

П.А. Абрамович

УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНОСТИ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Современная физическая культура и спорт богаты по содержанию и сложны по структуре. В них заключены огромные возможности для социально-духовного воспитания человека, развития способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, в отточенных до высокой степени совершенства движениях. Под влиянием правильно организованных физических упражнений формы тела развиваются гармонично, движения и действия человека становятся изящными, энергичными и красивыми.

Согласно В.К. Бальсевич, целью образования по предмету «физическая культура» является научение обучающихся формам и методам активного (деятельностного) использования ценностей физической культуры и спорта для формирования и совершенствования своего физического, духовного и нравственного здоровья, воспитания патриотического осознания его значимости для обретения национального достоинства [1].

Физическая культура в настоящее время рассматривается как основа и движущая сила формирования здорового стиля жизни, объединяя многие компоненты: культуру поведения и двигательной активности, здоровое питание, сон, использование оздоровительных факторов природы, отказ от вредных привычек, является средством не только физического оздоровления, но и психической саморегуляции [2].

Для этого следует целенаправленно активизировать адаптационные возможности организма, психофизическое и духовное состояние человека, обеспечив достаточную приспособляемость к воздействиям изменчивой внешней среды. Несоблюдение этих принципов приводит не только к дряблости телесных форм, но и к тяжелым болезням.

Физические нагрузки тренируют почти все рабочие системы обеспечения (сердце, сосуды, легкие, печень, почки и др.). Каждый орган тренируется интенсивностью своей специфической функции, например, мышца – силой и длительностью сокращений, железа – секрецией, нервный узел – частотой импульсов его нейронов. Однако, все органы тренируются через внешнюю деятельность целого организма, через его нервную и мышечную системы, на которые приходится более 40% основного обмена веществ в организме. При физической работе расход энергии в них составляет до 95% от всего энергообмена организма [3].

Физическая активность, несомненно, самый действенный стимулятор всех систем организма. Она увеличивает его адаптационные возможности практически в любом возрасте. Однако происходит это лишь тогда, когда физическая нагрузка соответствует возрастным и индивидуальным данным занимающихся, учитывая отклонения в состоянии разных систем организма.

Занятия физической культурой студенческой молодежи являются завершающим этапом многолетнего обязательного организованного учебного процесса по физическому воспитанию. Это обязывает всю учебно-воспитательную работу

направлять на формирование потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями на длительный жизненный период.

Целью педагогического стимулирования самостоятельной работы студентов в области физической культуры является достижение творческого уровня физической культуры личности и трансформация образовательно-воспитательного процесса в осознанную и мотивированную систему самообразования и физического самосовершенствования, обеспечивающую поступательное развитие гармонии профессионально-личностных качеств будущих специалистов различного профиля.

Основными средствами формирования мотивов активности в самостоятельной работе являются:

- знания;
- обучающая учебная деятельность;
- объективная оценка самостоятельной работы и ее подкрепление результатом;
- постоянная и эффективная коррекция самостоятельной работы;
- отношения между преподавателем и студентом, основанные на уважении и творчестве;
- создание ситуаций и условий реализации индивидуальных интересов, выбора вида деятельности;
- обеспечение условий реализации физкультурных потребностей во внеучебное время.

Путь к общекультурному развитию, а, следовательно, и к здоровью, начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элементы сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения. А убеждения строятся не столько на логическом характере знаний, сколько на их практическом смысле [4].

Вопросы, связанные с мотивацией студенческой молодежи к физической культуре, несмотря на попытки их практического решения, остаются недостаточно разработанными с научной точки зрения. Обусловлено это в основном двумя причинами. Во-первых, в современной психологии нет единства в понимании сущности этого явления. Во-вторых, в человеческой жизни понятие «мотив» затерялось в тени других категорий: воля, целеустремленность, решительность и др. Между тем в современной жизни роль мотивационных, побудительных начал проявляется все более ярко [5, 6].

На основе анализа будущей деятельности можно определить содержание формируемых мотивационных тактик и стратегий самостоятельной работы: сформировать убежденность, значимость и необходимость физкультурного самосовершенствования, обучить методам самовоспитания (самопознания, самонаблюдения, самоанализа и самоконтроля).

Если мотивы сформировались, то определяется цель занятий физической культурой. Ей может быть активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня психофизического состояния, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа [4].

Первый этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью студента к себе. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что студент начинает неправильно себя оценивать. Самооценка зависит от ее качества (адекватная, завышенная, заниженная).

На втором этапе, исходя из самохарактеристики, определяются цель и программа самовоспитания, а на их основе – личный план. Третий этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения.

Педагогическая оценка и самооценка студентами затруднений в организации самостоятельной работы по физической культуре показала следующие основные причины пассивного отношения к ней:

1. отсутствие или невыраженность мотивационно-ценностных ориентаций самостоятельной работы (как и отношение в целом к физической культуре);
2. отсутствие необходимых знаний и соответствующих умений выбирать, анализировать и систематизировать необходимую информацию;
3. переносить знания в практическую деятельность;
4. планировать и организовывать самостоятельную работу с учетом собственных индивидуальных психофизических особенностей;
5. подбирать формы организации занятий, оздоровительные системы, средства и методы физического самосовершенствования, развития физических качеств и двигательных навыков;
6. отсутствие знаний и умений в обеспечении самоконтроля, физической подготовленности, физического развития и здоровья.

Вывод. Трудность приобщения студентов к самостоятельной работе, к различным формам физкультурной деятельности и воспитания у них данной составляющей профессиональной культуры на высоком уровне заключается, прежде всего, в том, что у большинства студентов не была привита еще в школьном возрасте устойчивая и осознанная потребность в ней.

Важнейшим фактором для формирования мотивов, направленных на самостоятельные занятия физической культурой, являются знания о пользе двигательной активности, как лучшем средстве профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Для самостоятельных занятий студентов рекомендуется использовать средства, которые направлены на повышение функциональных возможностей, на развитие силовых двигательных способностей и на борьбу с избыточной массой тела, а также в различных сочетаниях, в зависимости от подготовленности занимающихся.

Необходимо обращать особое внимание студентов на сознательное отношение к регламентации самостоятельно выполняемых физических упражнений (введение организма в нагрузку, подготовка к ней, соблюдение оптимального объема и интенсивности физической нагрузки и вывод организма из нагрузки, то есть восстановление после физической нагрузки). Только правильно выполняемые физические упражнения с правильным дыханием дадут положительный эффект.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. - №5. – С. 2-7.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Григорович, Е. С. Физическая культура: учеб.пособие / Е. С. Григорович. – Минск: «Вышэйшая школа», 2008. – 223 с.
4. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие / Р. И. Купчинов, М. П. Желобкович. – Минск: «РУМЦ ФВН», 2004. – 212 с.

5. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы : учеб.пособие / Е. П. Ильин. – СПб.: «Питер», 2000. – 512 с.

6. Суворов, А. С. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой / А. С. Суворов, С. С. Кветинский // Здоровье студенческой молодежи: организация физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / отв. ред. А. Р. Борисевич. – Минск: БГПУ, 2011. – С. 193-195.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ