

промежуточного исследования занятия по экспериментальной методике продолжались.

Стоит отметить, что на констатирующем этапе эксперимента все показатели были на удовлетворительном уровне, а после пяти месяцев занятий – на хорошем. Особенно улучшились результаты пробы Генча, методики САН.

Выводы. Таким образом, был отслежен эффект опытно-экспериментальной работы в течение пяти месяцев, на протяжении которых в группе проводились занятия на основе физкультурно-оздоровительных технологий. На основании полученных результатов можно сделать вывод о положительном влиянии занятий с применением физкультурно-оздоровительных технологий на психофизическое состояние женщин 25-35 лет, что, в свою очередь, способствует оптимизации процесса здоровьесбережения.

Литература

1. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.) / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 5. С. 2-6.

2. Граевская Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - Москва: Медицина, 2008. - 304 с.

3. Карлышев В.М. Интегративно-валеологический подход в оздоровительной физической культуре людей зрелого возраста: учебное пособие / В. М. Карлышев, В. М. Миронова, В. М. Крылов. - Челябинск: УралГУФК, 2003. - 203 с.

4. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. - Санкт-Петербург: Питер, 2001. - 992 с.

5. Самоделкина Н.Д. Формирование целостного отношения женщин к своему здоровью средствами комплексных оздоровительных технологий: дис. ... канд. пед. наук / Н. Д. Самоделкина. Челябинск, 2009. – 23 с.

УДК 796.011.3

Быков В.С., д.п.н., профессор; Колунин Е.Т., к.б.н., доцент ОРИЕНТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, fiss-bikov@mail.ru

Аннотация. Ориентация предполагает наличие эмоционального состояния уверенности в правильности выбранного направления мысли, поступков в сохранении физического здоровья обучающихся. Личность как высшее интегральное понятие, характеризуется прежде всего, как система отношений человека к окружающей действительности. Разные способы удовлетворения потребностей и индивидуальных систем потребностей обуславливают различные жизненные стили.

Ключевые слова: ценностная ориентация, отношения, здоровый стиль жизни, средства оздоровления, обучающиеся.

Bikov V., Dr.Hab, Professor; Kolunin E., k.b.n., Associate Professor ORIENTATION OF STUDENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Tyumen State University, Tyumen, Russia, fiss-bikov@mail.ru

Annotation. Orientation presupposes the presence of an emotional state of confidence in the correctness of the chosen direction of thought, actions in preserving the physical health of students.

Personality as the highest integral concept is characterized first of all as a system of a person's relationship to the surrounding reality. Different ways of meeting needs and individual systems of needs lead to different lifestyles.

Key words: *value orientation, relationships, healthy lifestyle, means of health improvement, learners.*

Ориентация предполагает наличие эмоционального состояния, уверенности в правильности выбранного направления мысли, поступков в сохранении физического здоровья обучающихся. В контексте нашего исследования процесс ориентации студентов на социально значимые ценности может быть представлен как процесс восхождения личности ценностям общества [4].

Личность человека создают ценностные ориентации, которые складываются в его жизненном опыте и которые он проецирует на свое будущее, поскольку ценностные ориентации – это призма восприятия не только внешнего, но и внутреннего мира личности оно является связующим ментом сознания и самосознания. Через посредство изучения ценностных ориентаций личности мы подходим к саморегуляции, к вопросам устойчивости личности [1, 2].

Содержание понятия «ценность» характеризуется через определение целого ряда признаков, свойственным так или иначе всем формам общественного сознания: значимость, нормативность, полезность, необходимость, целесообразность. Возникновение ценности связано с одной стороны, с предметами, явлениями и их свойствами, способными удовлетворять потребности человека. С другой, – ценность выступает как суждение, связанного с оценкой существующего предмета, явления человеком, обществом [3, 4, 5].

В процессе исследования девушек 17-19 – летнего возраста изучались ценностные ориентации по опроснику Рокича. Наиболее значимыми ценностями у студенток 1-3 курсов являются: здоровье, любовь, наличие верных друзей, счастливая семейная жизнь, материальная обеспеченность, интересная работа, хорошее образование.

Изучались наиболее значимые факторы, по мнению студенток, отрицательно влияющие на организм человека. Таковыми явились: экологическая обстановка, стрессовые ситуации и перегруженность учебной программы, низкое качество медицинской помощи, наследственность, курение, употребление алкоголя, наркотиков. Результаты опроса показали, что локус контроля у респондентов в основном направлен на внешние факторы, т.е. ответственность за сохранение здоровья студентки на себя не принимают, чаще всего они не задумываются о сохранении и поддержании здоровья, хотя и ставят его по значимости на первое место, при этом в нашем исследовании установлено, что 34,0% студенток курят.

Диагностировалось физическое развитие в процессе традиционной постановки физического воспитания, что позволило заключить – у студенток происходит увеличение показателей массы тела на 3,5% и состава тела (жировой массы) на 8,0%. Вместе с тем, показатели физической

подготовленности у студенток при традиционной системе физического воспитания снижаются: силовая выносливость мышц-сгибателей туловища на 11,5%, сила мышц рук на 11,2 %, жизненная ёмкость лёгких на 5,9 %, кистевая динамометрия 6,9%.

Локус контроля у респондентов в основном направлен на внешние факторы и окружающую среду, т.е. ответственность за сохранение здоровья обучающиеся на себя не принимают. Среди студенток 1-3 курсов университета был проведён анкетный опрос.

На вопрос «Как вы оцениваете своё здоровье?» были получены следующие варианты ответов: 37% респондентов ответили, что здоровье отличное, никогда не болею; 48% оценили своё здоровье как хорошее; 18,5% затруднились оценить своё здоровье; 16,4% оценили здоровье как неудовлетворительное.

На вопрос «Как вы считаете, необходимы ли вам дополнительные занятия по физической культуре?» респонденты ответили: в этом нет необходимости, я загружен (а) учёбой – 8,6%; большой необходимости нет, я сам (а) двигаюсь – 27,2%; затруднились ответить – 9,9%; посчитали необходимыми дополнительные занятия – 53,1%.

Вызывает определенный интерес анализ результатов анкетирования студенток. Так 91% опрошенных оценивают свое здоровье как удовлетворительное, и 5% считают себя совершенно здоровыми, 4% – затруднились с ответом.

Исследование показало, что студентки практически не используют средства самооздоровления: самомассаж – 92,0%; закаливание – 94,0%; специальные дыхательные упражнения – 94,0%; сбалансированное питание – 89,0%; психорегуляцию – 87,0% опрошенных студентов. Более того, многие студентки недостаточно осведомлены о средствах восстановления и самооздоровления и не считают нужным использовать их в своей жизнедеятельности.

Каждый третий из опрошенных студенток страдает частыми заболеваниями верхних дыхательных путей, по 10% приходится на заболевания желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, заболевания органов слуха. Респонденты ответили, что вялость, сонливость, раздражительность бывает у них в 38,9%, однако головные боли, усталость, плохое настроение несвойственны студенток (опрос проводился в начале учебного года).

Значительная часть (88,9%) студенток считает, что физическая культура является одним из эффективных средств сохранения и укрепления здоровья.

На вопрос: "Считаете ли, что Вам достаточно тех знаний по физической культуре и оздоровлению, которые получили?" – 77,8% респондентов ответили, что знаний получено недостаточно.

В своем большинстве 61,0% студенток ответили, что необходимо обязательно заниматься физической культурой, при этом 72% опрошенных оценивают (субъективно) уровень своего физического развития, двигательные умения как соответствующие норме, и лишь 1,1% - как не соответствующее.

Однако для оздоровления и улучшения своего физического состояния 55,6% студенток не используют сауну, массаж, дыхательные упражнения, 66,7% не используют диету, раздельное питание, 72,7% и 77,8% практически не используют закаливающие процедуры и аутотренинг (соответственно).

На вопрос: "Какое значение для Вас имеют указанные ниже качества и способности?", около 80% респондентов отметили, что важное значение для них имеют уровень развития интеллекта, общительность, коммуникабельность, честность, смелость, способность видеть и понимать красоту, состояние здоровья; как второстепенное - учащиеся отмечают красоту и выразительность движений, владение собственным телом. Около 50% опрошенных считают, что им необходимы специальные знания для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий, 22,2% считают, что эти знания очень необходимы и такой же процент из опрошенных использовали бы консультации по некоторым разделам физической самоподготовки, при этом 44,4% обучающихся необходимы домашние задания по физической культуре, 27,7% опрошенных считают, что сами много двигаются и им хватает прогулок и тренировок.

Студентками высказывается высокая потребность в знаниях для собственного оздоровления: в методике массажа – 3,3%, рациональном питании – 72%, в методике занятий физическими упражнениями – 66%, однако у 44,4% обучающихся отсутствует необходимость в освоении дыхательной гимнастики, закаливании.

Заключение. Связь между потребностями, интересами и ценностями сложна и многократно опосредована. Одна из причин такого положения дел заключается в том, что всякий подлинный результат самосовершенствования человека многогранен, способен содержать в себе не одно, а несколько значений, раскрывающихся по-разному в ходе истории нравственной жизни общества и противоречим социальных интересов.

Система ценностей и возвышение потребностей может иметь воспитывающее воздействие на личность и может иметь успех, если воспитание соединяется с самовоспитанием, если у человека имеется внутренняя потребность дальнейшего развития, которая проистекает из отношения к своей собственной деятельности, к ее результатам.

Само же отношение к двигательной деятельности формируется у человека на уровне его самосознания, в котором особое место занимают ценностные ориентации личности. Ценностные ориентации – важнейшие элементы внутренней структуры личности, закрепленные жизненным опытом индивида, всей совокупностью его переживаний.

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. *Жизненные перспективы личности*/К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1987. – С. 30.
2. Быков В.С. *Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи*/В.С. Быков, С.А. Никифорова, С.В. Михайлова//Теория и практика физ. культуры. – 2006. – №8. – С. 13-16.
3. Виленский М.Я., *Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»*/М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова //Теория и практика физ. культуры. – 2004. – №11. – С. 2-7.

4. Кирьякова А.В. Ценностные ориентации университетского образования/А.В. Кирьякова// Вестник ОГУ. – 2011. – выпуск 2 (121). – С. 27-33.

5. Черепов Е.А. Система спортизированного физического воспитания в здоровьесформирующем образовательном пространстве школы: монография/Е.А. Черепов. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – 309 с.

УДК 378.172

**Быстрова Н.В., к.п.н., доцент; Гетманова Е.М.
УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕДВУЗА ЗАНЯТИЯМИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Тюменский государственный университет. Ишимский педагогический институт им.
П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, г. Ишим, Россия, n-75@list.ru*

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема удовлетворенности занятиями по физической культуре в педагогическом вузе. Приводятся результаты анкетирования 125 студентов различных профилей, обучающихся на очном отделении.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, студенты, удовлетворенность занятиями.*

**Bystrova N., Ph.D., Associate Professor; Getmanova E.M.
STUDENTS' SATISFACTION WITH PHYSICAL EDUCATION
CLASSES AT PEDAGOGICAL COLLEGES AND UNIVERSITIES**

*Tyumen State University. Ishim Pedagogical Institute. P.P. Ershov (branch)
TyumSU, Ishim, Russia, n-75@list.ru*

***Annotation.** The article deals with the problem of satisfaction with physical education classes in a pedagogical university. The results of the questionnaire survey of 125 students of different profiles, studying at the full-time department are given.*

***Key words:** physical education, sports, students, satisfaction with classes.*

В современном мире физическая культура и спорт является неотъемлемой частью жизни большинства населения нашей страны. Здоровый образ жизни с каждым годом набирает огромные обороты в связи с повышением актуальности спорта. Занятия физической культурой влияют на формирование и развитие физических и личностных навыков, что в дальнейшем будет способствовать развитию гармоничного роста полноценной личности. Создание условий, обеспечивающих высокую эффективность преподавания физической культурой в образовательных учреждениях, возможностей профессионального развития молодых людей в спортивной деятельности, является главной задачей на современном этапе. В связи с этим есть необходимость создания комплекса мер, которые будут направлены на привлечение молодёжи к занятиям физической культурой и спортом и формированию здорового образа жизни. Залогом успеха является формирование положительного настроения на занятия по физической культуре, заинтересованность студентов на развитие своих двигательных навыков и умений, поддержания здоровья.

В настоящее время в ВУЗах встречается множество проблем, которые, в частности, связаны с посещением занятий по физической культуре. По мере