

УДК 378

DOI: 10.26140/bgз3-2019-0804-0005

## О ПРОБЛЕМАХ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ

© 2019

**Бирагов Владимир Сафарович**, кандидат педагогических наук,  
старший преподаватель кафедры общественных наук

*Финансовый университет при правительстве Российской Федерации, Владикавказский филиал  
(362025, Россия, Владикавказ, ул. Молодежная, 7, e-mail: bekoevamarina@mail.ru)*

**Годжиев Георгий Тимофеевич**, 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: bekoevamarina@mail.ru)*

**Аннотация.** Статья посвящена основным направлениям создания психолого-педагогических условий совершенствования физического воспитания студентов нефизкультурных направлений подготовки в современной образовательной организации. Физическая культура выступает одной из личностно-значимых ценностей студентов, гармонически сочетающей в себе внутреннюю состоятельность, разносторонние физические способности, чувство ответственности, моральную чистоту, двигательную активность и т.д. На основе анализа многочисленных исследований, а также результатов собственного исследования авторами доказывается, что в последнее время физическое воспитание и спорт утрачивают культурную, нравственную, эмоциональную и предметно-содержательную направленность, тогда как степень совершенства физической культуры и спорта определяет успешность становления социально активной личности в гармонии с собственным физическим развитием. Это происходит через активизацию организационных форм различных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Степень физической подготовленности, состояние соматического здоровья, уровень работоспособности студентов – будущих специалистов различных отраслей определяет качество осуществляемых ими социальных и профессиональных функций. Благодаря занятиям физической культурой и спортом у студентов формируется сознательное и активное отношение к общественной деятельности, развиваются соответствующие умения и навыки к осуществлению данной деятельности. В статье особое внимание уделяется также эмоционально-ценностному отношению студентов нефизкультурных направлений подготовки к физическим занятиям, которое не наследуется и не формируется самопроизвольно, а приобретает человеком в процессе физкультурно-спортивной деятельности и наращивается при усвоении двигательных навыков и умений, способствующих повышению функционального потенциала жизненно-важных органов и систем организма, совершенствованию основных физических, психических и нравственных свойств личности, выработке умений и навыков здорового образа жизни. Следовательно, учебно-воспитательный процесс в вузе должен быть направленным на реализацию культурообразующей и гуманизирующей функций содержания образования в сфере физического воспитания студентов нефизкультурных направлений подготовки.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, физическая культура, физкультурно-оздоровительная деятельность, студенты нефизкультурных специальностей, здоровьесберегающее образование, ценностное отношение к физической культуре и спорту.

## ON THE PROBLEMS OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF NON-PHYSICAL CURRENT DIRECTIONS OF PREPARATION

© 2019

**Biragov Vladimir Safarovich**, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer  
of the department of social sciences

*Financial University under the Government of the Russian Federation, Vladikavkaz branch  
(362025, Russia, Vladikavkaz, Molodezhnaya str., 7, e-mail: bekoevamarina@mail.ru)*

**Godzhiev Georgiy Timofeevich**, senior lecturer 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: bekoevamarina@mail.ru)*

**Abstract.** The article is devoted to the main directions of creation of psychological and pedagogical conditions for improving the physical education of students in non-cultural areas of training in a modern educational organization. Physical culture is one of the personality-significant values of students, harmoniously combining internal consistency, diverse physical abilities, sense of responsibility, moral purity, physical activity, etc. Based on the analysis of numerous studies, as well as the results of their own research, the authors prove that recently physical education and sports have lost their cultural, moral, emotional and substantive content, while the degree of perfection of physical culture and sports determines the success of a socially active person in harmony with own physical development. This happens through the intensification of the organizational forms of various physical culture and sporting events. The degree of physical fitness, the state of somatic health, the level of efficiency of students - future specialists in various industries determines the quality of their social and professional functions. Thanks to physical culture and sports, students form a conscious and active attitude towards social activities, develop appropriate skills and abilities to perform this activity. The article also pays special attention to the emotional value attitude of students in non-cultural areas of preparation for physical exercises, which is not inherited and is not formed spontaneously, but is acquired by a person in the process of physical culture and sports activities and is enhanced by learning the physical skills of life skills. important organs and systems of the body, improving the basic physical, mental and moral properties of the personality, skills and habits of a healthy lifestyle. Consequently, the educational process at the university should be aimed at implementing the culture-forming and humanizing functions of the content of education in the field of physical education for students of non-cultural areas of training.

**Keywords:** physical education, sport, physical education, fitness and health activities, non-physical culture students, health-saving education, value attitude to physical culture and sports.

*Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.* В условиях экспоненциального технологического прогресса, когда люди практически перестают двигаться, забывая

о своем физическом здоровье и состоянии организма, у большей части трудоспособного населения, особенно у учащейся молодежи, заметно снижается физическая активность, которая выступает основным источником под-

держивания работоспособности и рационального функционирования всех его органов. Как показывают результаты многочисленных исследований (Ю.Г. Абакумова, С.И. Белых, А.Г. Бугулов, Е.М. Голикова, Г.В. Карева, П.П. Тиссен, С.Н. Сбитный, Х.М. Сокаев и др.) [1; 2; 3; 4], низкая физическая активность человека способствует развитию таких заболеваний, как атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания, нарушение кровообращения, ослабление тонуса мышц внутренних органов и др. Кроме того, неблагоприятные факторы внешней среды (Г.Т. Годжиев, В.К. Доев) [5], преобладание высококалорийного нерационального питания (Л.Г. Пашенко) [6], стрессы (С.А. Амбалова) [7] оказывают негативное воздействие на иммунную систему человека, что порождает быструю восприимчивость к различным заболеваниям. За счет снижения физической активности человека ослабевает иммунная устойчивость организма к внешним факторам окружающей среды, происходит отклонения в деятельности внутренних органов, нарушается опорно-двигательная система, так как ни для кого не секрет, что все в мире и природе, в том числе в человеческом организме, взаимосвязано. Каждый человек должен иметь хотя бы элементарное представление о таких коэффициентах, как коэффициент уровня физической активности (УФА) и коэффициент базовой скорости метаболизма (БСМ), а также об их индивидуальных расчетах.

*Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы.* Физическую культуру в современных условиях необходимо рассматривать как основу социально-культурного бытия человека, основополагающую модификацию общей и профессиональной культуры личности. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки, физическая культура человека проявляется, как отмечают многие исследователи, в его физических возможностях и способностях (Л.Н. Белоногова, Н.Н. Белухина, Л.И. Еремина, М.М. Шубович) [8], образе жизни (Н.И. Воробьева) [9], приобщенности к культуре (О.А. Беляева, И.В. Серафимович) [10], приобретенных социальных и гуманистических ценностях (Еремина Л.И., Шубович М.М., Белоногова Л.Н., Белухина Н.Н.) [11], профессиональной деятельности (М.И. Бекоева) [12] и т.д. предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении. Современная система физического воспитания студентов нефизкультурных направлений подготовки является доминирующей в развитии физической культуры в целом, как одного из основных компонентов общей культуры человека (Т.С. Bondar, V.G. Kovalev, V.A. Sutula, V.V. Shuteev) [13], здорового образа жизни специалиста в профессиональной деятельности (Л.В. Фалеева) [14]. Это говорит о том, что физическая культура выступает не только средством физической подготовки и сохранения здоровья, но и механизмом адекватного межличностного взаимодействия (С.В. Казначеев, О.В. Лопатина, И.Б.Страхова) [15]; условием успешного социального сотрудничества (А.С. Голобоков, М.С. Наумова) [16]; средством самосовершенствования и саморазвития своих физиологических, физических, психических и умственных способностей (П.А. Ханин) [17]; формирования ценностных ориентаций, способствующих осознанному повышению своих физиологических, нравственных, психических и личностных качеств (Е.Ю. Перькова) [18]. «Многочисленными зарубежными и отечественными исследованиями доказана польза физической активности для физического и психического здоровья лиц зрелого возраста. Занятия физической культурой и спортом оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, повышают уровень его здоровья, сопротивляемость организма вредным воздействиям окружающей среды, способствуют отказу от вредных привычек, а совершен-

ствование двигательных навыков существенно снижает риск травматизма» [6, с. 177-181].

*Формирование целей статьи (постановка задания).* «Необходимость проведения реформ в системе физического воспитания и спорта обоснована необходимостью в: повышении уровня показателей здоровья граждан страны; обеспечении досуга в молодежной среде; профилактике и борьбе с наркоманией и ростом преступности; поиске и обновлении кадров для развития профессионального спорта; сохранении национальной целостности, которая под влиянием запада целенаправленно разрушалась в стране с начала 90-х гг. прошлого столетия; формировании положительного образа России на мировой арене посредством высоких достижений российских спортсменов и т.д.» [19, с. 101-104]. Традиционные формы организации занятий по физической культуре, принятие физкультуры как обычной учебной дисциплины мало способствуют формированию мотивации у студентов нефизкультурных специальностей к занятиям физкультурой, так как учебно-тренировочный процесс направлен не на личность обучающегося, а на контрольно-оценочные критерии. Студентов подводят под минимальные стандартные нормативы, что препятствует развитию у студентов ценностного отношения к физической культуре и спорту.

*Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов.* Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы. Как пишет в своем исследовании И.Н. Воробьева «Важнейшей задачей общества является сохранить здоровье молодого поколения. Ведь к настоящему моменту данная возрастная категория испытывает определенные трудности, которые связаны и с социальными факторами, и с негативным воздействием окружающей среды. Все это происходит по причине вынужденной адаптации под быстро меняющиеся условия жизни, обучения и т.д. Особую остроту приобретает данный вопрос в условиях социально-демографического кризиса, т.к. значимость приобретают задачи, которые непосредственно связаны с устранением негативных тенденций в молодежной среде. Сюда входит и курение, и алкоголизм, и преступность, и многое другое» [9, с. 25-28]. «Процесс формирования физической культуры личности студента, как отмечают Д.С. Ибракова, А.А. Цетиев и С.Б. Элипханов, включает в себя единство компонентов телесного, мировоззренческого и интеллектуального, которые тесно взаимосвязаны с развитием эмоциональной, духовной и физической сферой человека. Однако, только в случае тесного взаимодействия и освоения процессов теоретических знаний, также его практического применения в самоорганизации здорового образа жизни, образовательная сфера физического воспитания будет оправдана и более эффективна» [11, с. 330-333]. Физическая культура личности является сложным системным образованием. Все ее элементы тесно взаимосвязаны, дополняют и обуславливают друг друга. Профессиональная направленность физической культуры личности – это основа, объединяющая все остальные ее компоненты. «Хорошее здоровье обеспечивается специальной спортивно-физической тренировкой, что, в свою очередь, позволяет быстрее осваивать новые производственные профессии и приёмы работы, без ущерба для здоровья жить и работать при неблагоприятных влияниях внешней среды, в усложнённых условиях трудовой деятельности. Для того, чтобы труд не вызывал чрезмерного напряжения сил (одно из условий превращения его в жизненную по-



требность человека), необходимо не только облегчение самого труда (средствами механизации, автоматизации и т.п.), но и развитие умения человека переносить большие умственные, нервно-психические и физические нагрузки» [16, с. 323-325].

Критериями, по которым можно судить о сформированности физической культуры личности, выступают объективные и субъективные показатели. Для более грамотного расчета критериев и показателей сформированности физической активности каждого отдельного человека необязательно быть медиком или специалистом в области физической культуры и спорта. Достаточно усвоить методы расчета уровней физической активности и базовой скорости метаболизма. Уровень физической активности (УФА) человека отражает расход энергии в процессе выполнения любой физической деятельности в виде расхода калорий. Базовая скорость метаболизма (БСМ) указывает на минимально необходимое количество калорий, которые организм тратит при выполнении всех своих основных базовых функций (работа сердца, легких, почек, печени, головного мозга и т.д.). Теперь перейдем на расчеты, которые в состоянии освоить любой здравомыслящий человек, используя одну из формул расчета БСМ, не вдаваясь в подробности ее получения. Выглядит она так:  $БСМ = 655 + (9,6 \text{ умноженное на вес}) + (1,8 \text{ умноженное на рост}) - (4,7 \text{ умноженное на возраст в годах})$ .

Допустим, что ваш вес 65 кг, рост – 155 см и возраст – 37 лет. Подставляем в формулу значения.  $БСМ = 655 + (9,6 \times 65) + (1,8 \times 155) - (4,7 \times 37) = 1384,1$ . Далее нужно найти свой коэффициент активности и умножить на него полученную цифру. Коэффициенты следующие: «1,2 при сидячем образе жизни; 1,375 при легкой активности (1-3 раза в неделю); 1,55 при умеренной активности (интенсивные тренировки 3-5 раз в неделю); 1,725 при повышенной активности (интенсивные тренировки 6-7 раз в неделю); 1,9 при экстр-активности (сверхинтенсивные тренировки или тяжелая физическая работа)» [4]. Предположим, что человек весь день сидит у компьютера и физическая активность «на нуле». Тогда его коэффициент равен 1,2. Умножаем на него БСМ.  $1384,1 \times 1,2 = 1661,92$ . Почти 1662 ккал в день требуется человеческому организму, чтобы он нормально функционировал. А теперь нужно посчитать, примерно каким количеством килокалорий в день насыщается организм человека [20]. Допустим, количество употребленных за один день продуктов питания примерно выразились в следующих объемах: 150 гр. гречневой каши (205 ккал), 200 гр. ветчины (790 ккал.), 100 гр. сметаны высшего сорта (302), 150 гр. голландского сыра (592 ккал.), 200 гр. хлеба из муки высшего сорта (570 ккал.), 100 гр. виски (220 ккал.), 200 гр. чая черного (82 ккал.). Но ведь это не полный перечень. Теперь, если отнимем из этой цифры полученное значение БСМ, то получим 1100 ккал. Это те калории, которые оседают в организме человека с приведенными нашими данными, а ведь 7000 ккал неизрасходованных калорий добавляют человеку примерно как минимум один килограмм жира.

Опираясь на вышеперечисленные качества и характеристики, можно выделить основные направления и критерии проявления физической активности в деятельности студентов нефизкультурных направлений подготовки. Основные показатели, которые можно включить в данный список, это: уровень сформированности потребности в физической активности для укрепления и сохранения своего психофизиологического и соматического здоровья; осознание способов удовлетворения потребности в физической активности; степень интенсивности и регулярности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью; характера сложности и творческого уровня физкультурно-оздоровительной деятельности; характера проявления эмоционально-волевых и нравственных качеств личности студента в процессе занятий по физической культуре и т.д.

**Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления.** Таким образом, мы пришли к выводу, что физическое воспитание студентов нефизкультурных направлений подготовки выступает как: ведущий компонент общей и профессиональной культуры личности; основная квалиметрическая характеристика личностного развития студента – будущего специалиста; социально-значимая личностная ценность человека, обуславливающая основу его социального мировоззрения; условие рационального использования своих сил и способностей без ущерба собственному здоровью. Уровень сформированности физической активности студентов нефизкультурных специальностей можно определить по степени сформированности у них нравственно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, как к главной ценности в процессе обучения в вузе. Студенты, уверенные в значимости физической активности и необходимости в физических занятиях для оптимизации личностного потенциала в будущей профессиональной деятельности, отличаются высоким уровнем готовности к самосовершенствованию и саморазвитию; использованию инновационных средств физической культуры и спорта; преодолению значительных нервно-эмоциональных нагрузок; ведению здорового образа жизни; творческому внедрению физической культуры в повседневную жизнь, в профессиональную деятельность; ответственности за самостоятельность во многих сферах жизнедеятельности.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бельх С.И. Методология построения личностно ориентированной системы непрофессионального физкультурного образования студентов в условиях университета // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. №5. С. 61-63.
2. Бугулов А.Г., Сокаев Х.М. Роль физического воспитания в формировании практической компетенции человека // News of Science and Education. 2018. Т. 3. № 3. С. 033-036.
3. Голикова Е.М., Тиссен П.П., Абакумова Ю.Г. Формирование здоровьесберегающей компетенции будущего педагога в условиях персонифицированной образовательной среды // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 54-56.
4. Карева Г.В., Сбитный С.Н. Анализ методических приемов, используемых на занятиях адаптивной физической культуры со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. №1 (22). С. 99-101.
5. Доев В.К., Годжиев Г.Т. Совершенствование организационной структуры управления физической культурой и спортом // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2017. №4 (208). С. 158-162.
6. Пащенко Л.Г. Организация образовательно-оздоровительной деятельности взрослого населения в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. №3 (20). С. 177-181.
7. Амбалова С.А. Особенности механизмов психоэмоционального состояния в юношеском возрасте // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 4 (21). С. 270-273.
8. Еремина Л.И., Шубович М.М., Белоногова Л.Н., Белухина Н.Н. Педагогическая составляющая нравственного развития студентов факультета физической культуры и спорта // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. №2. С. 120-127.
9. Воробьева И.Н. Основные направления формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. №4 (13). С. 25-28.
10. Серафимович И.В., Беляева О.А. К вопросу о преемственности ценностей участников образовательных отношений в современных социокультурных условиях // Хуманитарни Балкански изследвания. 2018. №1. С. 24-29.
11. Элиханов С.Б., Цетиев А.А., Ибракова Д.С. Педагогические аспекты образовательной деятельности в процессе формирования физической культуры личности студента в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. №5 (159). С. 330-333.
12. Бекоева М.И. Условия оптимизации профессиональной успешности студентов в современных условиях // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. №4 (17). С. 63-65.
13. Sutula V.A., Shuteev V.V., Kovalev V.G., Bondar T.S. Features of formation of personal physical education of students // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. № 8. С. 107-112.
14. Фалеева Л.В. Студент и образовательная среда вуза: социально-культурный контекст // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. №2 (11). С. 113-116.
15. Казначеев С.В., Страхова И.Б., Лопатина О.В. Физическая

культура и ее роль в воспитании студентов нефизкультурного вуза // *Образование и наука*. 2015. №3 (122). С. 156-164.

16. Голобоков А.С., Наумова М.С. Роль физического и спортивного воспитания в социализации личности и общества // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2017. Т. 6. №2 (19). С. 323-325.

17. Ханин П.А. Модель формирования готовности будущего учителя физической культуры к организации внеурочной деятельности учащихся // *Историческая и социально-образовательная мысль*. 2017. Т. 9. №2-2. С. 242-247.

18. Перькова Е.Ю. Оценка развития массового спорта в регионах ЦФО // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2017. Т. 6. №3 (20). С. 365-368.

19. Бобровский Е.А. Развитие спортивной инфраструктуры для активизации массового спорта // *Карельский научный журнал*. 2018. Т. 7. №1 (22). С. 101-104.

20. Таблица калорийности продуктов питания <http://easy-lose-weight.info/tablitza-kaloriinosti-productov-pitaniya/>

Статья поступила в редакцию 08.07.2019

Статья принята к публикации 27.11.2019