Практически все респонденты ответили, что самостоятельно занимаются физическими упражнениями. Наибольший процент регулярно занимающихся отмечен на 2 курсе - 68%, на 1 курсе - 43% и на 3 курсе – 30%.

Сравнительный анализ содержания привычной двигательной активности показал, что наиболее распространенными видами движений являются: ходьба, обязательные занятия по физической культуре, домашняя работа, походы по магазинам, самостоятельные тренировочные занятия (танцы, бег, аэробика, тренажерный зал, волейбол). Рассматривая другие ответы на вопросы анкеты, целесообразно отметить, что практически все респонденты (студентки 1-3 курс) предпочитают смешанный вид отдыха, но отмечают дефицит свободного времени. При анализе ответов на вопрос об удовлетворенности обучающихся своей двигательной активностью необходимо отметить, что 47% на 3 курсе, 55% на 2 курсе и 57% на 1 курсе считают свою двигательную активность достаточной, а 18% на 3 курсе, 13% на 2 курсе, 11% на 1 курсе дали ответ: «скорее нет».

Таким образом, проведенное анкетирование показало, что учебные занятия по физической культуре (2 академических часа в неделю) не могут компенсировать общий дефицит двигательной активности. В результате литературного анализа был определен оптимальный двигательный режим (1,3 – 1,4 часа в день). На занятия физическими упражнениями затрачивать не менее 6 – 8 часов в неделю мужчинам и 5 – 7 часов женщинам. Целесообразны 3 – 5 – разовые занятия в неделю продолжительностью 30 – 40 минут.

Занятия в рамках учебного времени не должны быть единственным способом реализации потребности в движении. Увеличение двигательной активности в свободное от учебы время, должно стать необходимостью, способной формировать у обучающихся стремление к физическому самосовершенству.

1. Ачкасов В. А. Двигательная активность человека. М.: Новое знание, 2012. 256 с.
2. Васенков Н. В., Фазлеева Е. В. Гипокинезия как одна из причин ухудшения здоровья студентов //Вестник НЦБЖД. 2013.№1 (15). С. – 50 – 54.
3. Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.-В. кН.: Физическая культура студента.-М.: Гардарики, 2001.-с.131-174.
4. Грачев А. С. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей/ А. С. Грачев, Е. В. Гавришова; НИУ БелГУ// Современные проблемы науки и образования: электрон.науч. журн.-2013.-№5.-С.1-9.
5. Гущина Л. Ю., Славнова М. Ю.Организациядвигательной активности-условие ЗОЖ студентов //Омский научный вестник.-2012.-№2 (106).-С. 187-1
6. Здоровье студентов: социологический анализ/отв. ред. И. В. Журавлева; институт социологии РАН. М.,2012. 252с.
7. Залевский Г. В., Кузьмина Ю.В. Психология здоровья студенческой молодежи. Томск: Том.гос.ун-т, 2012. 144 с.
8. Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь. М.: Гардарики, 2007. 366 с.
9. Рубцова И. В. Оптимальная двигательная активность: учеб.метод. пособ./ И. В. Рубцова, Е. В. Кубышкина, Е. В. Алаторцева, Я. В. Готовцева.-Воронеж: ИПЦВГУ, 2007.-23 с.
10. Смолова М. С., Халикова С. С. Здоровье студентов как фактор сохранения трудового потенциала региона// Ученые заметки ТОГУ.2013.Т.4,№4 С.204-209.

Орехова И.В., Выюшин С.Г., Никулин А.В.

К вопросу о значении физической культуры в современном обществе

*Вологодский государственный университет
(Россия, Вологда)*

doi:10.18411/lj-11-2018-18

idsp: ljjournal-11-2018-18

Актуальность статьи «**К вопросу о значении физической культуры в современном обществе**» объясняется возрастающей значимостью физической культуры в жизни современного человека. Условия жизни людей, которые описываются экономической нестабильностью, неблагоприятной экологией, ставят новые требования перед здоровьем каждого. Необходимо говорить о физической культуре как о феномене, имеющем общественную природу.

Целью статьи стало описание актуальных проблем физической культуры как общественного явления, обоснование ее форм. Для решения поставленных задач нами были задействованы определенные научные методы: теория, использование книг по тематике, и статистические (опрос жителей нашего города).

Прежде, чем перейти к рассмотрению темы «Физическая культура как общественное явление», необходимо дать определение важным понятиям: «физическая культура», «физическое воспитание», «здоровый образ жизни». Физическая культура располагает особыми терминами и понятиями, которые указывают на её сущность, цели, задачи, содержание, а также средства, методы и руководящие принципы.

В «Энциклопедическом словаре по физической культуре и спорту» под редакцией Г. И. Кукушкина дается следующее определение физической культуры: «Физическая культура – часть общей культуры общества, представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. В физическую культуру входит система физического воспитания, специальные знания, спорта; физическая культура включает в себя общественную и личную гигиену, гигиену труда и быта, правильный режим труда и отдыха. Кроме того, мы должны помнить, что «физическое воспитание – одна из сторон воспитания в целом, организованный процесс всестороннего развития физических способностей, формирования и совершенствования жизненно важных двигательных навыков и умений человека» [1, с. 226].

Понятия «физическая культура», «физическое воспитание» тесно связаны с другим, не менее важным термином – «здоровый образ жизни». «Понятие «здоровый образ жизни» – концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья и развития условиях. Он выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья» [2, с. 243].

Физическая культура – феномен, который находит свое отражение в истории человеческой цивилизации. Физическая культура, как и любая другая, является плодом общественно-исторической практики миллионов людей. «В процессе труда люди, воздействуя на окружающую их природу, в то же время изменяют и свою собственную природу, развивая при этом свои физические, и духовные силы» [1, с. 226]. Рождение и становление физической культуры является функцией от подготовки людей к жизни, к труду, оздоровления и развития их возможностей.

Н.Е. Панферова, Н.И. Якунин, А.В. Старостина полагают, что физическая культура используется в обществе главным образом как «средство охраны и укрепления здоровья трудящихся, их всестороннего развития» [3, с. 113].

Физическая культура - это часть общей культуры общества.

В России существует развитая система государственной поддержки физической культуры и спорта. Достигается это путем создания благоприятных условий для занятия спортом, создания особых спортивных учреждений, проведения политики «пропаганды спорта» и т.д.

Физическая культура реализуется в определенных формах. Главное, что объединяет все формы и что необходимо помнить при сопоставлении каждой из них, -

это направленность на общее совершенствование человека, преимущественно его физических возможностей. Известный исследователь Е.А. Черепов [6, с. 12] представляет систему форм ФК следующим образом:

Компонент ФК	Формы ФК	Краткая характеристика форм ФК
Базовая ФК	«Школьная» ФК Пролонгирующая ФК	Обеспечивает базовый уровень развития физических качеств и формирования движений Предполагает дальнейшее совершенствование физической подготовленности
Спорт	Базовый Спорт высших достижений Профессионально-коммерческий спорт	Предполагает участие в состязаниях массового уровня и подготовку к ним Нацеленность на достижение максимального (рекордного) результата в избранном виде спортивной специализации Предполагает участие спортсменов в различных состязаниях на профессиональной основе, нацелен на достижение максимальной прибыли по возможности более длительное время
Профессионально-прикладная ФК	Собственно ППФК Военно-прикладная ФК	Обеспечивает предпосылки готовности к конкретной профессии Обеспечивает специальную подготовленность к успешной военной деятельности
Оздоровительная-реабилитационная ФК	ЛФК Спортивно-реабилитационная физическая культура	Содействует лечению заболеваний, восстановлению функций организма, нарушенных вследствие заболеваний, травм Содействует восстановлению функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена, нарушенных вследствие переутомлений, перетренированности, перенапряжений, спортивных травм
Адаптивная ФК	ФК для инвалидов Параолимпийский спорт	Предполагает адаптацию лиц с ограниченными возможностями к физическим и социальным условиям окружающей среды Участие инвалидов в состязаниях по различным видам спортивной специализации, в т.ч. Параолимпийских Играх
Фоновая ФК	Гигиеническая ФК в режиме дня Рекреативная ФК	Способствует оперативной оптимизации текущего функционального состояния (не оказывает развивающего воздействия). Обеспечивает активный, здоровый досуг, удовлетворение эмоциональных потребностей
Объединенные формы ФК	Спортивная архитектура, литература, театрализованные формы и др.	Объединяют ФК с другими отраслями культуры, характеризуют ее как многогранное и многофакторное явление, неотделимое от культуры общества в целом.

Дело в том, что человек – это существо, которое создано для какой-то деятельности. Совершенно естественно, что движение, активность, направленная на особую цель – это залог благополучия индивида. «Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки» [5, с. 107].

В ноябре 2018 года нами был организован опрос, с целью выявления мнений жителей г. Вологды о роли физической культуры в жизни современного человека. Всего было опрошено 30 человек рядом со зданием ВГУ, из них группа 1 (10 человек – в возрасте от 17 до 25 лет); группа 2 (10 человек – в возрасте от 25 до 55 лет); группа 3 (10 человек – в возрасте от 55 до 75 лет).

Респондентам задавались следующие вопросы:

1. Играет ли физическая культура роль в Вашей жизни?

Если «да», то уточните, какую именно роль.

2. Уделяется ли внимание в обществе физическому воспитанию? Если «да», то уточните, какое именно внимание.

3. В каком возрасте нужно уделять особое внимание физическому воспитанию?

По первому вопросу **«Играет ли физическая культура роль в Вашей жизни? Если «да», то уточните, какую именно роль»** большинство респондентов 67 % (20 человек) уверены, что физическая культура, несомненно, очень важна для каждого из нас. В то же время назвать точно, какую именно роль она играет в жизни человека, смогли лишь 47 % (14 человек из числа опрошенных). В числе ответов были такие, как «необходимы для всестороннего развития личности», «оздоравливает», «закаляет», «помогает жить долго», «не дает стареть». Интересно, что наиболее полные ответы давали люди пожилого возраста.

На второй вопрос **«Уделяется ли внимание в обществе физическому воспитанию? Если «да», то уточните, какое именно внимание»** мнение респондентов разделилось. 14 респондентов (47 %) убеждены, что в современной России уделяется большое значение физической культуре и спорту: «возводятся современные спортивные комплексы», «проводятся бесплатные занятия», «пропагандируется физическая культура и спорт по телевидению» и т.д. 9 респондентов (30%), в том числе 7 из них люди пожилого возраста, уверены, что в современном обществе уделяется недостаточное внимание физической культуре и спорту. По их мнению, в Советском Союзе «физкультура была лучше развита». 5 опрошенных (17 %) считают крайне недостаточными меры по развитию физической культуры и спорта в России. 3 человека молодого возраста (1 %) воздержались от оценки.

По третьему вопросу **«В каком возрасте нужно уделять особое внимание физическому воспитанию?»** мнение респондентов было практически единодушным. 67 % (20 человек) считают необходимым вводить физическое воспитание с раннего детского возраста для того, чтобы занятия физической культурой стали «привычкой человека», «чтобы росло здоровое население» и т.д. Впрочем, опрошенные (10 человек – 33 %) уверены, что «никогда не поздно начинать заниматься физической культурой».

Подведем итоги. 1. Физическая культура – это то, что находит отражение в жизни любого человека. Это – плод долгой эволюции общественных институтов, затрагивающий повседневную жизнь членов общества.

2. Свое воплощение физическая культура находит в определенных формах, таких, как Базовая ФК, Спорт, Профессионально-прикладная ФК, Оздоровительно-реабилитационная ФК, Адаптивная ФК, Фоновая ФК, Объединенные формы ФК.

3. Небольшой социологический опрос среди прохожих и студентов нашего университета показал заинтересованность жителей Вологды в соблюдении здорового образа жизни, необходимости каждого посвящать частичку своего свободного времени занятиям спортом.

Современное общество нуждается в «физически развитых и физически подготовленных людях, способных успешно участвовать в производстве» [6, с. 116]. Физическая культура способствует формированию всесторонне развитой личности.

1. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. В 3 т. Т. 3. Сабля - Яхт-клуб / [гл. ред. Г. И. Кукушкин]. – Москва: Физкультура и спорт, 1963. – 423 с.
2. Психология здоровья: учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / [Л. И. Августова и др.]; под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. [и др.] : Питер, 2006. – 606 с.
3. Пономаренко Н. И. Социальные функции физической культуры и спорта. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 310 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : Введ. в предмет : Учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. – 3-е изд.. – СПб. и др. : Лань, 2003. – 158, [1] с.

5. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции, 19-20 октября 2013 г. / [отв. ред. А. С. Лопухина, к.п.н., доц.]. - Вологда : ВГПУ, 2013. - 118 с.
6. Е.А. Черепов ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Курс лекций Часть 1 [электронный ресурс: http://lib.susu.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000540009&dtype=F&etype=.pdf accessed: 25.11.18.].

Потапова М.Ю.

Роль самостоятельной деятельности в развитии ребёнка дошкольного возраста

МБОУ «СОШ с. Старица»

(Россия, Астраханская обл., Черныйорский р-н, с.Старица)

doi:10.18411/lj-11-2018-19

ids: lj-11-2018-19

В научной педагогической литературе существуют разные точки зрения на определение понятия «самостоятельность»:

1. Это умение не поддаваться влиянию различных факторов, действовать на основе своих взглядов и убеждений.

2. Это общая характеристика регуляции (управления) личностью своей деятельностью, отношениями и поведением.

3. Это постепенно развивающееся качество, высокая степень которого характеризуется стремлением к решению задач деятельности без помощи со стороны других людей, умением поставить цель деятельности, осуществить элементарное планирование, реализовать задуманное и получить результат, адекватный поставленной цели, а так же способствовать к проявлению инициативы и творчества в решении возникающих задач.

Самостоятельность - обобщенное свойство личности, проявляющееся в инициативности, критичности, адекватной самооценке и чувстве личной ответственности за свою деятельность и поведение.

Инициативность - частный случай самостоятельности, стремление к инициативе, изменение форм деятельности или уклада жизни. Это мотивационное качество, рассматривается и как волевая характеристика поведения человека.

Инициативность проявляется во всех видах детской деятельности, но ярче всего в коммуникативной, познавательной – исследовательской, игровой, изобразительной. Это важнейший показатель развития детского интеллекта. Инициативность является непременным условием совершенствования всей познавательной деятельности ребенка, но особенно творческой. Инициативный ребенок стремится к организации игр, изобразительных видов деятельности, содержательного общения, он умеет найти занятие, соответствующее собственному желанию, включиться в разговор, предложить интересное дело другим детям. В дошкольном возрасте инициативность связана с проявлением любознательности, пытливости ума, изобретательностью. Инициативного ребенка отличает содержательность интересов.

Необходимым условием развития инициативного поведения ребенка, позитивной свободы и самостоятельности является воспитание на принципах любви, понимания, терпимости и упорядоченности деятельности.

Инициативный ребенок должен уметь реализовать свою деятельность творчески, проявлять познавательную активность. Новизна продукта детской деятельности имеет субъективное, но чрезвычайно важное значение для развития личности ребенка. Развитие творчества зависит от уровня развития когнитивной сферы, уровня развития творческой инициативы, произвольности деятельности и поведения, свободы деятельности, предоставляемой ребенку, а также широты его ориентировки в окружающем мире и его осведомленности.

Итак, для инициативной личности характерно: