

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ В СЕКЦИИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Немцев О.Б., Козлов Р.С.

Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета
Майкопский государственный технологический университет

Аннотация. В статье показано, что формирование физической культуры личности на учебных занятиях по физической культуре в вузе осложнено действием ряда факторов, и, в связи с этим, рассмотрены особенности формирования физической культуры личности у студентов в секции общей физической подготовки. Процесс физического воспитания на учебных занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении происходит в условиях действия ряда факторов, значительно снижающих его эффективность. К таким факторам относятся, в первую очередь, отрицательные эмоции студентов вследствие невозможности соблюдения норм личной гигиены после занятий.

Ключевые слова: физическая культура личности, студенты секция общей физической подготовки

Анотація. Немцев О.Б., Козлов Р.С. **Формування фізичної культури особистості студентів на заняттях у секції загальної фізичної підготовки.** У статті показано, що формування фізичної культури особистості на навчальних заняттях з фізичної культури у вузі ускладнено дією ряду факторів, і у зв'язку із цим розглянуті особливості формування фізичної культури особистості в студентів у секції загальної фізичної підготовки. Процес фізичного виховання на навчальних заняттях з фізичної культури у вищому навчальному закладі відбувається в умовах дії ряду факторів, що значно знижують його ефективність. До таких факторів ставляться, у першу чергу, негативні емоції студентів внаслідок неможливості дотримання норм особистої гігієни після занять.

Ключові слова: фізична культура особистості, студенти, секція загальної фізичної підготовки

Annotation. Nemtsev O.B., Kozlov R.S. **Formation of physical training of the person of students on exercises in a section of common physical preparation.** Formation of physical training of the person on educational exercises on physical training in high school is complicated with action of some factors. Features of formation of physical training of the person at students in a section of general physical preparation are considered. Process of physical training on educational exercises on physical training in higher educational establishment descends in conditions of action of some factors. They considerably lowering his efficacy. Negative emotions of students concern to factors. They appear owing to impossibility of keeping of norms of a personal cleanliness after exercises.

Keywords: physical training of the person, students, a section of common physical preparation.

Введение.

Формирование физической культуры личности является целью физического воспитания (М.Я. Виленский, 1990; Н.Х. Хакунов, 1994 и др.). Структура физической культуры личности необходимо включает операционный, мотивационный и практико-деятельностный компоненты (В.И. Ильинич, 2001; К.Д. Чермит, 2005 и др.). Дисбаланс в развитии того или иного компонента структуры отрицательно сказывается на формировании физической культуры личности (М.Я. Виленский, В.А. Беляева, 1985 и др.). Это определяет триединую направленность процесса физического воспитания.

Как показывают исследования современных авторов, в физическом воспитании студентов имеются недостатки в реализации каждого из трёх компонентов структуры физической культуры личности. Так низкий уровень физической подготовленности студентов более того, его снижение в период обучения (О.Н. Токмакова, 1999; Д.Е. Егоров, 2000; Р.С. Козлов, 2004; А.Г. Заболотный, 2005 и др.), особенно ярко выраженное на старших курсах (В.П. Кушманова, 1997), являются отражением проблем в формировании операционного компонента.

Многими исследователями отмечается низкий уровень знаний в области физической культуры, невысокая престижность ценностей физической культуры, негативное отношение к любым формам двигательной активности у студентов (Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич, 1997; И.В. Манжелей, 1999 и др.). Это, несомненно, является следствием низкой эффективности процесса физического воспитания студентов в формировании мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности.

Имеющиеся же сведения о слабо выраженной активности студентов выпускников вузов в физическом самовоспитании и саморазвитии (Т.И. Прокопенко, 1999; И.А. Герасимова, 2000 и др.), не оставляют сомнений, что и в процессе формирования практико-деятельностного компонента физической культуры личности студентов имеются недостатки и необходимо изыскивать значительные резервы для повышения его эффективности.

Однако условия академических занятий по физической культуре в значительной мере затрудняют достижение цели – формирования физической культуры личности студентов современных высших учебных заведений. Это обуславливает возрастание роли дополнительных форм занятий по физическому воспитанию студентов. В то же время занятия в секциях по видам спорта и физической подготовке руководителей как вузов, так и физическим воспитанием студентов рассматриваются в большинстве случаев как нечто второстепенное, несущественное. Также незначителен интерес к возможности эффективного формирования физической культуры личности студента в рамках дополнительных форм физического воспитания у современных исследователей. Имеются лишь немногочисленные работы о реализации оздоровительной направленности физического воспи-

тания студентов в секциях по видам спорта. Между тем, знания подобного характера могли бы явиться основой для значительного повышения эффективности физического воспитания в высших учебных заведениях. Сказанное определяет *проблему* исследования. *Актуальность* разработки этой проблемы обусловлена тем, что здоровье (в значительной мере являющееся продуктом физического воспитания) – несомненно одна из важнейших ценностей личности и общества.

Работа выполнена по плану НИР Института физической культуры дзюдо Адыгейского государственного университета.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью исследования являлось повышение эффективности формирования физической культуры личности студентов на основе анализа особенностей этого процесса на академических и секционных занятиях.

Для достижения цели перед работой были поставлены следующие *задачи*:

1. Выявить факторы, снижающие эффективность формирования физической культуры личности в процессе физического воспитания студентов (на примере Майкопского государственного технологического университета).
2. Определить содержание и направленность процесса физического воспитания, целью которого является формирование физической культуры личности студента в рамках секции общей физической подготовки.
3. Показать эффективность формирования физической культуры личности студентов в условиях секции общей физической подготовки.

Для решения поставленных задач применялись следующие *методы исследования*:

- 1) педагогические наблюдения;
- 2) тестирование;
- 3) антропометрия;
- 4) анкетирование;
- 5) педагогический эксперимент;
- 6) математико-статистический анализ экспериментальных данных.

Для определения уровня физической подготовленности студентов применялись общеизвестные тесты: бег на 3000 м; подтягивание на высокой перекладине в висе; бег на 100 м; прыжок в длину с места.

Для определения особенностей реакции сердечно-сосудистой системы студентов на нагрузки измерялась частота сердечных сокращений до и сразу после 20 приседаний за 20 с (по Г.А. Макаровой, 2003). Темп приседаний задавался при помощи звукового сигнала метронома на секундомере-метрономе "Electronika R1-01".

Для оценки интеллекта применялся IQ-тест – его разновидность, описанная Г.Д. Айзенком (1992).

Для определения устойчивости внимания применялся тест, описанный Е.И. Роговым (2001). Его задание заключалось в том, что испытуемый должен был, последовательно рассматривая каждую строчку, в течение 10 минут вычёркивать буквы "к" и "р" на бланке, на котором в случайном порядке напечатаны буквы русского алфавита по 50 букв в каждой строке.

Результат теста: 1) показатель продуктивности внимания (количество просмотренных букв за 10 минут); 2) точность, вычисленная по формуле

$$K = \frac{m}{n} \times 100\%,$$

где n – количество букв, которые из просмотренных надо было вычеркнуть; m – количество правильно вычеркнутых букв.

Определение антропометрических и физиологических показателей студентов производилось медицинским персоналом медицинского кабинета Майкопского государственного технологического университета (МГТУ).

В работе применялись три вида анкет: первая из анкет применялась для определения отношения студентов к ценностям физической культуры вторая – для оценки уровня знаний в области физической культуры третья – для оценки объёма двигательной активности студентов

Результаты исследований и их обсуждение

Анкетирование 200 студентов МГТУ (по 100 юношей и девушек, по 20 человек с первого, второго, третьего, четвертого и пятого курсов) позволило установить, что большинство опрошенных студентов (85%) и студенток (80%) положительно оценивают академические занятия по физической культуре. В то же время многие из них выделяют факторы, отрицательно сказывающиеся на их психоэмоциональном состоянии. Наиболее значимым фактором, вызывающим отрицательные эмоции у юношей и девушек на академических занятиях по физической культуре является невозможность соблюдения в полной мере требований личной гигиены после занятий физическими упражнениями (рис. 1). Этот фактор выделяют 86% опрошенных юношей и 80% девушек. Действие этого фактора, несомненно, значительно снижает эффективность процесса формирования физической культуры личности студента, более того, способствует возникновению антипатии к занятиям всеми видами двигательной активности.

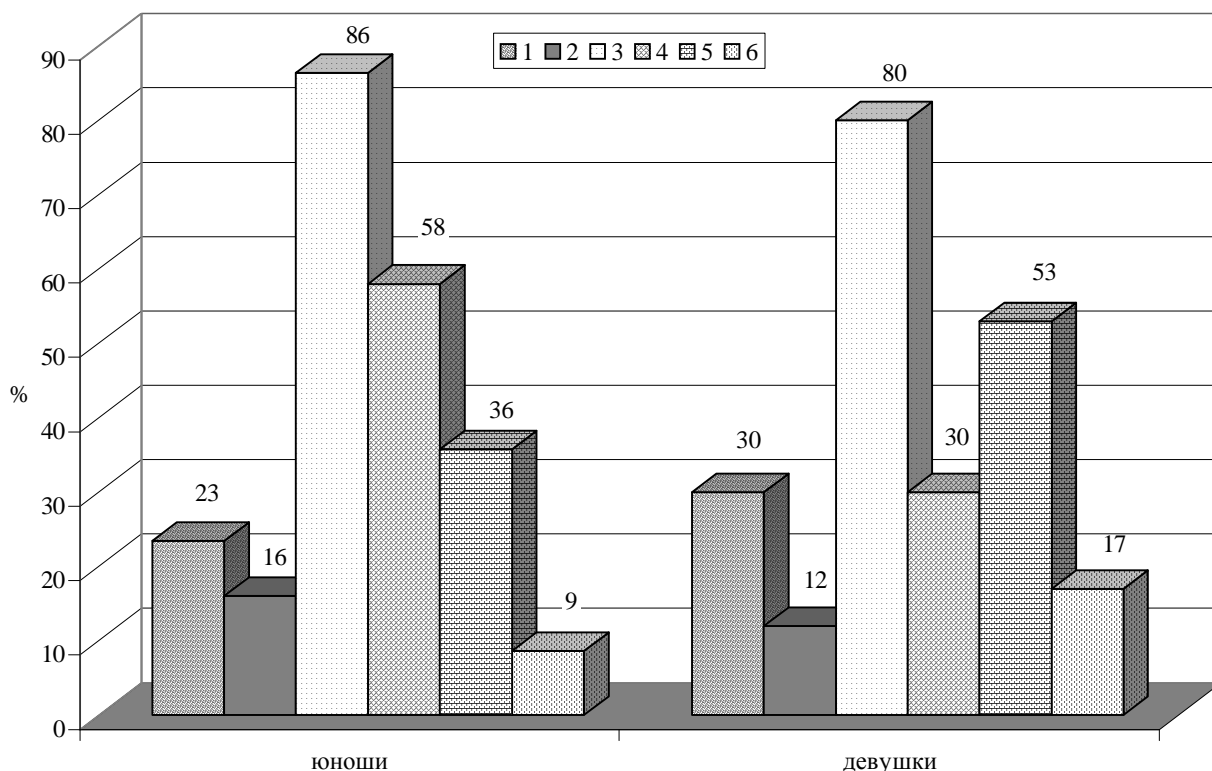


Рис. 1. Число студентов МГТУ, отмечающих как факторы, вызывающие отрицательные эмоции: отрицательную оценку подготовленности преподавателем (1); отрицательную оценку подготовленности сокурсниками (2); невозможность соблюдения требований личной гигиены (3); невозможность соблюдения рационального режима питания (4); состояние утомления на других предметах (5); раннее (или позднее) начало занятий по физической культуре, не соответствующее биологическим ритмам организма (6)

Следующий по значимости для *юношей* генератор отрицательных эмоций – невозможность соблюдения рационального режима питания (58% опрошенных юношей). Девушки также выделяют этот источник отрицательных эмоций (30% опрошенных).

Вторым по значимости фактором, вызывающим отрицательные эмоции, *девушки* называют состояние утомления на других предметах вследствие нагрузок на занятиях по физической культуре (53% – рис. 1).

Этот фактор оказался значимым и для *юношей* (36%). В рамках основной формы занятий по физической культуре есть только один путь решения этой проблемы – снижение нагрузки, то есть снижение эффективности занятий. Ведь, как известно, физические упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности, укрепление и сохранение здоровья, без достижения той или иной степени утомления малоэффективны.

Значительная часть опрошенных студентов (30% девушек и 23% юношей – рис. 1) отмечает возникновение отрицательных эмоций вследствие негативной оценки своих способностей преподавателем. Несомненно, что негативная оценка способностей по любому предмету вызывает у студентов отрицательные эмоции. Но ни один другой предмет не имеет прямо своей задачей оздоровление занимающихся. А отрицательные эмоции, повышенный уровень тревожности в течение продолжительного времени могут являться причиной нарушений здоровья.

Следующим по значимости фактором, способствующим возникновению негативных эмоций, опрошенные студентки-девушки назвали несоответствие времени занятий индивидуальным биологическим ритмам (17% – рис. 1). Этот же фактор выделили 9% юношей. Отметим, что студенты не имеют возможности выбирать время начала занятий по физической культуре поэтому устранить влияние данного фактора в рамках учебных занятий по физической культуре сложно.

16% опрошенных юношей и 12% девушек (рис. 1) испытывают отрицательные эмоции в связи с негативной оценкой их способностей однокурсниками. На наш взгляд, это является следствием неоднородности учебной группы по показателям физического развития и уровню физической подготовленности а также нездоровой обстановки в некоторых группах. Добавим, что добиться большей однородности групп по названным показателям в условиях учебных занятий по физической культуре также сложно.

Действием названных факторов, а также оторванностью знаний, преподаваемых на лекционных занятиях, от практики физкультурно-спортивной деятельности объясняется обнаруженное в ходе обработки результатов ещё одного анкетирования 100 студентов и 100 студенток МГТУ отсутствие взаимосвязи между уровнем знаний в области физической культуры и объёмом двигательной активности (ДА), сознательно осуществляемой студентами в целях сохранения и укрепления здоровья (табл. 1).

Теснота взаимосвязи (коэффициенты корреляции) уровня знаний и интеллекта и объёма сознательной двигательной активности у студентов и студенток МГТУ*

Показатели	Уровень знаний по ФК	Уровень интеллекта	Объём сознательной ДА
Уровень знаний по ФК	1,000	0,248	-0,289
Уровень интеллекта	0,553	1,000	0,040
Объём сознательной ДА	-0,046	0,011	1,000

*Жирным шрифтом приведены показатели взаимосвязей у студентов обычным – студенток

Более того, обнаружена разнонаправленная динамика уровня знаний в области физической культуры и объёма сознательной двигательной активности у студентов студенток за время обучения в вузе (рис. 2 и 3). У студентов уровень знаний в области физической культуры имеет общую тенденцию роста до четвёртого курса (так же, как и уровень интеллекта), а затем несколько снижается на пятом курсе. Объём же сознательной двигательной активности студентов МГТУ снижается на протяжении всего периода обучения в вузе ($p < 0,001$).

Уровень знаний у студенток повышается с первого до третьего курса, затем несколько снижается на четвёртом и пятом курсах ($p < 0,01$). В то же время, объём сознательной двигательной активности студенток имеет ярко выраженную тенденцию снижения (рис. 3, $p < 0,001$).

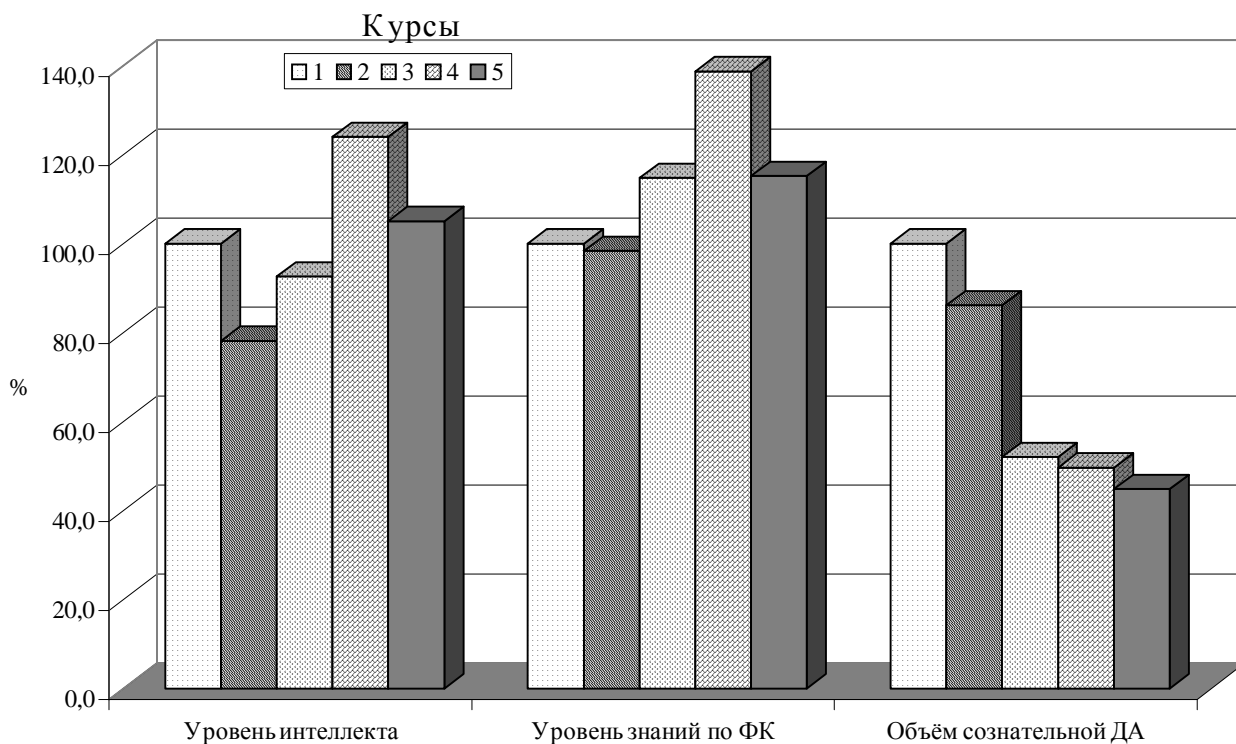


Рис. 2. Динамика уровня знаний в области физической культуры, уровня интеллекта и объёма сознательной двигательной активности у студентов МГТУ

Возможно, что названная тенденция в некоторой степени обусловлена тем, что часть физически наименее подготовленных студентов и студенток предпочитает внимательно прочитать учебник и за счёт этого успешно сдать экзамен по физической культуре чем заниматься физическим самосовершенствованием.

Таким образом, между уровнем знаний в области физической культуры и объёмом двигательной активности, сознательно выполняемой в оздоровительных целях, ни у студентов ни у студенток МГТУ не обнаружено прямой зависимости.

Не ставя под сомнение значимость знаний в области физической культуры как одного из важнейших компонентов физической культуры личности студента всё же можно констатировать что в современных вузах доминирует пассивное обучение, догматическая передача готовой информации, и это приводит к бесполезности самих знаний. Возможность подобной негативной для процесса физического воспитания тенденции отмечает Л.И. Лубышева (1996).

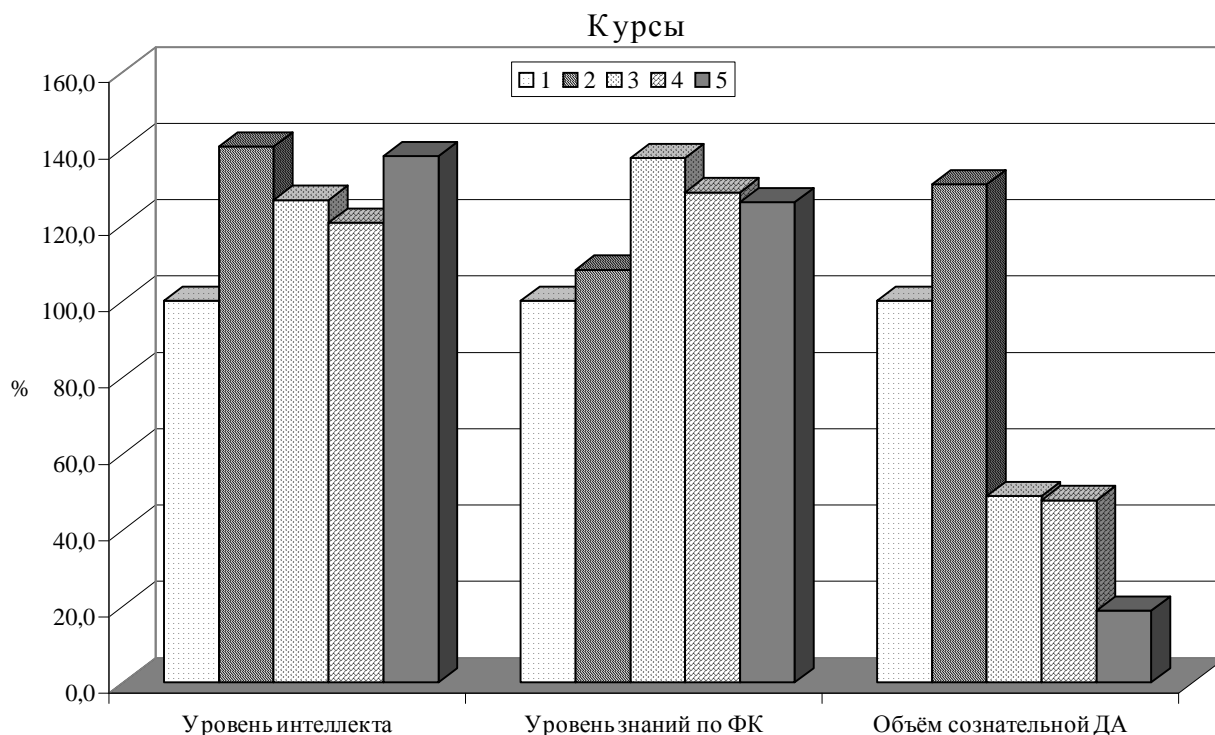


Рис. 3. Динамика уровня знаний в области физической культуры, уровня интеллекта и объема сознательной двигательной активности у студенток МГТУ

Экспериментальная проверка субъективного ощущения усталости от нагрузок на занятиях по физической культуре на других предметах показала, что частота сердечных сокращений (ЧСС) и некоторые показатели внимания через 20 мин после занятия со средней нагрузкой не восстановились ни у юношей, ни у девушек (табл. 2). Несомненно, это может явиться причиной снижения продуктивности работы на лекциях, семинарских занятиях по другим предметам, появления негативных эмоций у студентов. Негативные эмоции такой природы, безусловно, могут вызывать у части студентов неприязненное отношение к любым формам двигательной активности, чем значительно снижать эффективность процесса воспитания физической культуры личности. С другой стороны, академические занятия по физической культуре являются у большого числа студентов единственным источником двигательной активности. Снижение объема двигательной активности на занятиях по физической культуре приведет к прогрессированию гиподинамии у студентов отрицательно скажется на физическом компоненте их здоровья.

Таблица 2

Динамика ЧСС и показателей внимания у студентов МГТУ*

Показатели	Значения показателей ($\bar{x} \pm \delta$)		Достоверность различий
	до занятия	через 20 мин	
ЧСС (уд/мин)	69±5,4 75±8,7	96±8,1 96±10,7	p<0,001 p<0,001
Просмотренные буквы	1120±153 1132±192	1166±228 1097±158	p>0,05 p>0,05
Просмотренные "К" и "Р"	252±40 256±47	263±59 244±39	p>0,05 p>0,05
Вычеркнутые "К" и "Р"	230±32 242±47	202±49 203±45	p<0,05 p<0,05
Точность (%)	92,1±9,01 94,5±4,22	77,7±13,46 82,4±8,61	p<0,001 p<0,001

*Жирным шрифтом приведены показатели юношей (20 чел.), обычным – девушек (20 чел.)

Анализ полученных результатов позволил сделать заключение, что специфика учебных занятий по физической культуре позволяет эффективно нейтрализовать действие названных негативных факторов. В то же время такая возможность представляется в условиях секционных занятий.

Большая часть студентов как было установлено в исследовании, имеет средний или низкий уровень физической подготовленности и слабо сформированную потребность в использовании ценностей физической культуры. В работе рассматриваются особенности физического воспитания в условиях секции общей физиче-

ской подготовки именно таких студентов

Было принято, что процесс физического воспитания в секции должен иметь оздоровительную направленность и обеспечивать положительное воздействие на следующие компоненты физической культуры личности: 1) уровень физической подготовленности 2) уровень знаний и методических умений в области физической культуры 3) мотивы и ценностные ориентации в области физической культуры 4) самостоятельную активность в области физкультурно-спортивной деятельности.

Непременным условием эффективности физического воспитания и самой возможности секционных занятий считалась их привлекательность, соответствие их содержания интересам занимающихся, высокая эмоциональная насыщенность.

Поэтому, во-первых, каждое занятие должно включать блок игровой направленности. Предварительное изучение интересов студентов позволило выбрать в качестве базовых средств физического воспитания две спортивные игры – футбол и баскетбол.

Во-вторых, значимость различных силовых способностей (собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) для успешной бытовой и трудовой деятельности, сохранения здоровья и активного долголетия определила необходимость включения в каждое занятие блока силовой направленности.

Силовая подготовка приветствуется подавляющим большинством студентов юношей, а её осуществление обладает значительным образовательным потенциалом.

В-третьих, тот факт, что, по данным многих авторов, именно длительная двигательная деятельность малой интенсивности имеет наиболее выраженный оздоровительный эффект (К.Н. Соопер, 1970; Я.С. Вайнбаум, 1986 и др.), определил присутствие в каждом занятии блока, целью которого являлось воспитание общей выносливости.

Учитывая то, что подобная работа может вызывать у занимающихся со слабо сформированной потребностью в использовании ценностей физической культуры в самосовершенствовании психическое утомление, негативно сказаться на их желании продолжать занятия, упражнения на выносливость вводились постепенно не только с ростом уровня подготовленности но и с ростом самосознания студентов.

В первом семестре учебного года для развития общей выносливости применялось восхождение на ступеньку высотой 20 см. Это упражнение не требует дорогостоящего инвентаря, его проведение возможно в том же помещении, что и игровой, и силовой части занятия. Также важно, что это упражнение позволяет легко осуществлять постоянный контроль за состоянием занимающихся, а затем анализировать параметры нагрузки и восстановления после неё. В этом упражнении нет необходимости поддерживать темп, заданный более подготовленным студентом. Это позволяет индивидуализировать нагрузку, исключить случаи перегрузки, что особенно важно на первых занятиях.

Ещё одна причина выбора именно этого средства воспитания общей выносливости – возможность его применения в самостоятельных занятиях. По сравнению с другими средствами воспитания общей выносливости (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т.п.) восхождение на ступеньку связано с наименьшими затратами времени на подготовку, что часто оказывается решающим фактором, лимитирующим объём двигательной активности студентов высших учебных заведений, не требует наличия специализированных спортивных сооружений, его применение не зависит от времени года и погоды.

Контроль за индивидуальной нагрузкой осуществлялся по ЧСС, которая определялась сначала преподавателем, затем, после предварительного обучения самими студентами. На первых занятиях восхождение на ступеньку выполнялось в течение 20 мин с ЧСС 100-120 уд/мин. Затем длительность восхождения увеличивалась до 40 мин (к концу первого семестра занятий) и ЧСС возрастала до 120-140 уд/мин. Такая нагрузка соответствует умеренной и средней зонам интенсивности, выполняется в аэробном режиме и способствует росту уровня общей выносливости (И.П. Волков, 1993 и др.).

Во втором семестре занятий было запланировано и осуществлено значительное повышение самостоятельности в процессе воспитания общей выносливости. Для этого всем занимающимся в секции было рекомендовано проводить одно самостоятельное занятие (по месту жительства), на котором применялось восхождение на ступеньку в освоенном объёме (начиная с 30 мин при ЧСС 120-140 уд/мин). К концу второго семестра занятий нагрузка на самостоятельном занятии достигла 50-60 мин при ЧСС 120-140 уд/мин.

Как показал анализ итогов занятий в секции общей физической подготовки в течение одного учебного года, увеличение объёма двигательной активности (контрольная группа посещала только академические занятия по физической культуре) привело к значительному повышению уровня физической подготовленности (табл. 3) (в начале эксперимента все рассматриваемые показатели в контрольной и экспериментальной группах достоверных различий не имели ($p > 0,05$) и улучшению физического состояния студентов в экспериментальной группе (рис. 4).

Таблица 3

Уровень физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Тесты	Показатели ($\bar{x} \pm \delta$)		Достоверность различий*		
	контрольная	эксперимент.	$F_{\text{факт.}}$	F_{α}	α
Бег 100 м (с)	14,7±0,69	14,1±0,71	5,06	4,17	0,05

Бег 3000 м (с)	845±52,8	786±51,4	7,83	7,56	0,01
Подтягивание(раз)	9,9±1,44	10,9±1,31	3,72	4,17	0,05
Прыжок в длину с/м (см)	199±6,3	215±5,3	62,74	13,29	0,001

*По данным однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA)

В конце эксперимента не обнаружено достоверных различий у испытуемых контрольной и экспериментальной групп лишь в показателях силовой выносливости (подтягивание, табл. 3). Это единственный из рассматривавшихся показателей физической подготовленности, который обнаружил выраженную положительную динамику в контрольной группе (рис. 5).

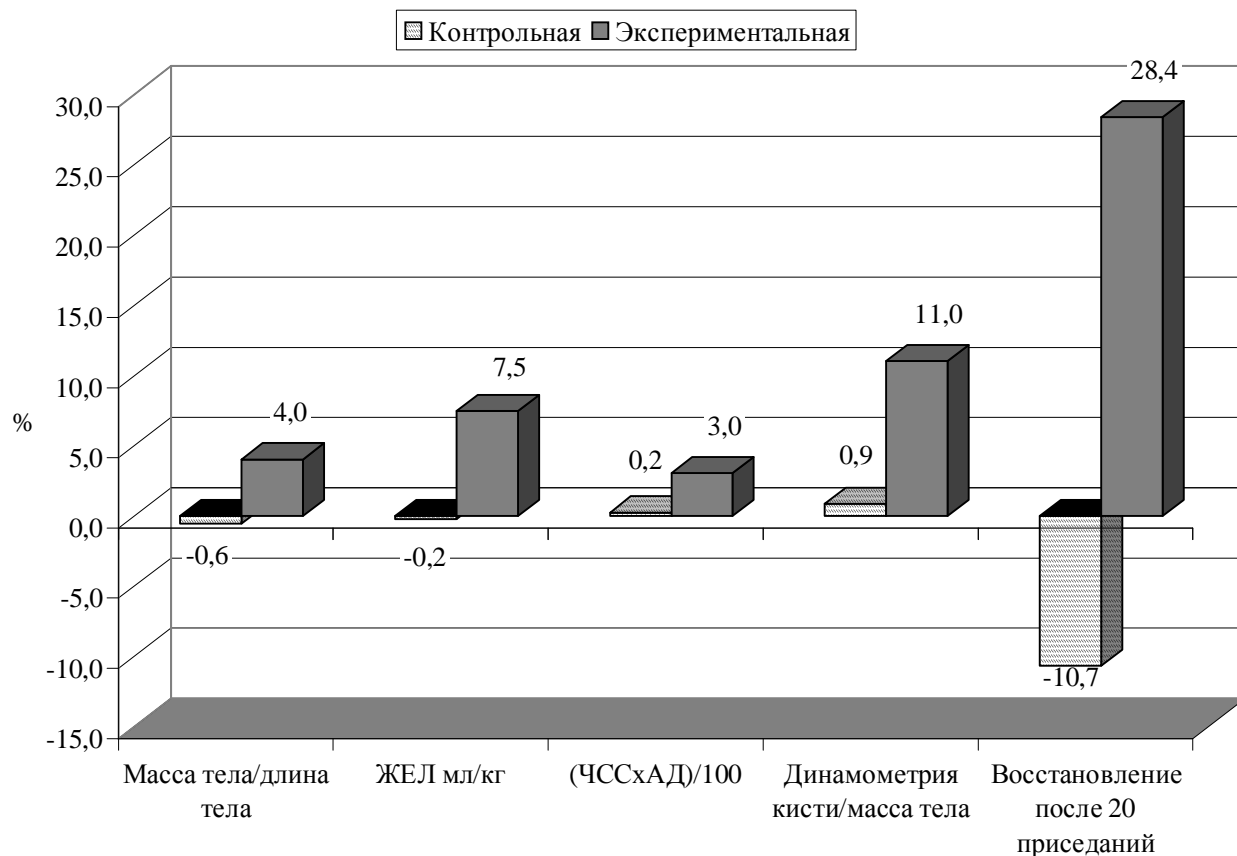


Рис. 4. Темпы прироста показателей физического состояния студентов контрольной и экспериментальной групп за время формирующего эксперимента

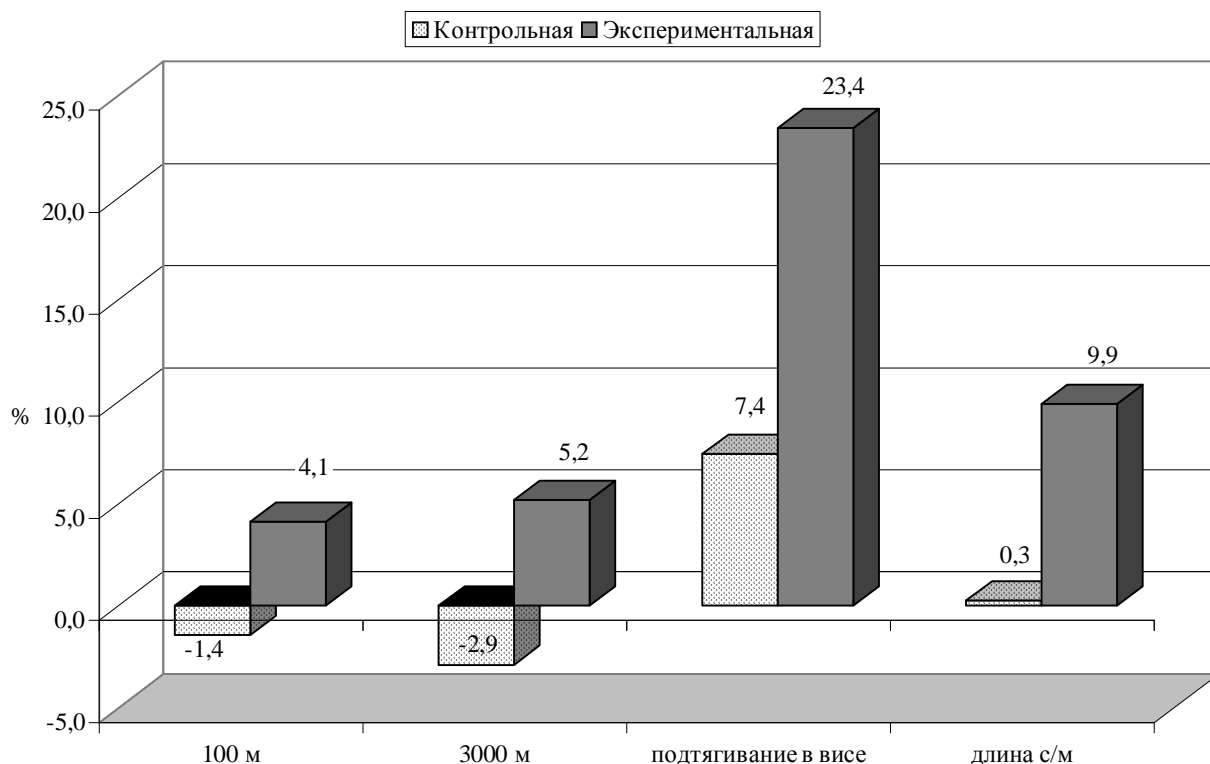


Рис. 5. Динамика показателей физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп за время эксперимента

Более высокие показатели физической подготовленности при фактическом увеличении числа занятий, естественно, не могут вызывать удивления. Однако необходимо отметить, что в контрольной группе, испытуемые в которой посещали только учебные занятия по физической культуре, зафиксировано даже некоторое снижение результатов в двух из четырех применявшихся тестов. Это позволяет считать эффективность учебных занятий крайне низкой (в силу рассматривавшихся выше причин), а увеличение числа таких занятий не даёт оснований надеяться на выраженный рост уровня физической подготовленности.

Значительно вырос в экспериментальной группе уровень знаний в области физической культуры. При этом уровень знаний в контрольной группе практически не изменился. Различия в уровне знаний у студентов контрольной и экспериментальной групп достоверны ($p < 0,01$). Более выраженный прирост уровня знаний в экспериментальной группе обусловлен очевидно, большей заинтересованностью студентов в их усвоении, устранением оторванности знаний от практики – их возросшей прикладностью.

Особо следует отметить, что во время занятий в секции общей физической подготовки было устранено действие факторов, негативное влияние на психоэмоциональное состояние студентов которых было зафиксировано ранее. С занимающимися не только была проведена беседа о нормах личной гигиены и необходимости соблюдения, но и контролировалось выполнение этих требований. Секционные занятия проходили в вечернее время, студенты имели возможность, с одной стороны, выполнять большой объём физических упражнений, с другой стороны, полностью восстановиться (и сверхвосстановиться) после физических нагрузок. Оценка результатов занятий была ориентирована, в первую очередь, на динамику показателей физической подготовленности и здоровья и производилась самими студентами, имеющими, к тому же, мало отличающийся их уровень. Это позволило избежать отрицательных эмоций студентов в связи с негативной оценкой своих способностей преподавателем и сверстниками.

Все студенты в экспериментальной группе были привлечены к самостоятельным занятиям.

Результаты формирующего эксперимента позволяют заключить, что в условиях секции общей физической подготовки процесс формирования физической культуры личности студентов оказался более эффективным.

Выводы.

1. Процесс физического воспитания на учебных занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении происходит в условиях действия ряда факторов, значительно снижающих его эффективность.

К таким факторам относятся, в первую очередь, отрицательные эмоции студентов вследствие невозможности соблюдения норм личной гигиены после занятий.

Негативное отношение к занятиям по физической культуре вызывают также состояние утомления после них на других предметах, невозможность соблюдения рационального режима питания, отрицательная оценка своей подготовленности преподавателем и сокурсниками. Действие последнего из названных факторов осложняется тем, что диапазон результатов в системе оценки физической подготовленности студентов в высших учеб-

ных заведений уже, чем естественное варьирование многих показателей их физического развития и психофизических способностей.

Наконец, студенты и студентки отмечают несоответствие времени начала занятий по физической культуре их индивидуальным биоритмам.

2. Действие названных негативных факторов отрицательно сказывается на формировании структуры физической культуры личности студента. Взаимосвязи между операционным, мотивационно-ценностным и практико-деятельностным компонентами отсутствуют. С ростом объёма знаний в области физической культуры не только не происходит увеличения объёма сознательной двигательной активности, но и происходит его значительное снижение.

3. Основу состава секции общей физической подготовки составляют студенты с низким или средним уровнем физической подготовленности слабо сформированными взаимосвязями между компонентами физической культуры личности.

В связи с этим процесс физического воспитания в секции общей физической подготовки должен совмещать собственно двигательную активность с формированием знаний в области физической культуры и потребностей в освоении её материальных и духовных ценностей.

При этом двигательная активность должна носить оздоровительный характер, чему способствует применение упражнений для развития общей выносливости и силы.

Заинтересованность студентов в занятиях в секции возможна только как следствие соответствия содержания занятий их интересам. Это определяет их игровой характер.

4. Процесс физического воспитания в условиях секции общей физической подготовки оказался более эффективным, чем на учебных занятиях в достижении его основной цели – формировании физической культуры личности. Студенты, занимавшиеся в течение одного учебного года в секции общей физической подготовки не только значительно повысили уровень физической подготовленности и здоровья (физического компонента), показали значительно более высокий уровень знаний по физической культуре, чем студенты, посещавшие только академические занятия, но и повысили объём двигательной активности в самостоятельных занятиях. Это позволяет говорить о сформированности у них структуры физической культуры личности как системного образования, функцией которого является деятельное поддержание и укрепление здоровья студентов.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем формирования физической культуры личности студентов на занятиях в секции общей физической подготовки.

Литература

1. Айзенк, Г.Ю. Проверьте свои способности / Г.Ю. Айзенк. – М.: Педагогика-Пресс, 1992. – 176 с.
2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1986. – 176 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и самосовершенствовании личности будущего учителя: учеб. пос. / М.Я. Виленский, В.А. Беляева. – М.: МГПИ, 1985.
4. Виленский, М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки автореф. дис. ... д-ра пед. наук / М.Я. Виленский. – М., 1990.
5. Волков, И.П. Влияние различных режимов двигательной активности на функциональные показатели организма и физическое развитие детей: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / И.П. Волков. – Минск, 1993. – 36 с.
6. Герасимова, И.А. Формирование физической культуры и здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений на основе их личностной самооценки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А. Герасимова. – Волжский, 2000.
7. Егоров, Д.Е. Технология поэтапного повышения уровня физической подготовленности студенток вузов гуманитарного профиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Е. Егоров. – Хабаровск, 2000.
8. Заболотный, А.Г. Учёт соразмерности уровня развития кондиционных двигательных качеств как условие эффективной физической подготовки (на примере девушек): автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Заболотный. – Майкоп, 2005.
9. Козлов, Р.С. Динамика показателей физической подготовленности студентов МГТУ / Р.С. Козлов // Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы. Научные труды кафедры лёгкой атлетики ИФК и дзюдо АГУ. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2004. – С. 144-150.
10. Кушманова, В.П. Динамика основных показателей физической подготовленности студентов технического вуза и изучение их ценностных ориентаций: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П. Кушманова. – Малаховка, 1997.
11. Лубышева, Л.И. Гуманитарная ориентация инновационных процессов в физическом воспитании студентов / Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: мат. 7-й науч. – практ. конф. – Коломна, 1997. – С. 180-182.
12. Лубышева, Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры – 1996. – № 1. – С. 2-4.
13. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 465.
14. Манжелей, И.В. Повышение эффективности физкультурного образования студентов основной группы гуманитарных вузов на основе использования элементов самообразования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Манжелей. – Тюмень, 1999.

15. Прокопенко Т.И. Технология формирования культуры здорового образа жизни личности студента в условиях научно-образовательного и консультативно-оздоровительного Центра вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.И. Прокопенко – Ставрополь, 1999.
16. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие / Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 384 с.
17. Токмакова, О.Н. Совершенствование физической подготовленности студенток специального медицинского отделения вуза на основе расширенного использования дозированной ходьбы и бега: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.Н. Токмакова – М., 1999.
18. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
19. Хакунов, Н.Х. Физическая культура в системе образования / Н.Х. Хакунов. – М.: Советский спорт, 1994. – 132 с.
20. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учеб. пособие / К.Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2005.
21. Cooper, K.H. The new aerobic / K.H. Cooper. – New York: Evans. – 1970. – 124 p.

Поступила в редакцию 23.03.2009г.
nemcev@mail.ru