

Витун Е.В., Витун В.Г.

Оренбургский государственный университет

E-mail: qwertyuiop_1960@inbox.ru

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Повышение требований к качеству современного образования обуславливает необходимость повышения эффективности процесса профессиональной подготовки в вузах. В связи с тем, что залогом успешной учебной и будущей профессиональной деятельности являются личностные и волевые качества учеными рассматриваются пути приобщения студентов к физической культуре как одному из приоритетных средств их развития.

Цель работы – определить средства физической культуры, способствующие формированию волевых и личностных качеств у студентов.

Материалы и методы. Определение развития у студентов основных волевых качеств в процессе занятий физической культурой производилось в результате исследовательской работы, которая включала в себя следующие эмпирические методы: наблюдение, опрос, анкетирование, практические тесты.

Анкета, предложенная студентам, позволяет выявить степень сформированности у студентов волевого компонента теоретически, а практические тесты показывают результаты сформированности данных качеств.

Результаты. Проведенная работа по оценке формирования волевых и личностных качеств позволяет сделать вывод о недостаточной степени сформированности волевого компонента, а также отсутствии у студентов понимания пользы от занятий физической культурой для оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов необходимого для будущей профессиональной деятельности.

Выводы. Для повышения эффективности занятий физической культурой в вузе следует преобразовать образовательный процесс по данной дисциплине. Необходимо ознакомить студентов с основными средствами способствующими формированию личностных и волевых качеств, и на их основе сформировать потребностно-мотивационную сферу каждого студента к физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, профессиональная подготовка, личностные качества, волевые качества, средства и методы физической культуры.

Формирование личности будущего специалиста в вузе – сложный и многогранный процесс, успех которого обеспечивается, прежде всего, его организацией и планированием, созданием внешних и внутренних условий для развития и проявления необходимых личностных качеств, а также знаний, умений и навыков, их системного единства и гармоничного сочетания.

Проблеме профессиональной подготовки специалистов различного профиля посвящены труды В.И. Андреева, А.Г. Асмолова, С.Л. Батышева, В.А. Беликова, А.А. Беляевой, А.Ф. Волкова, А.А. Деркача, М.С. Кагана, А.А. Леонтьева, В.А. Петровского, А.А. Реана и других авторов.

Среди основных направлений педагогической работы в вузах можно выделить следующие:

– формирование личностных и волевых качеств студентов;

– активизация учебно-познавательной деятельности студентов;

– совершенствование психолого-педагогической подготовки будущих специалистов;

– эстетическое воспитание и организация свободного времени студентов;

– физкультурно-спортивная деятельность.

Тем не менее, следует отметить, что, с одной стороны, современная система российского образования характеризуется различными прогрессивными тенденциями, такими как: гуманизация, гуманитаризация, использование личностно-ориентированного подхода в воспитании и обучении студентов, а с другой стороны – здоровьеразрушающей организацией педагогического процесса, негативно влияющей на физическое и психическое здоровье обучающихся.

Анализ исследований последних лет показывает, что образовательный процесс обладает следующими «факторами риска»:

- стрессовая педагогическая тактика (страх у студентов не сдать зачет или экзамен);
- интенсификация учебного процесса (ежегодно возрастающая учебная нагрузка в конечном итоге перестает соответствовать возрастным и функциональным возможностям студентов);
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья обучающихся;
- отсутствие системы работы по формированию качеств, способствующих успешной адаптации студентов к учебному процессу.

В свете вышеизложенного современные исследователи (Н.П. Абаскалова, Н.В. Барышева, М.М. Безруких, А.М. Столяренко и другие) отмечают немаловажную роль физической культуры в вузе для формирования личности будущего специалиста, а также подчеркивают необходимость преобразования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.

Качества личности в научной литературе рассматриваются как совокупность всех социально- и биологически обусловленных компонентов личности, предопределяющих ее устойчивое поведение в социальной и природной среде.

И.Ф. Харламов понимает под личностным качеством закрепившееся и ставшее привычным отношение, которое определяет устойчивость поведения человека в любых изменяющихся условиях [17].

Физическая культура как учебная дисциплина, является обязательной для всех специальностей вуза, служит средством формирования всесторонне развитой гармоничной личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов необходимого для будущей профессиональной деятельности [8].

Как учебный предмет физическая культура имеет сложное строение. Кроме воздействия на физические, функциональные, психофизиологические качества студентов физическая культура является процессом планомерного, систематического воздействия с целью дать студентам возможность приобрести знания и пони-

мание значения физической культуры для будущей профессиональной деятельности [11].

Актуальность исследования проблемы формирования личностных качеств у студентов в процессе физического воспитания обусловлена необходимостью разрешения противоречий между:

- высоким учебно-методическим потенциалом дисциплины «Физическая культура» в вузе и неэффективным его применением в разносторонней подготовке студентов в процессе занятий по физическому воспитанию;
- необходимостью более продуктивной реализации учебно-методического потенциала дисциплины «Физическая культура» по формированию у студентов различных личностных и волевых качеств, способствующих более продуктивной профессиональной деятельности.

Физическая культура выполняет следующие группы функций: общекультурные, специфические, внутренние.

Первая группа функций – *общекультурные*, характеризуют физическую культуру как часть культуры общества и отражают связь физической культуры с другими видами культуры.

К числу основных общекультурных функций можно отнести:

- эстетическую;
- нормативную;
- нравственную;
- образовательную.

Вторая группа функций – *специфические*, они характеризуют свойства физической культуры как самостоятельного вида культуры и более конкретно отражают специфику физической культуры для формирования физической культуры личности.

Основными специфическими функциями физической культуры являются:

- воспитательная;
- обучающая;
- развивающая;
- профессионально-прикладная.

Третья группа функций физической культуры – *внутренние*, которые характерны для компонентов физической культуры.

К ним можно отнести:

- функции физической культуры;
- функции профессионально-прикладной физической культуры (ППФК);
- функции спорта.

Так как к задачам нашего исследования относится формирование личностных и волевых качеств студентов необходимых в будущей профессиональной деятельности, то в аспекте нашего исследования мы опираемся на одну из специфических функций физической культуры – *профессионально-прикладную*. Профессионально-прикладная функция выражает возможность использования физической культуры в подготовке человека к специфике конкретной образовательной и профессиональной деятельности. При этом в процессе занятий происходит формирование и развитие тех личностных качеств, особенно волевых качеств, которые будут способствовать повышению эффективности профессиональной подготовки и конкретной профессиональной деятельности.

Высокоразвитое современное производство требует повышенного напряжения умственных, психических, физических сил, дополнительных нагрузок на функциональные системы организма человека.

В процессе осуществления профессиональной деятельности и в повседневной жизни человеку постоянно приходится преодолевать какие-либо трудности, противостоять стрессовым ситуациям. Сохранять внутреннюю гармонию, уравновешенность позволяют в достаточной степени сформированные психологические, психофизиологические и волевые качества личности.

Многочисленные исследования, а также собственный опыт работы на кафедре физического воспитания в вузе позволяют нам предположить, что процесс регулярных занятий физической культурой способствует формированию и развитию не только физических, но и психических качеств, черт и свойств личности.

В процессе физического воспитания формирование психических свойств личности происходит путем моделирования на занятиях различных жизненных ситуаций, «проиграть» которые

можно посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов.

Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой и спортом (борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли, страха и т. д.) воспитывают у студентов волю, уверенность в себе. Способность комфортно чувствовать себя в коллективе.

Таким образом, использование физических упражнений на занятиях не ограничивается развитием только основных физических качеств. Их воздействие гораздо разносторонней, поскольку в процессе занятий физической культурой и спортом естественно происходит воспитание и самовоспитание целого ряда необходимых человеку в жизни психических качеств, черт и свойств личности.

Многообразные физические упражнения и виды спорта в разной степени воспитывают и формируют такие волевые качества, как: настойчивость, целеустремленность, самообладание, инициативность, решительность, смелость, упорство, самостоятельность и др.

Задача преподавателей физической культуры – способствовать появлению и повышению у студентов мотивации к занятиям, что, в свою очередь, будет способствовать повышению их уровня учебы в целом и воспитанию нравственных качеств.

На учебных занятиях, и в процессе различных физкультурно-спортивных мероприятиях у студентов под влиянием преподавателей, коллектива и определенных условий формируются необходимые морально-волевые и личностные качества.

Регулярно выполняя упражнения, студенты осознают необходимость совершенствования и самосовершенствования своих физических и личностных качеств. У них появляется внутренняя потребность действовать в коллективе в соответствии со своими убеждениями, таким образом, у них формируются взаимопомощь и взаимовыручка, сплачиваются дружеские отношения.

Необходимость действовать в команде способствует формированию таких качеств,

как: готовность прийти на помощь товарищам, гуманность, честность, воля к победе, непримиримость к несправедливости и лжи и это приводит в конечном итоге к добросовестному отношению к учебе, появлению чувства ответственности и долга, коллективизму.

При многократном повторении физических упражнений с большими нагрузками, когда требуется достижение наивысшего результата, преодолеваются внешние и внутренние трудности, подключается воздействие на психические качества человека (мышление, память, внимание, воля, эмоции) эффективно влияющие на выполнение поставленной цели.

На занятиях выполнение упражнений, приемов и действий осуществляется в точном соответствии с их описанием, а также по распоряжениям руководителя занятий и под непосредственным его контролем. Соблюдение установленной спортивной формы одежды, нормативов, этики способствует воспитанию у студентов дисциплинированности, чувства собственного достоинства.

В аспекте нашего исследования, на теоретическом этапе, мы провели исследование отношения студентов к волевым качествам личности.

Волевые качества личности имеют большое значение в профессиональной деятельности человека. Именно они определяют умение человека сознательно направлять свою деятельность в соответствии с определенными целями, преодолевать трудности и препятствия в работе.

Всего учеными выделяются восемнадцать волевых качеств.

По Е.П. Ильину, такие качества как *решительность, инициативность, собранность, настойчивость, самообладание* являются основными качествами и играют ведущую роль в регуляции поведения и деятельности личности [10].

Волевые качества человека формируются посредством волевых усилий: *решительность* характеризуется минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации; *инициативность* определяется взятием на себя ответственности за принятое решение; *собранность* – как способность концентри-

ровать внимание на выполняемом задании; *настойчивость* проявляется в стремлении достичь отдаленную по времени цель; *самообладание* – как способность выполнить задание, несмотря на помехи.

В исследовании принимали участие студенты второго курса (26 юношей, 28 девушек).

Для выявления их отношения к волевым качествам студентам была предложена анкета с перечислением в ней всех волевых качеств личности (*активность, настойчивость, целеустремленность, решительность, работоспособность, ответственность, самообладание, добросовестность, жизнерадостность, уверенность, инициативность, собранность, любознательность, надежность, терпеливость, оптимистичность, самостоятельность, сознательность*), которые необходимо было расположить в порядке их значимости для себя с первого по восемнадцатое места.

Ранжирование волевых качеств (табл. 1) расположило волевые качества в следующем порядке:

– у юношей основные волевые качества занимают 6, 8, 10, 11 и 16 места;

– у девушек соответственно 5, 6, 8, 9 и 17 места.

Как видно из анализа полученных результатов, основные волевые качества, по мнению студентов вообще не входят в иерархическое ядро структуры волевых качеств, играющих с точки зрения Е.П. Ильина ведущую роль в поведении и деятельности личности.

Практическая часть исследования заключалась в том, что студентам было предложено выполнить:

– «степ-тест» восхождение на скамью высотой 50 сантиметров в темпе 180 подниманий и опусканий за 3 минуты;

– упражнение на статическую выносливость;

– кросс.

Подсчет полученных результатов «степ-теста» производился по формуле $18000 / (P2 + P3 + 2P4)$, где 18000 – постоянное число, P2, P3, P4 – частота пульса на 2, 3, 4 минуте после восхождения на скамейку [14].

Анализ результатов по всем упражнениям показал, что студенты, имеющие отличные и хорошие результаты в «степ-тесте», показали удовлетворительные и низкие в кроссе и при выполнении статических упражнений, и наоборот.

Мы предполагаем, что студенты, показавшие высокие и удовлетворительные результаты в кроссе и в статических упражнениях отличаются более развитыми волевыми качествами, они обладают настойчивостью и решительностью при занятиях деятельностью, связанной с физическими нагрузками.

А у студентов, которые в данных упражнениях показали низкие результаты, но высокие и удовлетворительные в «степ-тесте» возможности не реализованы и скорее всего они недостаточно мотивированы к физкультурно-спортивной деятельности.

Проведенное нами исследование по развитию личностных и волевых качеств у студентов не является исчерпывающим, мы предполагаем

его продолжение в процессе занятий по дисциплине «физическая культура» и участия студентов в различных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Но, подводя итоги отдельного этапа нашего исследования, мы хотим выделить упражнения, которые целесообразно использовать на занятиях по физической культуре для достижения поставленных результатов.

Профессиональная подготовка студентов в вузе требует формирования различных личностных и волевых качеств, особых умений и навыков, поэтому в процессе занятий физической культурой с учетом ее профессионально-прикладной функции целесообразно решать следующие задачи:

- а) сохранить высокую работоспособность при длительном пребывании в условиях гиподинамии;
- б) повысить устойчивость организма к монотонным движениям и действиям;

Таблица 1 – Ранжирование волевых качеств

Юноши	Девушки
1–целеустремленность	1–активность
2–ответственность	2–целеустремленность
3–работоспособность	3–ответственность
4–уверенность	4–работоспособность
5–активность	5–настойчивость
6–настойчивость	6–самообладание
7–терпеливость	7–самостоятельность
8–решительность	8–собранный
9–сознательность	9–решительность
10–собранный	10–оптимистичность
11–самообладание	11–надежность
12–самостоятельность	12–любопытность
13–добросовестность	13–добросовестность
14–надежность	14–уверенность
15–оптимистичность	15–сознательность
16–инициативность	16–терпеливость
17–жизнерадостность	17–инициативность
18–любопытность	18–жизнерадостность

Таблица 2 – Результаты «степ-теста»

Оценка	Юноши	Девушки
Отлично	2%	3%
Хорошо	15%	13%
Удовлетворительно	43%	46%
Плохо	17%	15%
Очень плохо	23%	22%

в) сформировать правильную осанку;
г) определенные двигательные умения и навыки, которые будут использоваться в будущей профессиональной деятельности;

д) улучшить функционирование опорно-двигательного аппарата и функциональных систем организма.

Для успешного решения обозначенных задач целесообразно рекомендовать следующие средства физической культуры: различные подвижные и спортивные игры, эстафеты, гимнастические упражнения, упражнения со скакалкой, набивным мячом, на гимнастической скамейке и другие.

В каждое занятие следует обязательно включать упражнения из профессионально-прикладной физической культуры.

К ним можно отнести упражнения развивающие координацию движений: упражнения на равновесие, кувырки вперед-назад, различные эстафеты, бег с препятствиями и т. д.

Такие волевые качества, как: смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и находчивость, выдержка и самообладание вырабатываются у студентов во время занятий легкой атлетикой, плаванием, лыжным спортом. Эти качества можно воспитывать целенаправленно на занятиях, используя специальные упражнения.

Восприятие пространства и времени, способность к точной оценке расстояний, имеющие немаловажное значение для определенных профессий, можно формировать при помощи специальных упражнений на гимнастических снарядах, элементов из спортивных игр.

Внимание, активность и устойчивость к внешним помехам также вырабатываются в процессе выполнения различных упражнений.

Целесообразно рекомендовать следующие средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки: а) гимнастику – упражнения с набивными мячами, с гимнастической скамейкой и на гимнастической лестнице, упражнения со скакалкой; б) спортивные игры: волейбол – мягкий приём мяча, точную его подачу, игру в небольшом кругу; баскетбол – броски по корзине, ведение мяча с изменением направления; в) лёгкую атлетику – спринтерский бег с низкого и высокого стартов, бег на средние дистанции, прыжки в высоту и длину с разбега; г) подвижные игры и игры типа эстафет.

Также необходимо использовать упражнения для развития выносливости, например, серийные упражнения в беге, плавании, в передвижении на лыжах, интенсивные спортивные игры, специальные упражнения, связанные с задержкой дыхания.

Кроме того, на занятиях необходимо создавать такие условия, чтобы студенты проявляли собственную инициативу, верили в свои силы и способности. Корректное устранение ошибок в выполнении упражнений со стороны преподавателя снимет у студентов нерешительность и неуверенность в своих силах, будет способствовать повышению мотивации к достижению высоких результатов.

10.08.2016

Список литературы:

1. Андреев, В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития / В.И. Андреев. – 3-издание. – Казань: Центр инновационных технологий, 2012. – 608 с.
2. Асмолов, А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2007. – 528 с.
3. Ахметов, А.М. Воспитание морально-волевых и психофизических качеств студентов средствами физической культуры / А.М. Ахметов; отв.ред. М.Я. Виленский, С.И. Филимонова // Материалы всероссийской научно-практической конференции «О повышении роли физической культуры и спорта в развитии личности студентов» (17–18 ноября 2011 года) – М., 2011. – 316 с.
4. Барышева, Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / Н.В. Барышева, П.А. Виноградов, В.И. Жолдак. – Самара.: СГУ, 1997. – 256 с.
5. Беликов, В.А. Личностная организация учебно-познавательной деятельности / В.А. Беликов. – Челябинск: Изд-во ЧГПИ «Факел», 1995. – 144 с.
6. Бордовская, Н.В. Педагогика / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. – Изд-во «Питер», 2011. – 304 с.
7. Витун, Е.В. Оценка психологической устойчивости студентов на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс] / Е.В. Витун, В.Г. Витун, И.В. Горшенина // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культу-

- ры. Материалы Всероссийской научно-методической конференции; – Оренбург: гос. ун-т. – Электрон. дан. – Оренбург: ОГУ, 2016. – С. 3269–3273.
8. Витун, Е.В. К проблеме адаптации студентов к обучению в вузе / Е.В. Витун, В.Г. Витун // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием). – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2013. – С. 3268–3272.
 9. Дубровина, И.В. Психология: учебник для студентов средних педагогических учебных заведений / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 464 с.
 10. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2009. – 368 с.
 11. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / Е.П. Ильин. – СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
 12. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2010. – 272 с.
 13. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. – М. – Краснодар, 2004. – 160 с.
 14. Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие для студентов пед. институтов по специальности «Физ. воспитание» / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – М.: «Просвещение», 1984. – 191 с.
 15. Реан, А.А. Психология личности / А.А. Реан. – Изд-во «Питер», 2016 – 288 с.
 16. Физическое воспитания студентов: учеб. пособие / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермин, О.Ю. Давыдов. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 700 с.
 17. Харламов, И.Ф. Педагогика / И.Ф. Харламов. – Минск: Універсітэцкае, 2000 – 560 с.

Сведения об авторах:

Витун Елена Владимировна, доцент кафедры физического воспитания факультета прикладной биотехнологии и инженерии Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент
460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, e-mail: qwertyuiuor_1960@inbox.ru

Витун Владимир Гаврилович, доцент кафедры физического воспитания факультета прикладной биотехнологии и инженерии Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент
460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, e-mail: qwertyuiuor_1960@inbox.ru