

Удовлетворенность в данном случае будет показателем адаптации человека в спортивной команде.

При измерении показателя «удовлетворенность деятельностью» мы основывались на том, что общая удовлетворенность возникает в результате значительного перевеса положительных факторов над отрицательными, а также при условии возникновения относительного равновесия между положительными и отрицательными факторами.

Для решения проблемы выявления удовлетворенности спортивной деятельностью целесообразно применять методики: «Шкала принятия других» Фейя; «Шкала враждебности» Кука-Медлена; Шкала доброжелательности» Кэмпбелла; «Шкала доверия» Розенберга, «Шкала манипулятивного отношения» Банта; «Опросник межличностных отношений» Шутца, адаптированный А.А. Руковишниковым; «Методика диагностики личности на мотивацию к успеху» Т. Элерса; Опросник «Якоря карьеры».

### **Литература.**

1. *Baranowski, T. Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth /T. Baranowski //Medicine and Science in Sport and Exercise. - 2002. - 24 (6). - P. 237-247*

2. *Шустин, Б.Н. Моделирование в спорте /Б.Н. Шустин: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. – М., 1995. – 82 с.*

УДК 796.011.3

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА И ЕЕ КОМПОНЕНТЫ**

**Зенкевич В.Н., Попко Л.Ф., Гульмантович Е.Л.**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

Совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека сосредоточено в таком понятии как физическая культура [1,4]. Физическая культура прямо или косвенно оказывает влияние на формирование гармонично развитой личности, так как в процессе ее овладения происходит качественное развитие человека с культурой общества, приобщение его к созданию и развитию материальных и духовных ценностей, и тем самым, собственного физического и духовного совершенствования, достижения социальной устойчивости. Физическую культуру необходимо рассматривать как особый вид культурной деятельности, результаты которой полезны личности и общества в целом.

Детальное изучение понятия физическая культура личности принадлежит таким авторам как В. К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, А.Д. Новикова, В.И. Столяров и др. Согласно их мнению физическая культура личности выступает как ведущая и целеполагающая установка в системе физического воспитания и представляет собой социально детерминированную область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и проявляющихся в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психо-физическом здоровье [1,2,4].

Физическая культура личности является сложным системным образованием, все элементы которой тесно связаны между собой, дополняя и обуславливая друг друга. В. И. Ильинич, выделяет в физической культуре личности студента следующие компонен-

ты: операциональный, мотивационно-ценностный и практико-деятельностный [3]. Рассмотрим каждый из них:

1. Операциональный компонент физической культуры личности раскрывает связь между субъектом и решением различного рода задач встающих перед самим субъектом. Данный компонент позволяет студенту организовать и построить свою модель физкультурно-спортивной деятельности в соответствии со своими особенностями и накопленными знаниями в этой области; своевременно вносить определенные коррективы и изменения; использовать конкретные средства, формы и методы для решения поставленных задач, а самое главное – достижение им запланированного результата посредством самодиагностики своей деятельности [3].

2. Мотивационно-ценностный компонент отражает активное положительное эмоциональное отношение студента к физической культуре, характеризуется способностью студента вносить новизну в процесс физкультурно-спортивной деятельности на основе синтеза познавательной, эмоциональной, волевой и мотивационной сфер и тем самым влиять на результат этой деятельности. Кроме того, данный компонент вызывает у студента потребность в саморазвитии, самоизменении и личностном росте. В процессе физического воспитания это возможно через повышение учебно-познавательной активности, что в свою очередь обеспечивается за счет создания проблемных ситуаций и положительного решения студентом этих ситуаций. Положительные эмоции, возникающие в результате выполнения конкретного вида деятельности, вызывают потребность в овладении новыми знаниями, умениями, стимулирует интерес к поисковой деятельности и т.д. [3].

3. Практико-деятельностный компонент предполагает реализацию деятельностного подхода, реализация накопленных знаний и умений в процессе деятельности, а также включение студента в процесс саморазвития, самовоспитания и самообразования [3].

Таким образом, в процессе формирования физической культуры личности студента задействованы общепедагогические, социокультурные, личностные противоречия, которые непосредственно и выступают источником саморазвития и самодвижения. Разрешение данных противоречий и позволяет студенту действовать в соответствии с индивидуальными особенностями для достижения творческой самореализации, освоения и развития личностного культурного пространства. Стоит отметить, что физическая культура личности студента выступает как предпосылка к эффективной учебно-профессиональной деятельности, обеспечения его саморазвития и самосовершенствования в целом [2].

### ***Литература.***

1. Бальсевич, В.К., *Физическая культура: молодежь и современность* / В.К. Бальсевич // *Теор. и практ. физ. культ.* 1995, № 4, с. 2 - 7.

2. Виленский, М.Я., *Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогической специальности* / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин - М.: Высшая школа, 1989, с. 33 - 36.

3. Ильинич, В. И. *Физическая культура студента: Учебник* / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

4. Лубышева, Л.И. *Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью* /Л.И. Лубышева // *Теор. и практ. физ. культ.* 1997, № 6, с. 10 - 15.