

¹Т.В. Золотухина, ²Н.Н. Гаврилович

¹УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

²УО «Гомельский государственный медицинский университет»

ФОРМИРОВАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Физическая культура представляет одну из тех областей деятельности человека, которая формирует у людей представления о возможностях человека, о его физическом совершенстве, физической подготовленности и спортивном мастерстве.

Физическая культура предоставляет широкие возможности для вовлечения людей в общественную жизнь, приобщая к ней и формируя у занимающихся опыт социальных отношений. Она даёт простор для саморазвития личности, способствует формированию активной жизненной позиции.

В развитии человека очень важную роль имеет физическое воспитание. Это касается не только нормального физического развития организма и его совершенствования, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, взаимодействии его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым и т. п.

Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Все это способствует воспитанию эстетических чувств, вкусов, представлений, а так же проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма.

Для достижения гармоничного физического развития необходимо применение самых разнообразных физических упражнений. Такой путь позволяет развивать не только мышечную силу, но также и ловкость, выносливость, быстроту и другие физические качества человека, включая красоту его движений. Речь идет о достижении точности, свободы, легкости, согласованности и ритмичности, которые характеризуют координационные способности человека и придают эстетическую осмысленность движениям тела.

Традиционно сложившаяся в вузе система физического воспитания, ориентированная в большей степени на реализацию задач общей физической подготовки, в недостаточной степени способствует удовлетворению физкультурно-спортивных интересов, потребностей студентов и формирования у них мотивационно-ценностных установок к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Ограниченность и моральное старение форм организации учебного процесса предопределили недостаточную эффективность дисциплины «Физическая культура» в реализации жизненно важных задач, стоящих перед физкультурными подразделениями высшей школы. Традиционные педагогические технологии, применяемые в большинстве вузов, как правило, из-за слабо развитой физкультурно-спортивной инфраструктуры не решают в полной мере проблем оптимизации физической подготовленности, функционального состояния и формирования потребностно-мотивационной сферы студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями [1].

Сложившаяся ситуация требует поиска новых путей дополнительных форм занятий физическими упражнениями, которые способствовали бы оптимальному

удовлетворению физкультурно-спортивных интересов и потребностей студентов на основе применения спортивно-ориентированных технологий.

Тем более требуется разнообразить и совершенствовать физкультурно-оздоровительные технологии для студентов специального учебного отделения (СУО).

Чем старше становится студент, тем рациональней он распределяет время, отведенное на учебу и отдых, осознает, что переключение с умственной нагрузки на активный физический отдых – это способ к снижению развития утомления и повышения адаптивных возможностей организма, несмотря на постоянное повышение учебной нагрузки.

Для изучения процесса формирования мотивационных устремлений к различным направлениям двигательной активности в течение обязательного курса по физической культуре был проведен опрос студентов СУО 1-го и 2-го курсов Белорусского торгово-экономического университета потребительской кооперации (БТЭУПК). Анализируя полученные данные, были отмечены основные направления интересов и потребностно-мотивационные характеристики.

Большинство опрошенных юношей предпочитают заниматься в тренажёрных залах, или спортивными играми. Среди девушек около 30 % признали, что занимались или занимаются фитнесом, танцами, аэробикой. Основная цель занятий у девушек – формирование или коррекция фигуры, укрепление мышц, показательные выступления (если речь идёт об аэробике или танцах).

Анализ данных контрольного тестирования, сдаваемых студентками в СУО в начале и конце учебного года, также показал улучшение в тех видах тестирования, над которыми они работали в целях улучшения своей фигуры. Силовой тест (поднимание туловища из положения лежа) вырос на 18 % и 3,1 %, а наиболее значительно вырос показатель гибкости на 21,7 % и 8,6

% соответственно. Анализ теста Купера показал незначительные ухудшения на 0,8 % и 0,4 %.

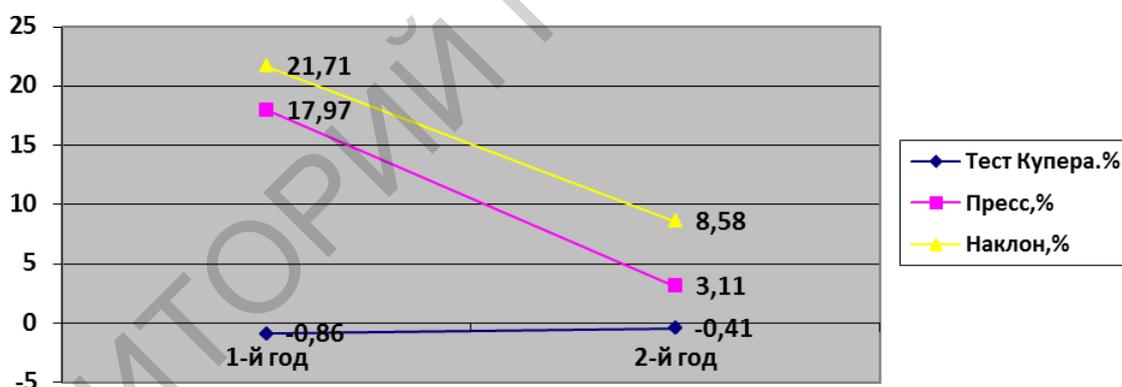


Рисунок – Показатели изменения контрольного тестирования студенток в СУО в процентном соотношении

В данной работе рассматривались результаты тестирования студенток, так как количество учащихся девушек в БТЭУПК значительно превышает число юношей.

По данным психологов у юношей потребность в двигательной активности гораздо выше. Они хотят быть сильными, мужественными, выносливыми, при этом их интересует то, что углубляет и развивает уже имеющиеся у них навыки и имеет выраженную конкретную направленность. Юноши с самого начала действуют избирательно, охотнее занимаются тем, что схоже с уже сложившейся сферой их интересов. Девушки более эмоциональны, у них ярче выражена потребность в эстетической направленности занятий физической культурой, предпочитают те виды деятельности, которые отвечают их личным интересам и потребностям на данный момент. Девушки в большей степени способны увлекаться самим процессом

деятельности, пытаются усвоить по возможности все, что им преподают. Различны и мотивы занятий физическими упражнениями, их интересует то, что несет принципиальную новизну по сравнению с их обычными занятиями. Учитывая гендерные особенности при выполнении одних и тех же движений у юношей следует обращать внимание на четкость, ритмичность, затраты дополнительных усилий; у девушек на пластичность, выразительность, грациозность [2].

Возможности физического воспитания как средства формирования полноценной личности трудно переоценить. В процессе физического воспитания решаются не только задачи, замыкающиеся на особенностях отдельного вида воспитания, но и общие задачи, преследуемые в социальной системе воспитания в целом. С помощью подбора средств и методов физкультурно-спортивной деятельности, ориентации на предпочитаемые виды двигательной активности учащихся закрепляются модели поведения и личностные качества.

Обобщая данные можно констатировать, что ситуация усугубляется тем, что у большинства студентов с ослабленным здоровьем отсутствует интерес к физической культуре. Как правило, такие студенты не в состоянии выполнять элементарные упражнения, избегают занятий физической культурой. В связи с этим, по-прежнему остается важной задача повышения их двигательной активности.

Мотивационные устремления к регулярным занятиям физическими упражнениями являются решающим фактором в формировании физической культуры студентов.

Физическая активность студентов будет эффективней, если разработать и реализовывать спортивно-ориентированные технологии на основе популярных видов спорта (аэробика, шейпинг, бодибилдинг, плавание и т.п.), что позволит сформировать у студентов мотивационно-ценностные установки к регулярным занятиям физическими упражнениями, повысить уровень развития основных физических качеств и способствовать улучшению их здоровья.

Одним из перспективных направлений совершенствования систем физического воспитания студентов является разработка современных информационно-методических систем.

Литература

1. Шилько, В. Г. Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта: учебное пособие / В. Г. Шилько. – Томск: Томский государственный университет, 2005. – 176 с.
2. Электронный ресурс «Медицинский журнал», <http://www.Viamedic.ru>.