

МЕДИЦИСЛИНАРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

НОВИКОВ Б.И.

/Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова/

В настоящее время назрела необходимость рассмотрения более широких форм влияния физической культуры на различные стороны личности.

С этой целью в МГУ в период 1982-1987 г.г. было проведено комплексное, междисциплинарное исследование, направленное на изучение влияния различных средств физической культуры на развитие физических и духовных способностей студентов. В исследовании приняло участие 4000 студентов, 60 преподавателей физического воспитания, 3 врача и 3 специалиста в области математики.

В процессе работы решались следующие задачи: 1. Разработать концепцию физической культуры личности студента. 2. Проследить динамику уровня развития физических качеств, физического развития, состояния здоровья, ценностных ориентаций и физкультурно-спортивных знаний студентов в процессе обучения в вузе. 3. Определить пути и средства эффективного формирования физической культуры личности студента.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: тестовые испытания пяти физических качеств, графический анализ индивидуальных медицинских карт, анкетирование, математическая обработка собранного материала на ЭВМ.

Обобщение материалов исследования позволяет сказать следующее:

1. Феномен физической культуры личности студента можно рассматривать в двух планах, в узком и широком смысле слова. В пер-

вом случае под физической культурой личности понимаются физические способности, которые характеризуют физическое состояние человека - его здоровье, физическое развитие и двигательные качества. В широком плане физическая культура личности рассматривается в аспекте взаимодействия процесса развития физических способностей с ценностными ориентациями, знаниями и физкультурно-спортивной деятельностью студента.

2. В процессе обучения в вузе уровень физической культуры студентов снижается. Это связано с изменением общей системы ценностей, в которой вопросы физического совершенствования приобретают меньшую значимость, а также понижением уровня физкультурно-спортивной активности, которая приводит к ухудшению физических качеств и состояния здоровья студентов. В связи с этим физическое воспитание на старших курсах чаще всего рассматривается студентами как средство рекреации, общения, источник положительных эмоций, и реже как средство физического или духовного совершенствования.

Отрицательная динамика уровня развития физических качеств проявляется в большей степени в выносливости и скоростно-силовой подготовке, в меньшей - в скорости и гибкости. Изменения качества силы статистически не достоверны. У 23% студентов на старших курсах происходит ухудшение физического самочувствия, состояния здоровья и физического развития, что находит отражение в принадлежности к медицинской группе,

3. Повышение физкультурно-спортивной активности студентов на старших курсах возможно за счет изменения организационных форм и содержания обязательных занятий. При этом необходимо постоянно ориентироваться на интересы студентов в сфере физической культуры и спорта, учитывая, что 30% из них предпочитают заниматься

спортивными играми, 20% - легкой атлетикой, 16% - единоборствами, 15% - лыжным спортом, 12% - плаванием, 7% - различными видами гимнастики.

ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕР ОПТИМИЗАЦИИ ТРУДА И ОТДЫХА СТУДЕНТОВ

НОСКОВ В.И., ХРИСТИАНОВСКИЙ В.В.
/Донецкий государственный университет/

В условиях перестройки высшей школы оздоровительная функция физического воспитания становится в ряд первостепенных в гармоническом образовании будущего специалиста.

Процесс поиска и внедрения средств физического воспитания в учебно-воспитательный процесс вуза предлагается в "Программе оздоровительно-физкультурных мер оптимизации труда и отдыха" студентов Донецкого госуниверситета. Он содержит несколько этапов.

Первый этап (II-35 недель) - подготовка и адаптация к особенностям обучения и образу жизни в вузе. Он включает ряд последовательных мер, начиная с ознакомления с условиями, оздоровительно-физкультурной, спортивной базой, достижениями студентов-физкультурников и спортсменов, перспективой физического воспитания в процессе всего периода обучения и перехода к психо-физическому самсвоспитанию.

Этап заканчивается мотивированной деятельностью и достижением уровня адаптации в этом периоде первого курса в зависимости от состояния здоровья, физического развития и подготовленности к учебно-воспитательному труду.

Второй этап (35-70 недель) - утверждение образа жизни студента. Он формируется ценностями высшей школы и проявляется в индивидуальных и коллективистских наклонностях личности. К этому