

4. Федорова, А.О. Необходимость учета психологических особенностей студентов младших курсов при формировании мотивации к занятиям любительским спортом / А.О. Федорова, С.Я. Биктина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2018. – № 9 (163). – С. 279–283.

REFERENCES

1. Kayukova, Yu.S., Kolyamina, N.V., Fedorova, A.O. and Biktina, S.Y. (2020), “The relevance of forming a positive attitude of students to physical education by means of value orientations in students with high school”, *Actual problems of modern science, technology and education: Abstract of the 78th international scientific and technical conference*, Magnitogorsk, pp. 507.

2. Kolyamina, N. V. (2019), “Difficulties of formation of motivation to physical culture and sports in progressive youth”, *Actual problems of modern science, technology and education: Abstract of the 77th international scientific and technical conference*, Magnitogorsk, pp. 402.

3. Fedorova, A. O., Kayukova, Yu. S. and Kolyamina, N. V. (2019), “The importance of physical education and amateur sports for students of a non-cultural university”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 178, No. 12, pp. 327–330

4. Fedorova, A.O. and Biktina, S.Y. (2018), “The need to take into account the psychological characteristics of junior students in the formation of motivation for amateur sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 163, No. 9, pp. 279–283.

Контактная информация: alen4ik17@bk.ru

Статья поступила в редакцию 13.04.2023

УДК 796.011.3

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Евгения Викторовна Кирий (Боченкова), кандидат педагогических наук, доцент, Краснодарский филиал Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Краснодар; Ирина Владимировна Тихонова, кандидат педагогических наук, доцент, Павел Юрьевич Жигайлов, магистрант, Анастасия Игоревна Иванова, студент, Светлана Эдуардовна Суркова, студентка, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар; Алексей Александрович Небрат, преподаватель, Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации», Краснодар

Аннотация

Введение. В настоящее время широко обсуждается вопрос об использовании потенциала физической культуры и спорта для коррекции различных аспектов здоровья населения. Актуальность настоящего исследования определяется необходимостью оптимизации процесса физического воспитания путём повышения степени осознания физических возможностей и способностей личности, социально-психологическими запросами общества. Цель исследования – разработать методику формирования позитивного самоотношения обучающихся вуза в процессе занятий физической культурой и спортом. Методика и организация исследования. Содержание эксперимента заключалось в повышении реалистичности уровня физического развития и в содействии формированию позитивного самоотношения обучающихся 1 курса вуза средствами физической культуры и спорта. Результаты исследования и их обсуждение. На фоне повышения уровня объективных показателей физической подготовленности в экспериментальных и контрольной группах, в последних отмечается повышение степени осознания физического «Я» обучающихся, в то время как в контрольной группе показатели самооценки физического развития остались на прежнем уровне. Для повышения уровня физической подготовленности в контрольной группе не изменяет самоотношение личности в области физической культуры и спорта, для этого нужны специальные приёмы психологически ориентированного физического воспитания. Выводы. Использование на занятиях по физической культуре и спорту в вузе различных методик, способствующих осознанию студентами собственного физического развития, является эффективным средством влияния этих занятий на личность обучающихся вуза.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, самоотношение, личность, вуз.

FORMATION OF POSITIVE SELF-ATTITUDE AMONG UNIVERSITY STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Evgenia Viktorovna Kiriy, the candidate of pedagogical sciences, docent, Krasnodar branch of the Financial University under the Government of the Russian Federation; Irina Vladimirovna Tikhonova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Pavel Yurievich Zhigailov, the master student, Anastasia Igorevna Ivanova, the student, Svetlana Eduardovna Surkova, the student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Aleksey Alexandrovich Nebrat, the teacher, Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Abstract

Introduction. At present, the issue of using the potential of physical culture and sports for the correction of various aspects of public health is being widely discussed. The relevance of this study is determined by the need to optimize the process of physical education by increasing the degree of awareness of the physical capabilities and abilities of the individual, the socio-psychological demands of society. The purpose of the study is to develop a methodology for the formation of a positive self-attitude of university students in the process of physical education and sports. Methodology and organization of the study. The content of the experiment was to increase the realism of the level of physical development and to promote the formation of a positive self-attitude of 1st year students of the university by means of physical culture and sports. Results of the study and their discussion. Against the background of an increase in the level of objective indicators of physical fitness in the experimental and control groups, in the latter there is an increase in the degree of awareness of the physical "I" of students, while in the control group the indicators of self-assessment of physical development remained at the same level. To increase the level of physical fitness in the control group does not change the self-attitude of the individual in the field of physical culture and sports, this requires special methods of psychologically oriented physical education. Conclusions. The use of various methods in physical culture and sports classes at a university that promote students' awareness of their own physical development is an effective means of influencing these classes on the personality of university students.

Keywords: physical culture, sport, self-attitude, personality, university.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в нашей стране обсуждается вопрос об использовании многообразных средств и методов физической культуры и спорта для гармоничного развития личности и коррекции различных аспектов здоровья населения.

Специалисты отмечают оздоровительный эффект различных физических упражнений и подчеркивают их положительное влияние на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся.

Сегодня имеющийся потенциал физической культуры и спорта не реализуется в полной мере на занятиях физической культурой и спортом не только в школе, но и в вузе.

Формирование у обучающихся вуза потребности в занятиях физической культуры и спорта является перспективным направлением в плане становления личности, оказывая должное влияние на ее интеллектуальную и духовную сферу [1, 3].

Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью оптимизации процесса занятий физической культурой и спортом путём повышения степени осознания физических возможностей и способностей личности, социально-психологическими запросами общества на фоне снижения уровней физического и психического здоровья населения. Цель исследования – разработать и апробировать методику формирования позитивного самоотношения обучающихся вуза в процессе занятий физической культурой и спортом.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проводился с целью оценки уровня физической подготовленности и формирования позитивного самоотношения обучающихся 1 курса вуза

средствами физической культуры и спорта.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы три экспериментальных группы девушек и одна – юношей.

Разработанная программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» включала:

– для первой экспериментальной группе (девушки) – парное взаимодействие в процессе занятий;

– для второй экспериментальной группе (девушки) – волейбол;

– для третьей экспериментальной (девушки) и четвертой экспериментальной (юноши) кроме игры в волейбол самоконтроль уровня физической подготовленности [2].

Контрольная группа обучающихся занималась по традиционной программе дисциплины «Физическая культура и спорт».

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В целом, результаты педагогического тестирования отразили средний уровень физической подготовленности обучающихся. Практически все обучающиеся 1 курса сдали нормативы физической подготовленности.

В группе юношей достоверно увеличились показатели координационных способностей. В контрольной группе достоверно улучшились показатели выносливости. У девушек второй и третьей экспериментальных групп достоверно улучшились показатели координационных и силовых способностей, а в первой – показатели координационных и силовых способностей, выносливости. В контрольной группе достоверные изменения были получены по результатам гибкости.

Полученные результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что традиционная и экспериментальная программы способствуют повышению уровня физической подготовленности обучающихся 1 курса, особенно у девушек.

Динамика показателей самоотношения обучающихся экспериментальных групп не соответствует динамике показателей в контрольной группе, хотя результаты по показателям физических качеств увеличились во всех группах. Однако уровень развития физических качеств не отражается на самоотношении обучающихся. Изменения показателей самоотношения произошли в результате повышения способности обучающихся к осознанию своего физического облика. Это подтверждают данные корреляционного анализа субъективных и объективных показателей физического «Я» [2].

По окончании педагогического эксперимента проводилось повторное тестирование уровня развития физических качеств. Наличие трёх достоверных значений коэффициента корреляции из четырёх может свидетельствовать о приближении уровня самооценки физического «Я» к реальному в экспериментальных группах (таблица 1).

Таблица 1 – Корреляция субъективных и объективных показателей физической подготовленности юношей до и после эксперимента

Наименование физического качества	Экспериментальные группа (ЭГ)		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Координация движений	0,426	0,787*	0,611*	0,619*
Сила	0,357	0,657*	0,347	0,408
Гибкость	0,322	0,480	-0,261	-0,382
Выносливость	0,318	0,569*	0,437	0,482

Примечание: * – изменения показателей статистически достоверны, $P < 0,05$.

В экспериментальных женских группах (таблица 2) были отмечены значения коэффициентов корреляции выше критического уровня: в первой экспериментальной группе – 3 значения из 4, во второй и третьей – 2 из 4 коэффициентов корреляции достоверны, что также говорит о проявлении рефлексии при оценке уровня развития физических качеств. В контрольной группе – ни одного достоверного коэффициента корреляции.

Таким образом, на фоне повышения уровня физической подготовленности у обучающихся наблюдается повышение степени осознания физического «Я». При этом в

контрольной группе показатели самооценки физического развития остались на прежнем уровне, так как не меняется самоотношение личности в области физической культуры и спорта.

Таблица 2 – Корреляция субъективных и объективных показателей физической подготовленности девушек до и после эксперимента

Физическое качество	ЭГ-1 (n=15)		ЭГ-2 (n=15)		ЭГ-3 (n=15)		КГ (n=15)	
	До	После	До	После	До	После	До	После
Координация движений	0,328	0,753*	0,362	0,520*	0,212	0,636*	0,285	0,313
Сила	0,507	0,669*	0,186	0,446	0,377	0,461	0,252	0,352
Гибкость	0,242	0,691*	0,603*	0,654*	0,196	0,538*	0,143	0,397
Выносливость	0,119	0,464	0,380	0,427	0,122	0,367	0,223	0,216

Примечание: * – изменения показателей статистически достоверны, $P < 0,05$.

ВЫВОДЫ

1. Отсутствие взаимосвязей между самооценкой и объективным уровнем развития физических качеств свидетельствуют о том, что физическое воспитание в школе и вузе не всегда способствует формированию реалистичных представлений о физическом развитии.
2. Осознанное отношение к своему физическому «Я» повышает заинтересованность обучающихся вуза к занятиям физической культурой и спортом.
3. Реализация на занятиях по физической культуре и спорту в вузе предложенных методик, способствующих осознанию студентами собственного физического развития, является эффективным средством влияния этих занятий на личность обучающихся вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова А.Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов I-IV курса в зависимости от возраста и пола / А.Н. Аксенова, Н.В. Перегудова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 6–12.
2. Боченкова (Кирий), Е.В. Формирование позитивного самоотношения студентов в процессе физического воспитания: на примере экономического вуза : дис. ... канд. пед. наук / Боченкова Евгения Викторовна. – Краснодар, 2000. – 204 с.
3. Жигайлова Л.В. Исследование мотивации к занятиям физической культурой и спортом студенток КГУФКСТ нефизкультурных специальностей / Л.В. Жигайлова, О.Ф. Барчо, В.А. Никулина. // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ. - 2018. - Т 20 – С. 124–128.

REFERENCES

1. Aksenova, A.N. and Peregudova, N.V. (2022), "Formation of motivation for physical culture and sports among students of I-IV courses, depending on age and gender", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, Vol. 214, No. 12, pp. 6–12.
2. Bochenkova, E.V. (2000), *Formation of a positive self-attitude of students in the process of physical education: on the example of an economic university*, dissertation, Krasnodar.
3. Zhigajlova, L.V., Bzrchom, O.F. and Nikulina, V.A, (2018), "Study of motivation for physical culture and sports among female students of KSUFKST of non-physical specialties", *Topical issues of physical culture and sports: works of the Research Institute of Physical Culture and Sports Problems KGUFKST*, Vol. 20, pp. 124–128.

Контактная информация: tikhonova_i.74@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.03.2023

УДК 796.01

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ГОД КАК ОСНОВА ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

Никита Алексеевич Колесниченко, преподаватель, Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А.