

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ
СТУДЕНТА СРЕДСТВАМИ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Дьяконова Алексея Артуровича

Научный руководитель
доцент, к.п.н.

О.В. Ларина

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2017

Целью физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование физической культуры личности студента. Для ее достижения педагогу необходимо обязательно решить задачи по мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Студенческая молодежь является не только производительной силой, но и наиболее активной частью общества, которой будет доверено дальнейшее развитие российского государства. На высшую школу возлагается большая ответственность по формированию у студентов высокой требовательности к себе, ежедневной потребности совершения трудовых действий, умению и стремлению к здоровому образу жизни. От степени успешности решения данной задачи высшей школой зависит дальнейшая трудовая и социальная адаптация молодёжи.

Занятия физической культурой являются структурным элементом в системе духовного и физического развития студента, они дают возможность проявлять социальную активность и выражаться в целенаправленном развитии сознания и поведения молодого человека. Поэтому, в качестве первоначальной ступени в формировании здорового образа жизни необходимо рассматривать процесс воспитания адекватного отношения к собственному здоровью и занятиям физической культурой.

К сожалению у большей части студентов вузов нет правильных знаний о здоровом образе жизни, не сформирован интерес к занятиям физической культурой. Так же не сформировано мировоззрение о тесной взаимосвязи показателей профилактической культуры с иными мировоззренческими ценностями и определяющих влияние образа жизни на здоровье и достижение поставленных жизненных целей.

В повседневной жизни наблюдается несовпадение между потребностью человека в здоровье и теми действиями, которые совершает молодой индивид по его сохранению и укреплению. В российском обществе довольно типичен факт, когда люди,отягощенные «букетом» хронических заболеваний, зная о них, ощущая их, не предпринимают существенных действий по их недопущению и устранению.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что в настоящее время, потребность к занятиям физической культурой у студентов резко снижается. Это связано с непониманием взаимозависимости абсолютных и частных ценностей физической культуры, несформированностью валеологического мышления, неадекватным оцениванием собственного уровня здоровья, нерациональная организация жизнедеятельности.

О сформированности физической культуры личности можно судить по тому, как и в какой конкретной форме проявляются у студентов личностные отношения к физической культуре, ее ценностям. Студентам, убежденным в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности, присуща основательность знаний по физической культуре, они владеют умениями и навыками физического самосовершенствования, использования средств физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках и после перенесенных заболеваний, организации здорового образа жизни; они творчески внедряют физическую культуру в семейную жизнь, в профессиональную деятельность. После окончания вуза проявляют инициативу самодеятельности во многих сферах жизнедеятельности. Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура выступает как составная часть общей и профессиональной культуры человека, как важнейшая качественная динамичная характеристика его личностного развития, как фундаментальная ценность, определяющая начало его

социокультурного бытия, способ и меру реализации сущностных сил и способностей.

Объект исследования - учебный процесс по физическому воспитанию в высшем учебном заведении.

Предмет исследования - ритмическая гимнастика как средство формирования физической культуры личности у студентов.

Гипотеза исследования – формирование физической культуры личности студентов будет осуществляться успешнее, при наличии интересов, выступающих в роли мотивов занятиями физической культурой.

Все вышеизложенное и послужило предпосылкой для проведения исследования с **целью изучения** формирования у студентов устойчивого интереса к занятиям физической культурой средствами ритмической гимнастики.

На пути к достижению поставленной цели представляется целесообразным решить следующие **задачи**:

- изучить основные положения организации физического воспитания в высших учебных заведениях;
- изучить особенности проведения занятий по ритмической гимнастике;
- рассмотреть и выявить отношение и мотивацию студентов к занятиям физической культурой.

В дипломной работе используются такие **методы** как:

- изучение и анализ научно-методической и специальной литературы;
- педагогическое наблюдение;

- социологический опрос (анкетирование);
- статистическая обработка данных.

В соответствии с проблемой и целью исследования проводилось изучение, анализ и обобщение литературы по исследуемой проблеме; определялись объект и предмет исследования, была сформулирована гипотеза исследования; составлялись анкеты социологического опроса студентов.

Исследование проводилось с сентября 2016 года по апрель 2017 года. В исследовании принимали участие студенты экономического факультета 2-3 курса Саратовского Государственного Университета им. Н.Г. Чернышевского.

Для того чтобы выявить у студентов интересы к занятиям физической культурой и спортом. В начале нашего исследования мы провели анкетирование среди студентов 2 и 3 курса, количество респондентов составило 60 человек очного отделения, из них 33,8% составили юноши, 66,2% – девушки, которое показало, что: для большинства студентов физическая культура и спорт являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения (мотив физического совершенствования). На это указали 82% опрошенных. Помимо этого для 29% студентов игровой мотив, который выступает средством развлечения, отдыха и нервной разрядки, также является немаловажным; 27% респондентов активно используют занятия физическими упражнениями для улучшения настроения, получения удовлетворения и радости от движений и эмоциональности занятий. Для 8 % опрошенных доминирующим является мотив соперничества; для 5.6% – мотив дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними.

На вопрос, довольны ли Вы своей фигурой, ответили утвердительно 22,1% опрошенных студентов, 68,8% респондентов отметили, что в целом довольны, но хотелось бы кое-что изменить; 9% не довольны своей фигурой.

Интересы студентов к занятиям физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Интересы юношей и девушек различны: девушки часто всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Юноши же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Представляет интерес выбора вида спорта студентами для себя и для своего будущего ребёнка. Самыми популярными видами спорта среди студентов оказался волейбол – 22%, затем по частоте ответов идёт баскетбол – 19%; лёгкая атлетика – 11%. Это три самых популярных вида спорта, которыми занимаются опрошенные студенты. Любопытно, что своим будущим детям эти же студенты рекомендовали бы другие виды спорта (в скобках дано количество студентов в процентном отношении от общего числа опрошенных, выбравших данный вид спорта для себя): гимнастика (спортивная, художественная) – 25% (3,2%); футбол – 14% (7%); плавание – 12% (4,8%); бокс, рукопашный бой, каратэ – 11% (8,1%); борьба, дзюдо, самбо – 8,4% (4%); лёгкая атлетика – также 8,4% (14%).

Поддержание интереса и целеустремлённости у студентов во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на академическом занятии по физической культуре, и формируется ли у них удовлетворённость занятиями физическими упражнениями. Из числа опрошенных 64,9% полностью удовлетворены организацией и качеством процесса обучения на кафедре физической культуры и спорта, 18,8% –

удовлетворены не полностью, 5,85% отметили, что не удовлетворены качеством процесса.

Главными причинами падения удовлетворённости занятиями физической культурой среди студенческой молодежи можно выделить: отсутствие эмоциональности занятий, однообразие выполняемых упражнений, малую или чрезмерную физическую нагрузку, плохую организацию занятий. Не удовлетворённые занятиями студенты обычно ходят на них лишь ради получения баллов, зачёта и для избежания неприятностей (проявление внешней мотивации). А вот студенты, испытывающие состояние удовлетворённости на занятиях по физической культуре, работают на них ради своего физического совершенствования, что является проявлением их внутренней мотивации.

Полученные результаты свидетельствуют, что повысить интерес студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью могла бы возможность выбора вида спорта и занятия им в процессе планового учебного процесса по физическому воспитанию в вузе. На это указали 57% опрошенных студентов. Ещё для 23% респондентов важным фактором повышения интереса к занятиям могла бы служить современно оборудованная спортивная база, а 11% опрошенных согласны с тем, что улучшенное качество преподавания предмета «физическая культура» также повысило бы интерес к занятиям. Ещё 9% студентов отметили, что необходима более эффективная и развёрнутая реклама занятий физической культурой и спортом среди населения, ведения здорового образа жизни.

Помимо удовлетворённости учебными занятиями, у студентов имеется ещё и отношение к физической культуре, как к учебному предмету, которое характеризуется, с одной стороны, пониманием значимости этого предмета, а с другой – ожиданием того, что на этих занятиях можно удовлетворить свои интересы, потребности в двигательной активности, в укреплении и сохранении здоровья. Когда студент испытывает состояние

удовлетворённости, происходит и формирование положительно-активного отношения к физической культуре.

Прежде чем начать занятия мы с преподавателем физической культуры экономического факультета Ниной Николаевной Воротиловой мы выбрали дни и время когда будут проводиться занятия по ритмической гимнастике (понедельник в 15.30). После того как было установлено время нужно было определиться с инструктором, который будет вести данные занятия. Студентка 2 курса экономического факультета, Анастасия Петрухина, проявила желания вести такие занятия. Анастасия с ранних лет занимается танцами и сейчас работает фитнес инструктором. В паре у нас получилось быстро разработать программу занятий, подобрать упражнения и музыку.

Первые 3 месяца подразумевали секционную форму занятий. То есть занятие проводилось один раз в неделю, плюс к академическим занятиям, а также могли приходить все желающие. Для привлечения большей аудитории информация дублировалась для студентов, которые участвовали в социологическом опросе, были повешены объявления на самом факультете, информация появилась в группах факультета социальной сети Вконтакте, активную помощь оказал актив студенческого совета экономического факультета с привлечением студентов.

На первом этапе занятий, сразу был виден интерес студентов. Сами они говорили, что приходят за позитивными эмоциями, снятием стресса, эмоциональной напряженности, а секция хорошая альтернатива, занятиям в фитнес клубах и в танцевальных студиях.

Следующие 3 месяца эксперимента мы совместно с Ниной Николаевной Воротиловой внедряли занятия ритмической гимнастикой в академический план занятий по физическому воспитанию. Благодаря этому аудитория занимающихся еще больше расширилась. Проведя повторный

социологический опрос в виде анкетирования мы получили следующие данные:

68,8% респондентов отметили, что большинство студентов считают физическую культуру необходимым элементом общей культуры личности студента, 99,4% студентов отмечают положительное влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека. Но лишь 45,5% из них считают занятия физической культурой и спортом необходимыми для использования в рекреационной деятельности.

Подводя итоги результатов социологического исследования, полученных в результате анкетирования можно сделать ряд выводов:

- абсолютное большинство студентов считают физическую культуру необходимым элементом общей культуры личности студента и отмечают положительное влияние занятий физической культурой и спортом на организм занимающихся;
- мотивы здорового образа жизни сформированы у большинства студентов, но практическая реализация соответствующих компонентов в режиме дня крайне низок;
- повысить интерес студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью могла бы возможность выбора вида спорта и занятия им в процессе планового учебного процесса;
- самыми популярными видами спорта среди студентов являются волейбол и баскетбол;
- за время проведения исследования так же был сформирован интерес к занятиям ритмической гимнастикой;
- студенты не получают интересующие их сведения по многим практическим вопросам, например о рациональном питании и

контролем над весом тела, о методике психотренировки о применении тренажерных устройств во время самостоятельных занятий и т.д.;

- физкультурно-оздоровительную активность студентов можно усилить при условии устранения объективных причин, которые мешают им заниматься физическими упражнениями и портом обратив особое внимание на неумение студентов распределять свое свободное время

Студенты в результате занятий ритмической гимнастикой осознали, что здоровье и красота выполняемых движений образуют непрерывное единство: здоровье - залог красоты, а красота естественных движений и телосложения, привычная хорошая осанка и непринужденная легкая походка – одно из условий физического совершенствования и долголетия.

Сформированная физическая и двигательная культура у студентов должна найти свое отражение и в дальнейшей жизни студентов, в их послевузовской деятельности.

По окончании нашего исследования результаты показали, что положительное отношение к физической культуре сформировано у 82% опрошенных студентов, у 16% – нейтральное отношение, 1,3% респондентов имеет отрицательное отношение к физической культуре и спорту, 0,7% имели затруднения при ответе на данный вопрос.

Заключение. Формирование мотивов к занятиям физической культурой у студентов является фундаментом эффективной профессиональной подготовки их к осуществлению послевузовской практической, профессиональной деятельности. Процесс его активизации будет происходить эффективно и успешно, если выделяются объективные и субъективные факторы, обуславливающие динамику формирования мотивов

к занятиям физической культурой и спортом у студентов вуза, при этом физкультурно-спортивные мотивы приобретают для студента актуальный личностный смысл и характер и находятся в тесной взаимосвязи с учебно-профессиональными мотивами.

Таким образом, ориентируясь на выявленные потребности и мотивы в занятиях физической культурой и спортом, а также активно используя индивидуальный подход, учитывая различные типы личности студентов, отношение к физической культуре и спорту, индивидуальные предпочтения, а также факторы, препятствующие студентам заниматься физическими упражнениями самостоятельно, нами разработаны оптимальные формы, средства и методы организации занятий, максимально соответствующие интересам студенческой молодежи. Совершенно очевидно, что удовлетворение потребности и интересов студентов является важнейшим путем в укреплении их здоровья, способствующим самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, что в целом положительно скажется на здоровом образе жизни.