

# ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТА

Бабанов Ш.Ж.<sup>1</sup>, Киенко Г.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Бабанов Шахобиддин Жиянмуродович – заведующий кафедрой,  
кафедра Физическое воспитание и спорт,

Национальный Университет имени Мирзо Улугбека

<sup>2</sup>Киенко Галина Владимировна - старший преподаватель,  
кафедра Гуманитарные дисциплины и физическая культура,

Ташкентский филиал Национального исследовательского ядерного университета "МИФИ" (Московский инженерно-физический институт)  
г. Ташкент, Республика Узбекистан

**Аннотация:** физкультурное воспитание студентов как педагогическая система физического совершенствования человека остается ключевым понятием для общего всестороннего воспитания и, особенно, в формировании физической культуры личности. В вузах вклад образования в области физической культуры должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, а также в овладении практическими умениями и навыками, обеспечивающими развитие и совершенствование самой личности.

**Ключевые слова:** физическая культура, студент, образовательный процесс, значение.

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и предусматривает освоение студентами научно-практических и специальных знаний, умений и навыков, необходимых для становления собственной физической культуры, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья.

В настоящее время значительная часть студентов имеет серьезные отклонения в физическом развитии, состоянии здоровья, сниженное функциональное состояние, определяющие адаптивные возможности организма и его работоспособность. В этом отношении студентам вузов представляется возможность повысить свою физкультурную образованность. Успешное освоение ими теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных разделов учебной дисциплины «Физическая культура» фактически дает студентам неспециальное физкультурное образование, позволяющее самостоятельно организовать занятия физической культурой и вести здоровый образ жизни.

Теоретический и методико-практический разделы учебной программы дисциплины «Физическая культура» наиболее сложные для реализации в образовательном процессе, поэтому чрезвычайно актуальным является получение отсутствующих в настоящее время данных о том, как отражается реальное изучение дисциплины «Физическая культура» на фактическом формировании личной физической культуры студентов, с тем, чтобы наметить пути совершенствования учебного процесса.

В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. В настоящее время общепризнанными формами физической культуры являются: неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация. Важнейшими элементами формирования физической культуры студенчества становятся также мотивационная сфера личности, широта и глубина теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков в области физической культуры и ее видов. Ценностное отношение к физической культуре приобретает личностью в процессе собственной, активной деятельности, и эффективность данного процесса зависит от реализации принципа единства ее физического, интеллектуального и нравственного потенциала.

По мнению литературных источников, образовательный процесс, с одной стороны, соотносится со своим социально значимым содержанием, с другой - обусловлен опытом студента как субъекта образовательного процесса и носителя собственной культуры. В последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Поэтому образование в вузе ориентировано на формирование студента как субъекта собственной физической культуры. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач [1].

Научная литература изобилует данными, показывающими значимую роль физической культуры в оздоровлении организма человека и в становлении здорового образа жизни человека. Вместе с тем, фактически отсутствуют данные, характеризующие реальное выполнение учебной программы по физической культуре в вузе и её реальный вклад в динамику уровня физического развития и здоровья студентов, в формирование мотивационно-ценностного аспекта личностной физической культуры студента на различных этапах обучения. До сих пор не раскрыта динамика становления физической культуры студентов в процессе освоения ими данного вида культуры через учебную дисциплину «Физическая культура».

Оценка формирования физической культуры студентов осуществлялась по: 1) показателям физической и функциональной подготовленности студентов; 2) динамике уровня потенциала здоровья; 3) анализу отношения студентов к ценностям физической культуры; 4) уровню знаний в области физической культуры.

Существенно влияют на уровень физкультурно-спортивной активности студентов следующие факторы и положительная мотивация: желание студентов повысить свою физическую подготовленность (54,42%); необходимость оптимизировать вес, улучшить фигуру (45,69%); необходимость получения зачета по предмету «Физическая культура» (24,64%); возможность снять усталость, повысить работоспособность (21,84%); воспитать волю, характер (15,34%).

По мнению студентов, их потребности, интересы и мотивы включения в физкультурно-спортивную деятельность определяются состоянием материально-спортивной базы, направленностью содержания учебного и тренировочного процесса, наличием инвентаря, спортивной формы, доброжелательной атмосферы. Препятствуют формированию мотивации и активного положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности такие внутренние факторы, как: недостаток времени, отсутствие потребности в физкультурно-спортивной деятельности, вредные привычки (алкоголь, курение, лень и т.п.), состояние здоровья и др.

Для повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности следует рассмотреть приоритетность выбора форм занятий физическими упражнениями в вузе. Значительный интерес студенты проявляют к секционным занятиям по избранному виду спорта - 39,19% опрошенных студентов.

Второй по значимости формой физической активности выступают прогулки, игры, плавание - 30,35%. Часть студентов считает для себя наиболее приемлемой формой занятия в клубах по физкультурно-спортивным интересам - 17,69%. Определенное число студентов хотели бы использовать для физкультурно-спортивной деятельности самостоятельную форму занятий - 15,45%.

Принципиальные статистически значимые отличия в показателях физического состояния студентов и их мотивационно-ценностных ориентаций в зависимости от курса обучения, особенностей факультета и спортивной специализации не обнаружены.

Выявлены основные причины, препятствующие формированию физической культуры студентов в образовательном процессе вуза: преобладание в методике преподавания дисциплины «Физическая культура» воздействия на двигательную сферу человека в ущерб теоретической и методико-практической составляющих; недостаточное использование в учебном процессе новых информационных технологий обучения; материально-техническая база кафедр физического воспитания не отвечает всем требованиям качественного проведения учебных занятий.

#### ***Список литературы***

1. *Евсеев В.В.* Физическая культура в ценностных ориентациях студентов // Формирование профессиональной культуры специалистов XXI века в техническом университете: Труды 3-й Международной научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во СПбТПУ, 2003. С. 479-481.