

## ЗНАЧИМОСТЬ И ПРЕДСТАВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ О ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ СТОРОНЕ ЗДОРОВЬЯ С ПОМОЩЬЮ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Галиева Э.Р.**

*Старший преподаватель физической культуры,*

*БФ ГБОУ ВО «Казанский научный исследовательский технологический университет»*

Основная масса людей согласна, собственно, что самочувствие – это весомое условие настоящей и полноценной жизни, но намеренно строить собственную жизнедеятельность в стиле рекламно-штампового, навязываемого из вне здорового образа жизни не намереваются, а особенно усиленно и периодически тренировать свои двигательные свойства. Другими словами, у них большое количество иных задач и заманчивых сфер деятельности (в ведущем социально-психологического, материально-коммуникативного плана). Целью нашего исследования было обнаружение более важных моментов жизнедеятельности студентов и их взаимодействие с физкультурной и самооздоровительной

Результаты выбора первых 6 значимых критериев представлены в табл. 1.

Критерии необходимые для поддержания здоровья	Критерии, необходимые в реальной жизни
1) полноценный сон	1) хорошее материальное положение
2) сбалансированное питание	2) хорошее образование
3) хорошая экология	3) хорошее отношение в семье
4) высокая двигательная активность, спортивная подготовка	4) уверенность в себе
5) закаливание организма	5) коммуникабельность
6) физическая сила, выносливость	6) самостоятельность

Отмечается, собственно, что базу имиджа современного юного человека (девушки) в целом характеризуют следующие социально-психологические свойства: уверенность, коммуникабельность, самостоятельность, напористость, мужественность (женственность), которые дают возможность ощущать себя уверенно и адекватно в современном обществе. Одной из сопутствующих целей нашей работы было качественно и количественно расценить степень восприятия сферы физиологической культуры. Исследовательская подборка состояла из студентов 1 – 3 курса. Общее количество принявших роль в исследовании – 376 человек (233 юноши, 53 девушки). Было проведено их социологическое обследование в форме индивидуально-группового анкетирования при помощи вопросов закрытого и открытого типов. Обобщенные итоги предоставленного исследования таковы.

1. На вопрос: «Считаете ли Вы, собственно, что физическая культура это...?» основная масса

работой. Покажем это на случае социально-психологического изучения ценностно-мотивационной сферы учащихся БФ ФГБОУ ВО КНИТУ. Стоит незамедлительно же оговориться, собственно, что предоставленная категория молодежи (юноши 18 – 20 лет) довольно деятельно интегрирована в спортивную и физкультурную работу. Студентам было предложено изучить и избрать наиболее важные моменты, необходимые для самочувствия и жизнедеятельности, из одного и того же перечня, содержащего 30 критериев (по 10 критериев физиологического, психологического и социального здоровья).

(80 % юношей и 88.6 % девушек) обозначили этот культурный парадокс как «средство поддержания здоровья», на второй позиции – физическая культура как «образ, стиль жизни», на 3-ем – как «учебная дисциплина». Обучающиеся в большинстве своем (66.2% юношей и 60 % девушек) считают, собственно, что численность практических занятий по физической культуре надо увеличить, а 27.7 % юношей и 40 % девушек выказали единодушие с реальным положением. Подавляющее большинство (89.2 % юношей и 91.4% девушек) высказали соображение о том, собственно, что занятия по физической культуре содействуют их психофизическому и эмоционально-нравственному развитию, остальные 10.8 и 8.6% в соответствии с этим не согласились с данным или затрудняются ответить.

2. На вопрос о том, развитию чего в большей степени содействуют занятия по физической культуре.

Таблица3.

Предлагаемые варианты ответов	Полученные ранги значимости	
	юноши	девушки
Улучшение общего физического состояния	1	1
Повышение общей выносливости	2	4-5
Снятие усталости, повышение работоспособности	3	2
Развитие уверенности в себе	4	4-5
Улучшение координационных способностей	5	7
Развитие физической силы	6	9
Умение регулировать эмоциональное состояние	7	8
Повышение коммуникабельности	8	6
Улучшение, коррекция фигуры	9	3
Оптимизация собственного веса	10	10

Больше всего в учебных упражнениях на физической культуре студентов привлекает совершенствование собственных двигательных показателей; на второй позиции по значимости – вероятность отвлечься от проблем; на 3-ем – общение друг с другом на занятиях.

3. На вопрос о том, скорректировали ли занятия по физической культуре отношение к ЗОЖ, образу жизни, мнения следующие: скорректировали в наилучшую сторону – 86.2 % юношей и 82.9 % девушек; в худшую – 7.7 % юношей и 0% девушек; не скорректировали или затруднились с ответом – 6.1 % юношей и 17.1 % девушек.

4. На вопрос, собственно, что считается большей помехой для самостоятельных занятий физической культурной деятельностью, студенты обоего пола

отметили момент «отсутствия свободного времени». На втором месте – «нет помощи, компании». На третьей позиции у юношей – «достаточность движения в будничной жизни», у девушек – «трудно себя заставить, одолеть лень». Не видят особого значения в физкультурных упражнениях только 6.2 % юношей и 2.9 % девушек.

5. Из предложенных для анкетного анализа оздоровительных видов деятельности более приемлемыми оказались: активный отдых, занятия спортом, здоровое питание, отказ от вредных привычек и гигиена (массаж, сауна и т.д.). Соблюдению режима дня, закаливание организма, туризму и т.д. студенты отдают наименьшее предпочтение. Более благоприятными для юношей (девушек) студенты считают следующие виды спорта

Таблица 4. Выбор обучающимися предпочитаемых видов спортивной деятельности.

Предлагаемые виды физкультурной деятельности	Полученные ранги значимости	
	Юноши	Девушки
Плавание	1	3
Легкая атлетика	2	5
Спортивные игры	3	2
Борьба, восточные единоборства	4	6-7
Лыжи	5	8
Спортивная гимнастика	6	4
Танцевальная аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг	7	1
Атлетическая гимнастика	8	6-7

Следует отметить, собственно, что предпочтения видов спортивной работы не настолько постоянны, находятся в зависимости от сложившейся образовательной практики и физкультурно-спортивного опыта обучающегося. Ведущей вывод заключается в том, собственно, что применяя значимость и представления молодежи о психосоциальной сто-

роне самочувствия, с помощью физкультурной деятельности, возможно повысить мотивацию здоровье сберегающего поведения, а так же образовать валеологический образ мышления и поступков во внешних жизненных обстоятельствах и, в соответствии с этим, личность с валеонаправленной жизнедеятельностью.

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

*Галиуллина Лиана Ильдаровна*

### АННОТАЦИЯ

Самостоятельная работа — это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Так было всегда. В статье обосновывается актуальность и значимость самостоятельной работы обучающихся как элемента образовательного процесса в системе подготовки конкурентоспособных специалистов, способных принимать самостоятельные решения в быстро меняющемся обществе. Рассмотрен ряд трудностей, мешающих самостоятельной работе студента. Представлены формы и методы самостоятельной работы обучающихся в учебном процессе ВУЗа.

**Ключевые слова:** самостоятельность, образовательная самостоятельность, самостоятельная работа, формы и виды самостоятельной работы.

Одной из важнейших проблем, на сегодняшний день, стоящих перед учебными заведениями, является повышение качества подготовки специалиста. Обучающиеся и выпускники высших учебных заведений должны не только получать знания по предметам программы, овладевать умениями и навыками использования этих знаний, методами исследовательской работы, но и уметь самостоятельно приобретать новые научные знания. Таким

образом, всё большее значение приобретает самостоятельная работа студентов.

Актуальность проблемы формирования индивидуальности и творческого подхода к работе студентов обусловлена созданными противоречиями между потребностью социума в специалистах, готовых творчески подходить к своей работе, и возможностями высших учебных заведений в развитии творческой самостоятельности обучающихся,