

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №1, Том 7 / 2019, No 1, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-1-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/92PDMN119.pdf>

Статья поступила в редакцию 13.02.2019; опубликована 04.04.2019

Ссылка для цитирования этой статьи:

Фельдман Р.И., Полякова Л.О., Савиных Т.П. Условия формирования ценностных ориентаций физической культуры личности у студентов // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №1, <https://mir-nauki.com/PDF/92PDMN119.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Feldman R.I., Polyakova L.O., Savinykh T.P. (2019). On some conditions of students' physical education value orientation formation. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 1(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/92PDMN119.pdf> (in Russian)

УДК 378.172

ГРНТИ 143507

Фельдман Раиса Иосифовна

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия
Доцент
Кандидат медицинских наук, доцент
E-mail: rifeldman@mail.ru

Полякова Лариса Октябрьевна

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия
Профессор
Доктор медицинских наук, доцент
E-mail: l-elmi@mail.ru

Савиных Татьяна Петровна

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия
Старший преподаватель
E-mail: savin0052@mail.ru

Условия формирования ценностных ориентаций физической культуры личности у студентов

Аннотация. В научной литературе имеются сведения, показывающие значимую роль физической культуры в формировании личности. Однако, недостаточно данных, характеризующих условия формирования мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности студента, в связи с чем проведена оценка ценностных ориентаций в области физической культуры студентов педагогического вуза и пути их оптимизации.

Формирование ценностного сознания в студенческой среде выступает в качестве регулятора поведения, что открывает большие возможности для систематической и целенаправленной работы в этом направлении.

Проведен педагогический эксперимент, в ходе которого была проанализирована практика формирования ценностных ориентаций студентов. Исследования включали анализ двигательной активности, уровень физического здоровья студентов, психоэмоционального состояния, изучены ценностные ориентации в области физической культуры. Была апробирована методика, суть которой состояла в переходе от системы занятий, ориентированных на формирование лишь физических качеств и двигательных умений к

системе, дающей студенту теоретические знания о своем организме и практические навыки, позволяющие самостоятельно оценить динамику изменений физической работоспособности и психоэмоционального состояния студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Диагностический инструментальный мониторинг включал анкеты-опросники и дневники самоконтроля, в которые студенты ежемесячно вносили результаты функциональных и психологических показателей организма. Результаты исследований показали тенденцию повышения уровня физической работоспособности и улучшение психоэмоционального состояния, а также функциональных показателей основных систем организма. Студенты самостоятельно смогли отследить и оценить динамику позитивных изменений со стороны функциональных показателей организма и субъективных ощущений, что мотивировало изменить отношение к физической культуре с формально-пассивного на активно-осознанное отношение и способствовало повышению уровня ценностных ориентаций в области физической культуры личности.

Ключевые слова: физическая культура; личность; мотивации; ценностные ориентации; студенческая молодежь; физическое здоровье; функциональные показатели; психоэмоциональное состояние; физическое воспитание; педагогические условия

В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. В процессе физического воспитания студентов одной из задач является формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое самосовершенствование и самовоспитание [1; 2].

Однако традиционное физическое воспитание в современных условиях не отличается эффективностью. Особую тревогу вызывает отсутствие у студентов положительной направленности на физкультурную деятельность, ведение здорового образа жизни, которые являются значимыми факторами профессиональной подготовки студента, позволяющими концентрировать его личностно ориентированную направленность [3; 4].

В тоже время успех деятельности человека в различных областях зависит от направленности личности. Как показывают исследования последних лет, у студентов отмечается тенденция к снижению интереса к занятиям физической культурой и спортом и, как следствие этого, низкая посещаемость занятий и ухудшение состояния здоровья [5; 6; 7].

В научной литературе имеется достаточно исследований, показывающих значимую роль физической культуры в формировании личности индивида. Ценностное отношение к физической культуре приобретает личностью в процессе собственной активной деятельности и эффективность данного процесса зависит от реализации принципа единства ее физического и нравственного потенциала [8; 9; 10; 11; 12].

Формирование у студентов положительной мотивации к физической активности может служить одним из главных условий, непосредственно влияющих на эффективность организации учебного процесса по физической культуре в учебных заведениях. Однако сведений, характеризующих условия формирования мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности студентов недостаточно, что определило актуальность проведенных исследований, направленных на поиск оптимальных путей формирования ценностных ориентаций студентов в области физической культуры.

Цель исследования – формирование мотивационно-ценностных потребностей у студентов в процессе физического воспитания.

Методика и организация исследования

В исследовании приняли участие 90 студентов 1 курса педагогического института. Педагогический эксперимент проходил в течении 1 и 2 семестров. На этапе констатирующего эксперимента в октябре-ноябре месяце проведен опрос и анкетирование студентов с целью выяснения их отношения к физкультурно-спортивной деятельности, социальной значимости физической культуры и спорта. Для этого использовалась специальная методика опроса Г.Д. Бабушкина, которая включала изучение информационно-познавательного (ИПК), оценочно-мотивационного (ОМК), потенциально-деятельностного (ПДК), реально-деятельностного компонентов (РДК) и ценностной ориентации личности в целом в сфере физкультурно-спортивной деятельности [13; 14]. Изучение уровня физического здоровья и функционального состояния организма проводилось по методике Г.Л. Апанасенко, основанной на взаимосвязи морфофункциональных показателей физического развития и адаптации к физическим нагрузкам организма человека [15].

На этапе формирующего эксперимента с января по апрель включительно была апробирована методика формирования ценностных ориентаций в условиях учебно-воспитательного процесса на занятиях по физической культуре. Суть методики состояла в переходе от системы обязательных занятий, ориентированных на формирование лишь определенных физических качеств, двигательных умений и навыков к системе, дающей студенту теоретические знания о своем организме, а также практические навыки повышения физической работоспособности и психоэмоционального состояния студентов. Диагностический инструментальный мониторинг включал анкеты-опросники, дневники самоконтроля, где в динамике занятий фиксировались показатели состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем с использованием методики Руфье, предназначенной для изучения ранних изменений в функциональном состоянии организма и оценки физической работоспособности. Для определения психоэмоционального состояния использовался тест «САН – самочувствие, активность и настроение».

На 3 этапе в мае-месяце проведено контрольное тестирование ценностных ориентаций и проанализирована динамика изменений функционального и психоэмоционального состояния студентов.

Результаты исследования

Физическая активность человека заложена в основе поддержания оптимальных показателей его здоровья. Данные медицинского обследования студентов показали, что более чем у 50 % студентов имеются отклонения в состоянии здоровья.

Изучение уровня физического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко позволило выявить уровень тренированности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, определяющих физическое здоровье и резервы организма студентов. По системе оценок, применяемой в данной методике, уровень здоровья менее 14 баллов свидетельствовал о значительном уменьшении функциональных резервов организма. Анализ полученных данных показал, что более 68 % студентов получили 14 баллов и ниже. Распределение студентов по уровням физического здоровья представлено на рисунке 1.

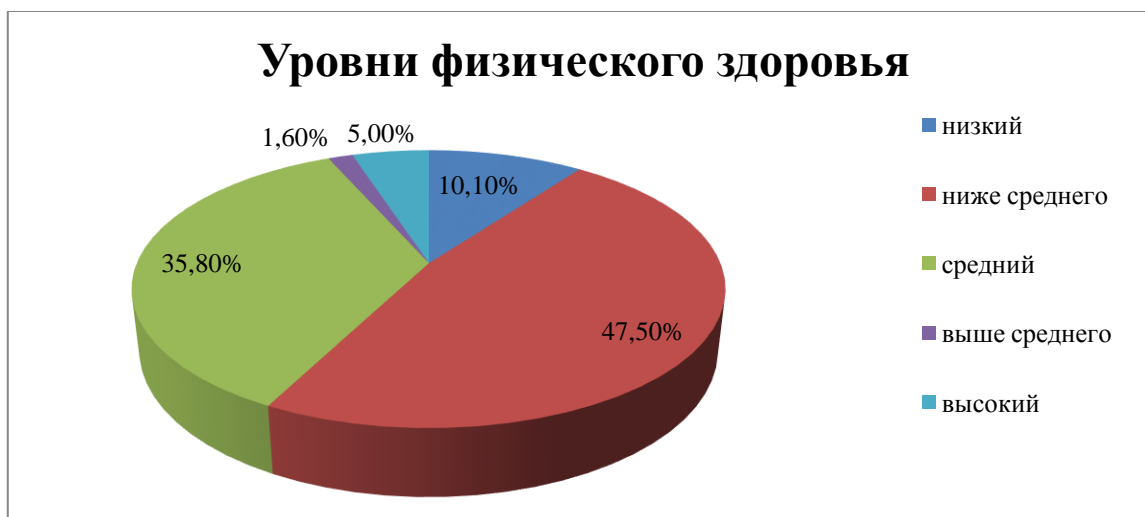


Рисунок 1. Распределение студентов по уровням физического здоровья

Наибольшее количество студентов 47,5 % имеют уровень физического здоровья ниже среднего, средний уровень выявлен у 35,8 %, выше среднего и высокий отмечался у 1,6 % и 5 % соответственно, низкий уровень у 10,1 % обследованных.

При изучении уровня двигательной активности студентов методом анкетирования выявлено, что у 56,8 % опрошенных удовлетворительная, 24,3 % – хорошая и только 8,9 % достаточно высокая двигательная активность. Активным отдыхом занимаются около 12 % студентов, 67 % не посещают спортивные секции и не занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью. Утреннюю зарядку делают около 10 % студентов, спортом регулярно занимаются 8 %. Результаты уровня здоровья сочетаются с недостатком двигательной активности и более 50 % студентов можно отнести в разряд группы риска с низким резервом адаптационных возможностей сохранения и укрепления здоровья. Среди причин недостаточного внимания к собственному физическому состоянию 59 % опрошенных студентов называют отсутствие свободного времени и усталость, связанную с большим объемом учебной нагрузки. У 26 % студентов вообще отсутствует желание заниматься физкультурно-спортивной деятельностью.

По результатам опроса в подавляющем большинстве, студенты не отрицают необходимости занятий спортом и физической культурой, но на этом фоне выявлен относительно низкий уровень мотивации непосредственно к занятиям физической культурой в рамках учебного процесса. Студенты указывают на низкую привлекательность учебных занятий по физическому воспитанию в вузе, недовольны условиями проведения занятий по физической культуре, нет интереса к содержанию и форме проведения занятий. Многие опрошенные отмечают отсутствие возможности дифференцированного подхода к выбору видов физкультурных занятий, а также не учитываются физические возможности, индивидуальные особенности и потребности студентов, жестко регламентируется время проведения занятий. Заметное ухудшение уровня физической подготовленности студентов и, следовательно, сниженные возможности их здоровья свидетельствуют о несоответствии организации процесса физического воспитания современным требованиям. При наличии возможности свободного выбора занятий по физической культуре в вузе большинство студентов выразили желание заниматься такими видами физкультурно-спортивной деятельности, как плавание, спортивные игры, аэробика, спортивные танцы, легкая атлетика.

Исследования ряда авторов показывают, что интерес к физической культуре и спорту у студенческой молодежи занимает высокое место в структуре интересов, но, к сожалению, во многих случаях этот интерес остается пассивным, не реализуется в активной практической

деятельности. При этом причиной низкой двигательной активности является не учебная загруженность, а отсутствие потребности, несформированной в процессе индивидуального развития и отсутствие мотивации к занятиям физкультурой [5; 8].

Изучение ценностных ориентаций особенно важно для понимания всего содержания мотивационно-ценностного компонента. Структура ценностной ориентации личности студента на занятия физической культурой включает в себя потребности и мотивы, связанные с физической культурой и спортом, интересы и установки, связанные с занятиями, идеалы и ценностные ориентации личности в области физической культуры и спорта. Все структурные компоненты направленности личности связаны между собой. Ценностные ориентации, отражающие в сознании человека ценности, признаваемые им в качестве стратегических целей и общих мировоззренческих ориентиров, выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни [8; 9]. Изучение уровней ценностного потенциала личности по физической культуре студентов по изучаемым компонентам представлены на рисунке 2. Как видно из диаграмм у большинства студентов уровень ценностных ориентаций личности по изучаемым компонентам находится на предноминальном (нулевом) и номинальном (низком) уровнях.

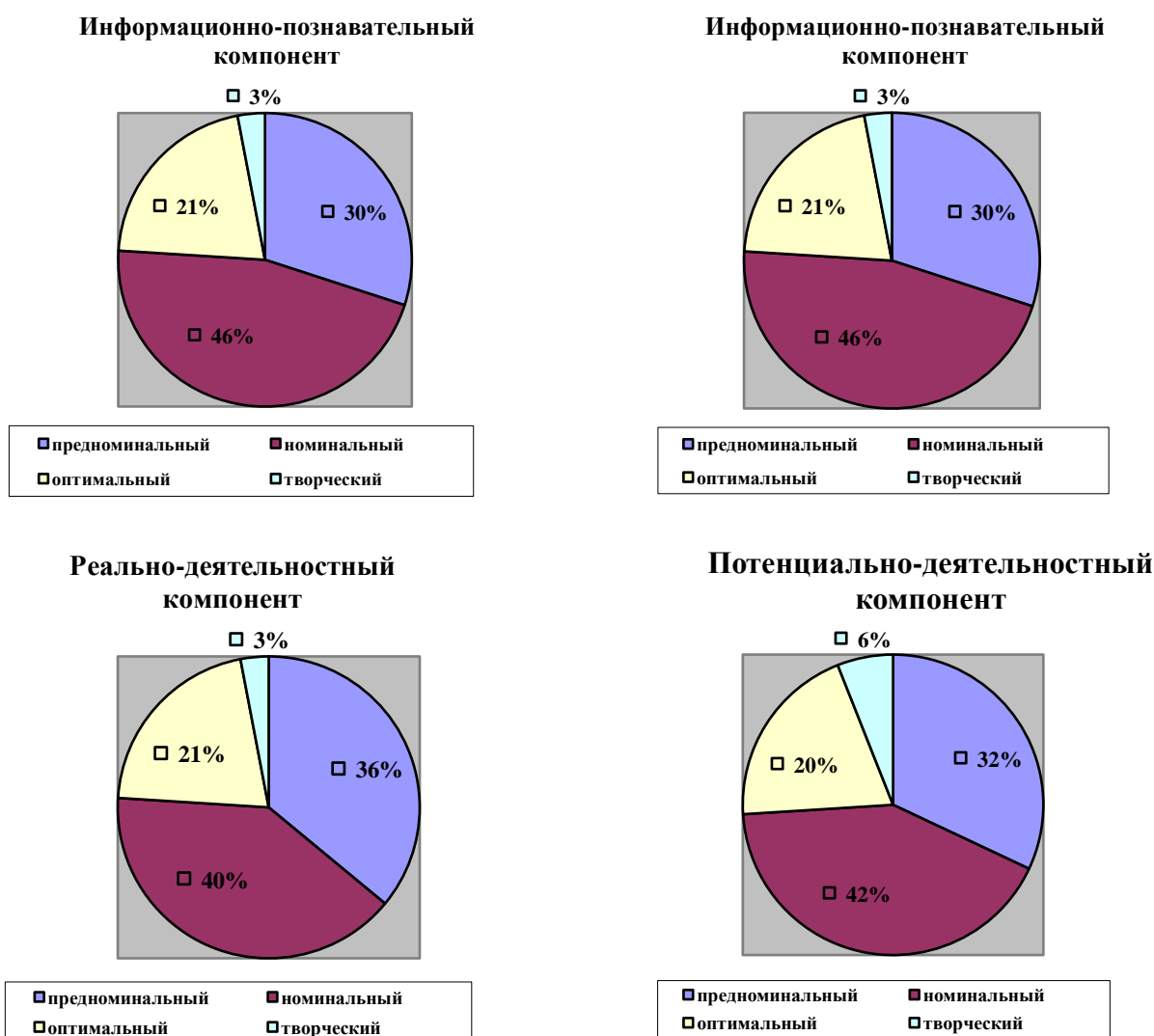


Рисунок 2. Распределение студентов по уровням ценностных ориентаций личности в сфере физкультурно-спортивной деятельности

При оценке уровня сформированности ценностных ориентаций в сфере физкультурно-спортивной деятельности выявлено, что от 40 % до 48 % студентов имели номинальный уровень. Количество студентов с предноминальным уровнем колебалось от 30 % до 36 %. Студенты, имеющие оптимальные (средние) уровни изучаемых компонентов ценностных ориентаций составляли от 14 % до 21 %. К сожалению, студентов имеющих высокий уровень ценностных ориентаций по изучаемым компонентам очень мало (от 2 % до 6 %). Полученные результаты свидетельствуют о слабой мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Учитывая, что по результатам исследования у большинства студентов выявлены низкие показатели ценностных ориентаций в области физической культуры личности по всем компонентам было необходимо создать условия, способствующие формированию ценностей и потребностей в двигательной активности.

Воздействие на систему факторов: ценностей, мотивов, установок, превращающих потребность в движении в деятельность, связанную с регулярными занятиями физической культурой, и явилось задачей формирующего эксперимента, где была апробирована модель формирования ценностных ориентаций студентов в условиях учебно-воспитательного процесса. Нами была предпринята попытка воздействия на систему ценностей и мотивов, превращающих потребность в практическую активность личности – деятельность, связанную с регулярными занятиями физической культурой.

Группа, принявшая участие в апробации методики, состояла из 20 студентов, находившихся в равных уровневых группах по тестируемым показателям. Из предложенных видов учебных занятий по физическому воспитанию студенты выбрали плавание. Занятия по физической культуре проходили в плавательном бассейне 2 раза в неделю. На протяжении семестра студенты вели дневник самоконтроля, где ежемесячно отражали показатели физической работоспособности, функционального и психоэмоционального состояния.

Студенты могли поэтапно проанализировать функциональное состояние и физическую работоспособность своего организма после посещения занятий по физической культуре. Ежемесячно оценивали состояние сердечно-сосудистой системы, которое является критерием оптимального вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках, физической работоспособности и психоэмоционального состояния. После каждого оценочного тестирования студентам предлагалось заполнить дневник самоконтроля, где отмечались субъективные ощущения изменений в самочувствии и в психоэмоциональном состоянии. В конце эксперимента были протестированы ценностные ориентации студентов по изучаемым компонентам. Был сделан акцент на изменения как объективного, так и субъективного характера, происходящих в функциональном и психоэмоциональном состоянии.

После проведенного педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование всех изучаемых компонентов.

В конце эксперимента наблюдалась тенденция роста уровня физического здоровья с 8,2 балла до 9,8 балла, однако в целом показатель остался на уровне ниже среднего.

В конце эксперимента выявлено снижение частоты пульса, а также времени восстановления ЧСС после физической нагрузки, что свидетельствовало об улучшении адаптационных возможностей организма и резервов дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Рисунок 3 демонстрирует положительную динамику индекса Руфье, что свидетельствует о росте адаптационных возможностей организма и физической работоспособности исследуемых.

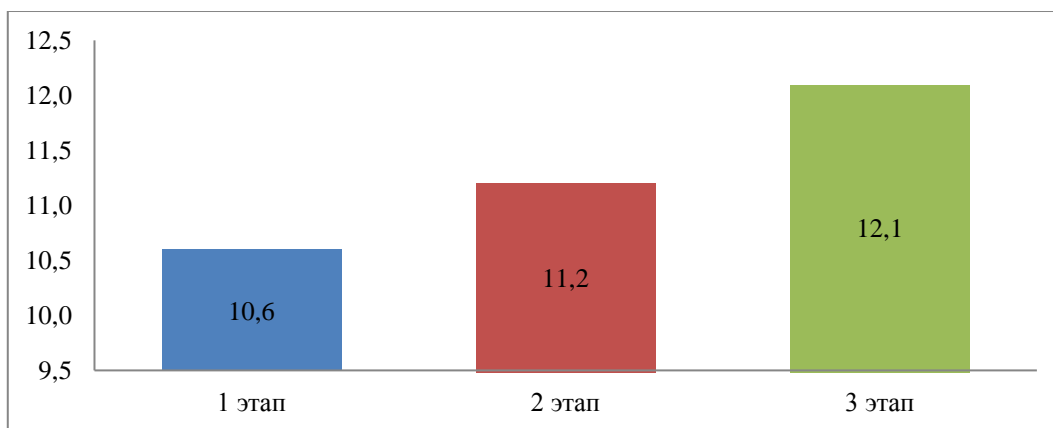


Рисунок 3. Показатели индекса Руфье по физической работоспособности

Для тестирования психологического состояния, использовался тест «САН – самочувствие, активность и настроение». Данные изучения динамики психоэмоционального состояния САН представлены на рисунке 4.

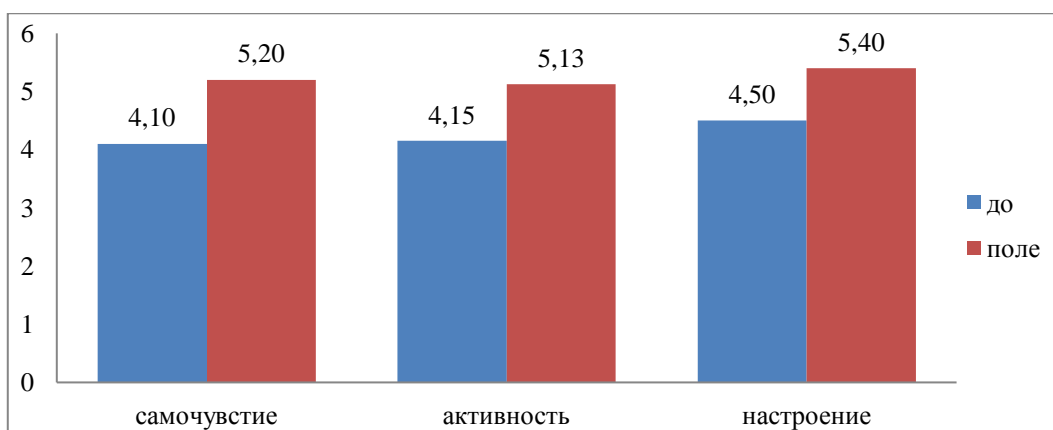


Рисунок 4. Динамика средних показателей психоэмоционального состояния САН

Результаты психологического теста свидетельствуют о субъективном улучшении самочувствия, настроения и активности.

По окончании педагогического эксперимента нами также было проведено контрольное тестирование всех изучаемых компонентов ценностной ориентации личности в области физической культуры. Данные изучения ценностных ориентаций представлены на рисунке 5.

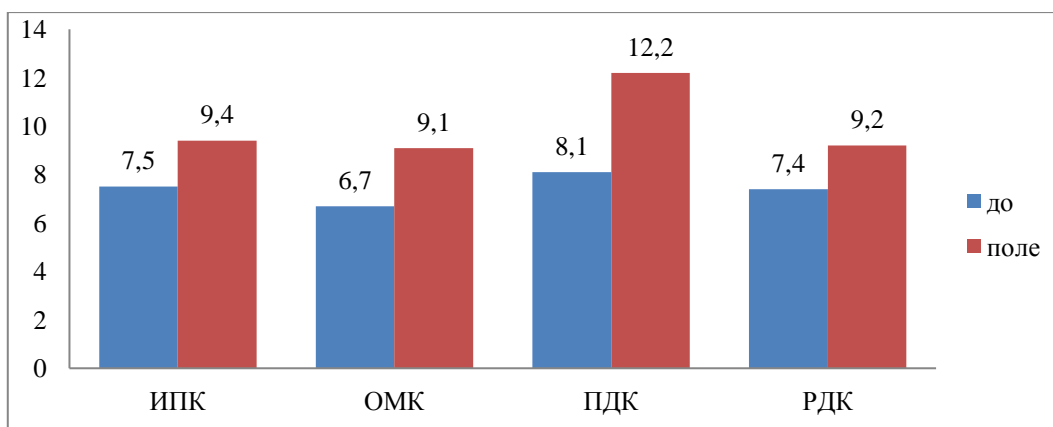


Рисунок 5. Динамика показателей ценностных ориентаций личности в области физической культуры личности

Как видно из рисунка 5 наблюдается положительная динамика изменений по всем изучаемым компонентам ценностной ориентации личности в области физической культуры.

Результаты апробированной методики показали тенденцию повышения уровня физической работоспособности и улучшение психоэмоционального состояния и функциональных показателей основных систем организма студентов. В результате анализа полученных показателей студенты самостоятельно смогли оценить положительную динамику изменений функционального и психоэмоционального состояния организма. Это позволило изменить отношение к физической культуре с формально-пассивного на активно-осознанное отношение и способствовало повышению уровня ценностных ориентаций в области физической культуры личности студентов.

Таким образом, исследованиями установлено, что для формирования ценностно-мотивационной направленности на физическую культуру необходимы специальные педагогические условия, обеспечивающие эффективность формирования направленности личности студентов. Форма организации процесса физического воспитания студентов должна обеспечивать как можно большие возможности для освоения каждым из них ценностей физической культуры в соответствии с индивидуальными потребностями, интересами и уровнем физической подготовленности. В частности, организация занятий на основе самостоятельного выбора студентами определенного вида учебно-тренировочной специализации, разработка критериев успешности занятий физической культуры. Применение индивидуально дифференцированных заданий на основе учета склонностей и физических возможностей студентов способствует повышению физических кондиций студентов, двигательной активности, улучшению физического и эмоционального состояния. Это в свою очередь повышает уровень мотивационно-ценностной направленности студентов на физкультурно-спортивную деятельность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 479 с.
2. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Сов. спорт, 2004. – 464 с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: КноРус, 2012. – 240 с.
4. Бальсевич В.К. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 2001. – №1. – С. 50–56.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания [Текст]: учебник / Е.П. Ильин. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
6. Лютина Л.Н. Формирование физической культуры студентов [Текст] / Л.Н. Лютина // Теория и практика физической культуры, 2006. – №2. – С. 2–5.
7. Кондаков В.Л., Гончарук С.В., Воронин И.Ю. Управление формированием направленности личности студента на занятия физической культурой [Текст] / В.Л. Кондаков, С.В. Гончарук, И.Ю. Воронин // Теория и практика физической культуры, 2007. – № 9. – С. 15–18.
8. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2004. – 240 с.
9. Фазлеева Е.В., Рахимов М.И., Двоеносов В.Г., Шалавина А.С., Пасмуров Г.И. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура» [Текст]: учеб. пособие под ред. Р.К. Бикмухаметова / Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С. Шалавина, Г.И. Пасмуров. – Казань: КФУ, 2014. – 349 с.
10. Панова Е.О. Некоторые подходы к моделированию приобщения студентов педагогического университета к ценностям физической культуры и спорта [Текст] / Е.О. Панова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2010. – №1. – С. 13–14.
11. Шищенко Г.А. Роль ценностно-мотивационной сферы личности в процессе профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту [Текст] / Г.А. Шищенко, М.Г. Фарафонов // Теория и практика физической культуры, 2011. – №2. – С. 18–20.
12. Уткин В.И. Спортивно-ориентированная направленность в системе физического воспитания студентов [Текст] / В.И. Уткин, Е.М. Ревенко, В.А. Сальников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2010. – №5. – С. 53–58.
13. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации [Текст]: учебник / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск.: Сиб. ГАФК, 2000. – 179 с.
14. Бабушкин Г.Д. Психологический практикум [Текст]: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин, И.А. Рогов. – Омск.: Сиб. ГАФК, 1996. – 82 с.
15. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология [Текст]: учебник / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.

Feldman Raisa Iosifovna

Irkutsk state university, Irkutsk, Russia
E-mail: savin0052@mail.ru

Polyakova Larisa Oktyabrevna

Irkutsk state university, Irkutsk, Russia
E-mail: l-elmi@mail.ru

Savinykh Tatyana Petrovna

Irkutsk state university, Irkutsk, Russia
E-mail: savin0052@mail.ru

On some conditions of students' physical education value orientation formation

Abstract. Scientific literature gives definite evidence proving the significant role of physical education in personality formation. However, there are not enough facts characterizing the conditions under which the formation of motivational value-based aspects of physical education takes place, that's why the authors developed evaluation of Pedagogical university students' value orientation in physical education.

The formation of value-oriented awareness among students serves as a behavior regulation that opens the way for systematic and focused effort in this field.

The authors have performed pedagogical experimental work, where the practice of value orientation among students has been analyzed. The experimental work consisted of students' physical activity analysis, physical health level analysis, their psychoemotional state, their value orientation in physical education. Moreover, the authors have tested some practical methods, that can let the students not only develop their physical activity and skills, but also give them theoretical knowledge about their organisms and practical skills which let the students evaluate their physical ability and psychoemotional condition when having some physical activity by themselves.

The diagnostic instrumentarium consisted of questionnaires and self-assessment work-books, where the students recorded their functional and psychological data on monthly basis. The results of the research revealed the tendency of physical capacity efficiency growing and improvement of psychoemotional condition as well as major organism data improvement. The students managed to control and evaluate the dynamics of their organisms' characteristics and subjective perception by themselves, hence it motivated them to change their attitude to physical education from formal and passive to active and deliberate. Also it had a beneficial effect on formation of their value system orientation in physical education.

Keywords: physical culture; personality; motivation; value orientation; young people studying at University physical health; functional performance; psycho-emotional condition; physical education; pedagogical conditions