выявить мнение молодежи о влиянии физической культуры на формирование и развитие личности, была разработана авторская анкета и проведен интернет-опрос, в котором приняло участие 124 студента Финансового университета при Правительстве Российской Федерации (Омский филиал) очной формы обучения, не имеющие ограничений по здоровью для занятий физической культурой. Среди респондентов девушки составили 79% (98 опрошенных), а юноши – 21% (26 опрошенных).

Возраст большинства студентов, принявших участие в исследовании, 18–20 лет (64% респондентов). Менее 18 и более 20 лет имели возраст соответственно 19 (15%) и 26 (21%) опрошенных.

115 участников (93%) исследования занимаются физической культурой и спортом, из них 51 респондент (41%) – на регулярной основе не менее двух раз в неделю, 38 (31%) опрошенных – редко, а 35 студентов (28%) – только на занятиях физкультурой в вузе.

Таким образом, почти 60% представителей студенческой молодежи редко занимаются физической культурой, при этом около трети – по необходимости.

При выборе респондентами нескольких вариантов ответа на вопрос: «С какой целью Вы занимаетесь физкультурой и спортом?» были получены следующие результаты (рис. 1).

Таким образом, основными мотивами для занятий физической культурой и спортом для опрошенных является стремление улучшить здоровье и получить зачет по дисциплине «Физическая культура». Необходимо отметить, что второй мотив носит временный характер и утрачивает свою актуальность после окончания вуза.

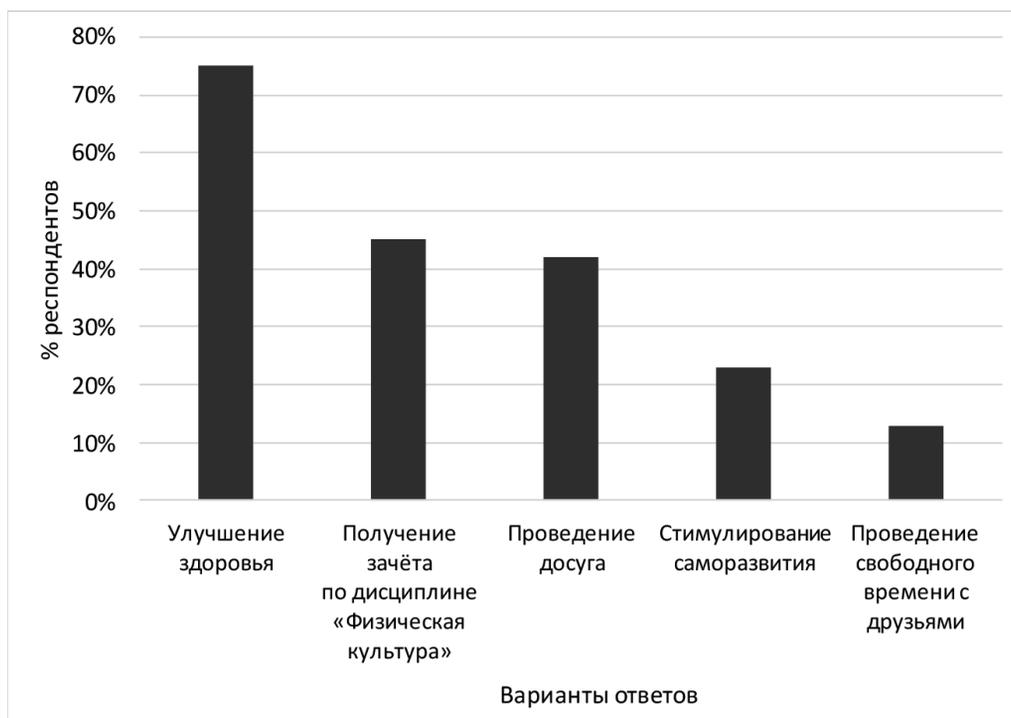


Рис. 1. Результаты ответов респондентов на вопрос: «С какой целью Вы занимаетесь физкультурой и спортом?»

Отвечая на вопрос: «Какие личностные качества, по вашему мнению, развивают занятия физической культурой и спортом?» при возможности множественного выбора наиболее часто студенты выбирали следующие варианты ответов: «Сила воли» (74%), «Уверенность в себе» (63%) и «Целеустремленность» (58%) (рис. 2).

При возможности выбора нескольких вариантов ответов на вопрос: «С какими проблемами Вы сталкиваетесь на занятиях физической культурой в вузе?» 52% респондентов отметили вариант «Не учитываются индивидуальные

особенности физического развития», 37% – «Однообразная деятельность», 68% – «Отсутствие современного оснащения для занятий физической культурой и спортом» и 72% – «Не учитываются современные направления в сфере физической подготовки».

В результате опроса выяснилось, что у 16% опрошенных семьи привержены здоровому образу жизни и только у 10% респондентов есть член семьи, который систематически занимается физической культурой и спортом.

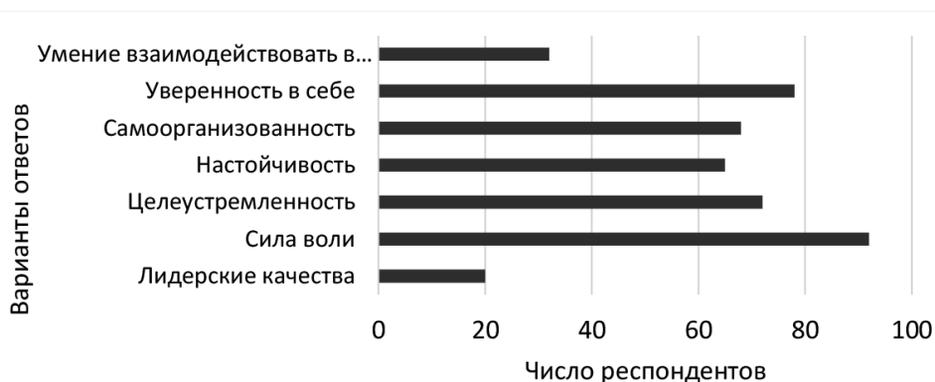


Рис. 2. Результаты ответов респондентов на вопрос: «Какие личностные качества, по вашему мнению, развивают занятия физической культурой и спортом?»

По итогам проведенного исследования было выявлено противоречие, которое состоит в том, что около 60% студентов редко занимаются физической культурой, а 28% – только в вузе, при этом 75% опрошенных считают, что систематическое занятие физической культурой способствует улучшению здоровья, 74% – укрепляют силу воли, 63% – уверенность в себе, 58% – целеустремленность. Таким образом, большинство респондентов убеждены в пользе занятий физической культурой, однако не уделяют им должного внимания.

Для преодоления указанного противоречия необходимо развивать у студентов интерес и мотивацию к занятиям физической культурой и

спортом не только в период обучения в вузе, но и на протяжении всей жизни. Решающую роль в этом направлении, безусловно, играет учебная дисциплина «Физическая культура». Однако для того чтобы сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой, необходимо, как показывают результаты исследования, учитывать индивидуальные особенности физического развития студентов, а также актуальные направления и достижения в сфере фитнес-методик. Кроме того, важную роль играет наличие соответствующего современного физкультурного оборудования, применение которого позволит сделать занятия физической культурой более интересными и разнообразными.

Список литературы

1. Пугачева В.А. Роль спорта и физической культуры в развитии личности [Электронный ресурс] // Аллея науки. – 2020. – № 4 (43). – С. 644–647. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42951401> (дата обращения: 02.03.2023).
2. Результативность как основа целенаправленного поведения / Е.Г. Ионкина, А.В. Колчин, Д.С. Мельников, Е.В. Никенина, Ш.Г. Ибрагимов, Е.А. Бохан // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 75–77.
3. Иванова Н.В., Мегрикан И.Г., Саакова К.Р. Интеграционные связи как показатель установления метапредметности в рамках изучения предмета «Физическая культура» // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 4. – С. 97–105. DOI: 10.53742/1999-6799/4_2021_97.
4. Особенности влияния физических нагрузок разной направленности на показатели успеваемости студентов разных соматических типов / С.П. Левушкин, М.С. Фесенко, С. Ли, Е. В. Соловьева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 51–54.
5. Использование фитнес-технологий в учебном процессе вузов для формирования положительной мотивации к двигательной активности у обучающихся / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль, Н.Н. Пешков, М.В. Махинова, Ю.А. Прокопчук // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 27–33.
6. Педагогическая модель дифференцированного развития физических качеств студентов гуманитарных вузов / Ю.А. Пушкарская, О.А. Медведева, Г.Д. Алексанянц, Е.Г. Селихова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 16 3/2018. – № 3. – С. 16–23.
7. Зюзин С.Е., Евдокимова И.И. О роли физической культуры и спорта в воспитании и образовании современной молодежи // Современные проблемы гуманитарных и общественных наук. – 2020. – № 2 (29). – С. 42–45.
8. Новиков В. А., Огарышев А.В., Воробев А.Н. Роль физической культуры и спорта в развитии личности // Учетные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 282–286.

References

1. Pugacheva V.A. The role of sports and physical culture in personality development [Electronic resource]. Alleya nauki [Alley of Science], 2020, no. 4 (43), pp. 644–647 (in Russian).
2. Ionkina E.G., Kolchin A.V., Melnikov D.S., Nikenina E.V., Ibragimov Sh.G., Bohan E.A. Performance as a Basis for Purposeful Behavior. Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi [Theory and practice of physical culture], 2023, no. 4, pp. 75–77 (in Russian).
3. Ivanova N.V., Megrikyan I.G., Saakova K.R. Integration links as an indicator of the establishment of meta-subjectivity in the framework of the study of the subject “Physical culture”. Fizicheskaya kultura, sport nauka i praktika [Physical culture, sports - science and practice], 2021, no. 4, pp. 97-105 (in Russian).
4. Levushkin S.P., Fesenko M.S., Li S., Soloveva E.V. Features of the influence of physical loads of different directions on the performance indicators of female students of different somatic types. Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi [Theory and practice of physical culture], 2023, no 3, pp. 51-54 (in Russian).
5. Yakimova L.A., Emtil T.H., Peshkov N.N., Mahinova M.V., Prokopchuk Yu.A. The use of fitness technologies in the educational process of universities to form a positive motivation for physical activity among students. Fizicheskaya kultura, sport – nauka i praktika [Physical culture, sports – science and practice], 2019, no. 4, pp. 27–33 (in Russian).
6. Pushkarskaya Yu.A., Medvedeva O.A., Aleksanyanc G.D, Selihova E.G. Pedagogical model of differentiated development of physical qualities of students of humanitarian universities. Fizicheskaya kultura, sport – nauka i praktika [Physical culture, sports – science and practice], 2018, no. 3, pp. 16–23 (in Russian).
7. Zuzin S.E., Evdokimova I.I. On the role of physical culture and sports in the upbringing and education of modern youth. Sovremennye problemi gumanitarnih i obschestvennih nauk [Modern problems of the humanities and social sciences], 2020, no. 2 (29), pp. 42–45. (in Russian).
8. Novikov V.A., Ogarishev A.V., Voroev A.N. The role of physical culture and sports in personality development. Uchetnie zapiski universiteta im. P. F. Lesgafita [Accounts of the University. P.F. Lesgraft], 2021, no. 5 (195), pp. 282–286 (in Russian).