

UDC 378.1

DOI: 10.34671/SCH.BSR.2019.0303.0006

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР САМОРАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

© 2019

**Короева Татьяна Борисовна**, мастер спорта России, доцент кафедры  
физического воспитания и спорта

*Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)*  
(362021, Россия, Владикавказ, ул. Николаева, 44, e-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru)

**Воробьева Ирина Николаевна**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель  
кафедры теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин  
*Северо-Осетинский государственный университет имени К.Л. Хетагурова*  
(362025, Россия, Владикавказ, ул. Ватутина, 44-46, e-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru)

**Аннотация.** В настоящее время одним из актуальных направлений подготовки студентов к профессиональной деятельности выступает развитие их физического, психического и соматического состояния, необходимые для успешного саморазвития обучающихся. Необходимость в этом связана с тем, что уже на протяжении нескольких десятилетий существует проблема значительного ухудшения физической подготовленности студентов, низкого уровня их саморазвития и как следствие – ослабление их здоровья и «омоложение» многих болезней, которые раньше считались «возрастными». Поэтому физическое воспитание в высших учебных заведениях имеет существенное значение: оно призвано обеспечить определенный багаж знаний и умений, с помощью которых студенческая молодежь будет иметь возможность восполнять ресурсы в виде физической активности, необходимые как для здорового функционирования организма, успешной профессиональной деятельности, так и для непрерывного процесса саморазвития и саморегуляции. Необходимость обновления образования на основе максимального развития способности будущих специалистов к саморазвитию вызвана также противоречием между быстрыми темпами приращения знаний в современном мире и ограниченными возможностями их усвоения индивидом, ориентацией учебного процесса на потенциальные возможности человека и их реализацию. Однако, нельзя отрицать, что успешность человека в любом деле зависит не только от его физического здоровья, но и от психического. По этой причине система высшего образования должна иметь какие-либо возможности для поддержания психического здоровья будущих специалистов на высоком уровне, направленного на саморазвитие студентов. В современном мире данный вопрос представляется не менее актуальным, чем проблема физического развития личности.

**Ключевые слова:** высшее образование, саморазвитие студентов, физическая культура, физическая активность, ценностное отношение к физической культуре и спорту, физическая подготовка студентов, здоровый образ жизни.

## PHYSICAL CULTURE AS A MAJOR FACTOR OF STUDENTS SELF-DEVELOPMENT

© 2019

**Koroeva Tatiana Borisovna**, master of sports of Russia, associate professor at the department  
of physical education and sport

*North Caucasus Mining and Metallurgical Institute (State Technological University)*  
(362021, Russia, Vladikavkaz, Nikolaev st., 44, e-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru)

**Vorobyova Irina Nikolaevna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department  
of theory and methods of physical education and sports disciplines  
*North Ossetian State University named after K.L. Khetagurov*  
(362025, Russia, Vladikavkaz, Vatutina st., 44-46, e-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru)

**Abstract.** Currently, one of the topical areas of preparing students for professional activity is the development of their physical, mental and physical condition, which are necessary for successful self-development of students. The need for this is due to the fact that for several decades there has been a problem of a significant deterioration in the physical fitness of students, a low level of their self-development and, as a result, a weakening of their health and the “rejuvenation” of many diseases that were previously considered “age-related”. Therefore, physical education in higher education institutions is essential: it is designed to provide a certain amount of knowledge and skills with which students can have the ability to replenish resources in the form of physical activity necessary for healthy functioning of the body, successful professional activity, and for continuous the process of self-development and self-regulation. The need to update education on the basis of the maximum development of the future specialists’ ability for self-development is also caused by the contradiction between the fast rates of knowledge increment in the modern world and the limited possibilities of their learning by the individual, the orientation of the educational process on the human potential and their realization. However, it cannot be denied that the success of a person in any business depends not only on his physical health, but also on his mental health. For this reason, the higher education system should have any opportunities to maintain the mental health of future specialists at a high level, aimed at students’ self-development. In the modern world, this issue is no less relevant than the problem of the physical development of the individual.

**Keywords:** higher education, self-development of students, physical education, physical activity, value attitude to physical culture and sports, physical training of students, healthy lifestyle.

*Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.* В условиях информационного общества основными продуктами производства выступают информация и знания, усвоенные в основном самостоятельно. «Недостаточная эффективность и качество физического воспитания студентов, как отмечает В.Г. Тутушкина, является достаточно острой проблемой, активно обсуждаемой педагогическим сообществом» [1, с. 217-219]. В связи с этим, с каждым годом объем информации, необходимой для изучения, растет, таким образом, увеличивая нагрузку на умственную активность учащегося, приводят к ин-

формационным и эмоциональным перегрузкам, что невозможно преодолеть без способности к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и т.д. Кроме того, особенностью студенческой жизни часто является совмещение работы с учебой (З.С. Ортабаев), как правило, приводящее к отсутствию режима сна и отдыха, что в короткий срок сказывается на психическом состоянии студента и успешности обучения [2]. Поэтому в современных условиях важно знать не только то, каким образом можно поддерживать свою физическую подготовку на высоком уровне, но и иметь представление о саморазвития как важного средства борьбы со стрессами и

перегрузками. Занятия физической культурой и спортом – один из действенных способов поддержания высокого уровня психического и физического здоровья. Важно, чтобы студенты выбирали именно такой метод улучшения психического состояния, вместо метода, разрушающего личность. Кроме того, данное умение позволит будущим специалистам устранить профессиональное выгорание или регулярно понижать вероятность его возникновения на основе непрерывного саморазвития.

*Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы.* Для того чтобы занятия физической культурой и спортом стали для студенческой молодежи основным фактором саморазвития некоторые исследователи считают важным донести до студентов ряд концептуальных положений, которые могут способствовать повышению мотивации к занятиям физической культурой. Так, например, по мнению А.Е. Алексеевской, Е.Н. Максимовой и М.А. Соломченко [3], важен эмоциональный настрой. Для того чтобы увлечься физической культурой, занятия должны приносить человеку радость и удовлетворение, способствовать саморазвитию и самовоспитанию. Значительную роль в создании благоприятной эмоциональной атмосферы могут сыграть дополнительные факторы: любимая музыка (В.И. Воропаев) [4], проведение занятий в парке или в лесу (Л.В. Зайцева) [5] и т.д. Некоторые ученые (А.Г. Бугулов, А.В. Володин, Н.Д. Воронцов, Т.Р. Соломахина) считают важным соблюдение принципа постепенности. Установление целей, таких как пробежать марафон или тренироваться каждый день в течение полутора часов, лишь заставят чувствовать себя более подавленным, если достигнуть их не удастся [6; 7]. Поэтому важно устанавливать для себя лишь достижимые цели и отталкиваться от них, постепенно увеличивая нагрузки по мере необходимости.

Важно также найти именно «свой» вид физической активности (А.О. Миронов) [8]. При выборе вида занятий, необходимо ориентироваться на множество факторов. К таким факторам можно отнести: ритм жизни, физическую подготовленность и состояние здоровья на данный момент, финансовые возможности, желание заниматься одному или в коллективе, поставленные цели и т.д. «Учебное заведение, как пишут в своем исследовании Ю.С. Жемчуг, Д.С. Курятников и А.В. Стафеева, должно обеспечить обучающимся возможность выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, траекторию саморазвития и профессионального роста» [9, с. 186-188].

Залогом успеха в процессе саморазвития на основе физической подготовки некоторые ученые (А. Жураев, В.А. Каменевский, Ю.А. Ткаченко, Д. Уманец) считают совместные тренировки [10; 11; 12]. «В рамках государственной образовательной политики на первое место выдвигается проблема подготовки кадров высокой профессиональной компетентности, конкурентоспособных на современном рынке труда, но, что еще важнее, с высоким уровнем личностно-нравственных качеств» [13, с. 176-178]. Бывает, что по той или иной причине человеку сложно влиться в новый спортивный коллектив или он не имеет достаточно мотивации для занятий одичными видами спорта. В таком случае, может помочь привлечение товарища, разделяющего его стремление к физической активности. Занятия физическими упражнениями вместе с кем-то становятся более интересными (А.С. Кариатули, В.Н. Кремнева), и в дополнение, способствуют развитию мотивации продолжать тренировки [14].

*Формирование целей статьи (постановка задания).* Эффективная организация образовательного процесса и дальнейшее успешное трудоустройство, основанное на профессионально-личностном саморазвитии, определяются качеством подготовки студентов – будущих специ-

алистов по любому направлению и профилю подготовки, предполагающего использование традиционных и новых форм обучения на основе здоровьесберегающих технологий. Следовательно, главная задача системы высшего образования состоит в том, чтобы научить будущего специалиста сохранять, поддерживать и укреплять свое здоровье и здоровье своих близких людей, создавать условия для здоровьесберегающей деятельности.

*Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов.* Физическая культура – это двигательная деятельность, основанная на материальных и духовных ценностях общества ради физического саморазвития человека. Она является одной из самых из главных факторов человеческой здоровой жизнедеятельности. В настоящее время нельзя найти область жизни человека, которая не была бы объединена со спортом. В современном мире физическая культура является одним из самых главных качеств образа жизни человека, средством успешной социализации. «Физическая подготовка, как отмечает Е.Г. Пухаева, представляет собой процесс, направленный на воспитание двигательных способностей, необходимых не только в спортивной деятельности, но и для успешной профессионализации» [15, с. 201-203]. К тому же занятия спортом стали очень популярны, и как говорит современная молодежь: «Заниматься спортом – это модно». Но только реальные нагрузки, а не просто занятия для галочки, что бы быть модным. Спорт зарождает в человеке такие качества, как выносливость, трудоспособность и отказ от вредных привычек, благодаря которым уменьшается риск дыхательных путей и горлани, потенция, преждевременные возрастные заболевания. В настоящее время показатель занятости народа спортом составляет около 36%, в сравнении последних десятилетий этот показатель вырос почти в 4,5 раза. Что говорит о том (А.П. Суханова), что человек начал больше время уделять своему физическому здоровью и организму в целом [16].

Спорт имеет большое воздействие на человеческий организм и психическое состояние нервной системы. Отсутствие двигательной активности неблагоприятно воздействует на организм. Недостатка физической нагрузки может привести к ослаблению работоспособности мышц, ухудшению работы центрально-нервной системы, дыхательных систем, также оказывает влияние на снижение тонуса и жизнедеятельности организма. Регулярные физические нагрузки предотвращают проявления большинства заболеваний. За счет физической работы улучшается деятельность сердечнососудистой системы, усиливается кровообращение, улучшается деятельность нервной системы. Человек становится активнее и выносливее. Умеренные физические нагрузки делают суставы человека более эластичными, за счет чего уменьшается риск растяжения мышц. Благодаря этому человек быстрее восстанавливается после физической и умственной работы, а также снимает эмоциональные и нервные напряжения человека. Регулярные физические нагрузки уменьшают риск заболевания и благотворно влияют на психическое состояние людей.

В нашем веке высоких технологий и наук общество не проявляет достаточного количества времени на спорт, люди практически перестают двигаться, занимаются своим умственным и финансовым развитием, забывая о своем физическом здоровье и состоянии организма. Кроме того, неблагоприятные факторы внешней среды, нерациональное и неправильное питание, стрессы имеют возможность воздействия на иммунную систему человека, что порождает быструю восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Пониженный уровень физической активности человека обуславливает к заблаговременному развитию таких заболеваний, как атеросклероз, сердечнососудистые заболевания и приводит к ухудшению кровообращения. За счет этого снижается



иммунная устойчивость организма к внешним факторам окружающего нас мира.

«Одним из существенных проблем системы высшего образования является поиск инновационных методов активизации учебно-познавательной деятельности студентов (И.Н. Воробьева, Г.Т. Годжиев), так как высшая школа должна обеспечивать человеку, прежде всего, выявление его духовных и физических потенциалов» [17, с. 273-276]. Занятия спортом с раннего возраста благотворно влияют на развитие детского организма. У взрослых людей улучшается работоспособность и иммунитет, а у пожилых предотвращаются несвоевременные и неблагоприятные возрастные изменения. Регулярные тренировки и занятия способствуют отказу от вредных привычек – таких, как курение, употребление спиртных напитков и наркотических веществ. «Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная сфера, отвечающая за физическое состояние здоровья человека. Она регулирует формы, методы и способы физической активности (К.Э. Кетоев), а также условия, необходимые для культивирования процессов, направленных на освоение, развитие и управление физическими и психологическими способностями человека, укрепления его здоровья, повышения работоспособности» [18, с. 235-238].

Но также имеется и обратная сторона медали, как говорится. Так, злоупотребление физическими нагрузками может нанести глобальный вред здоровью, поэтому нужно тщательно и индивидуально подходить к выбору нагрузки, чтобы в дальнейшем не было травм и проблем со здоровьем [19]. Есть несколько отличных способов приучить себя к регулярным тренировкам и спорту. Во-первых, нужно заниматься в спортивных секциях, которые вас интересуют или интересовали. Во-вторых, можно заняться самостоятельными тренировками или занятиями с инструктором. В-третьих, можно заниматься танцами – это также отличный способ заставить себя чаще двигаться. Но, если вы занимаетесь самостоятельно, важно ознакомиться с теоретическими знаниями в сфере физической подготовки, для достижения лучшего результата и чтобы не получить травму во время тренировок. Можно сделать вывод, что спорт является основным аспектом оздоровления, самоутверждения и самореализации и развития людей в целом. Именно поэтому, в последнее время уровень культуры спорта в здравии человеческих ценностей значительно увеличился. Что говорит о том, что человек начинает тщательнее следить за своим здоровьем и жизнедеятельности организма. Спорт – это один из главных факторов укрепления физического и умственного развития и здоровья человека.

**Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления.** Сегодня во многих образовательных организациях России до сих пор реализуется традиционная система физического воспитания, которая практиковалась еще в советской школе. Данная система, хоть и направлена на всестороннее физическое развитие молодого поколения, имеет значительный недостаток, заключающийся в базировании на программно-нормативных правилах, которые не учитывают индивидуальные качества и интересы личности, условия для саморазвития как процесса непрерывного самообразования и самосовершенствования. Таким образом, еще во время обучения в учебном заведении, обучающиеся могут не только потерять интерес к занятиям физической культурой, но и начать негативно относиться к любым видам деятельности, связанной с данной дисциплиной. Попытки заниматься во внеучебное время также могут провалиться, если человек не обладает достаточным количеством знаний о том, как выполнять те или иные упражнения, не может правильно распределить нагрузку и т.п., поэтому даже спустя какое-то время, будучи осведомленным о влиянии занятий физической культурой и спортом на психофизическое здоровье человека, студент все равно может либо отрицать эти знания, либо

иметь желание найти занятие по душе, но бояться неудачи, быть неуверенным в своих силах и т.п.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Тутушкина В.Г. Анализ эффективности метода круговой тренировки для студентов на занятиях физической культурой // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. №4 (25). С. 217-219.
2. Ортабаев З.С. Управление физической культурой студентов нефизкультурных направлений подготовки // *Балтийский гуманитарный журнал*. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 277-280.
3. Соломченко М.А., Максимова Е.Н., Алексеев А.Е. Средства и методы управления при организации занятий по физическому воспитанию со студентами вузов // *Современный ученый*. 2017. №2. С. 127-130.
4. Воробаев В.И. Организация работы со студентами, освобожденными от практических занятий по физическому воспитанию // *Вестник Воронежского государственного аграрного университета*. 2004. №8. С. 177-180.
5. Зайцева Л.В. Совершенствование физической подготовленности студентов: организация спортивно-массовых мероприятий // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 100-103.
6. Бугулов А.Г. Педагогические основы совершенствования технической подготовки юных вратарей в футболе // *Балтийский гуманитарный журнал*. 2018. Т. 7. №1 (22). С. 193-196.
7. Воронцов Н.Д., Володин А.В., Соломахина Т.Р. Сравнительная оценка влияния видов фитнеса на физическое состояние студентов // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 75-77.
8. Миронов А.О. Повышение эмоциональности занятий по физическому воспитанию со студентами педагогических специальностей // *Новая наука: Современное состояние и пути развития*. 2016. № 2-1. С. 43-45.
9. Курятников Д.С., Стафеева А.В., Жемчуг Ю.С. Повышение профессиональной компетентности студентов в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» в вузе // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2019. Т. 8. №1 (26). С. 186-188.
10. Жураев А. Физическое воспитание студентов в системе непрерывного образования в статье раскрываются проблемы непрерывного физического воспитания студентов // *Гуманитарные науки в XXI веке*. 2014. № XX. С. 94-97.
11. Каменский В.А. Некоторые аспекты использования подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию со студентами в вузе // *В сборнике: Теория и практика инновационных технологий в АПК Материалы научной и учебно-методической конференции научно-педагогических работников и аспирантов ВГАУ. Под общей редакцией В.Н. Пласкина*. 2018. С. 225-228.
12. Ткаченко Ю.А., Уманец Д. Физическая культура как важнейший компонент в воспитании разносторонней личности студента // *В сборнике: Формирование личности будущего на основе психолого-педагогического анализа сборник статей Международной научно-практической конференции*. 2017. С. 111-114.
13. Гагиева З.А. Физическая культура как личностная ценность студентов нефизкультурных направлений подготовки // *Балтийский гуманитарный журнал*. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 176-178.
14. Кремнева В.Н., Кариали А.С. Организация самостоятельной работы студента по физическому воспитанию // *В сборнике: Непрерывное образование: опыт ПетрГУ Исследования преподавателей и студентов. Электронный сборник научных статей. Научный редактор Т.А. Бабакова. Петрозаводск*. 2016. С. 80-85.
15. Пухаева Е.Г. Физкультура как основа успешной профессионализации студентов в будущей сфере трудовой деятельности // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 201-203.
16. Суханова А.П. Формы и средства проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы // *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2017. № 7-3 (27). С. 64-68.
17. Воробьева И.Н., Годжиев Г.Т. Влияние физической культуры на активность учебно-познавательной деятельности студентов // *Балтийский гуманитарный журнал*. 2017. Т. 6. № 4 (21). С. 273-276.
18. Кетоев К.Э. Элективный курс по физической культуре и спорту как средство формирования спортивного стиля жизни студентов // *Балтийский гуманитарный журнал*. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 235-238.
19. Кожухова В.К. Организация занятий по физическому воспитанию со студентами - заочниками отделения ускоренных образовательных программ // *В сборнике: Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации*. 2018. С. 207-209.