

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Державний заклад
„Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”
Інститут фізичного виховання і спорту

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ,
РЕАБІЛІТАЦІЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

*Матеріали
X Всеукраїнської науково-практичної конференції*

29 – 30 листопада 2012 р.,
м. Луганськ

Луганськ
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”
2012

2
7
2
6
1

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДОСУГА

У статті висвітлено питання проблеми організації фізичного виховання студентів, рішення цієї проблеми - фізичне виховання в умовах дозвілля; визначено роль та задачі фізичного виховання у розвитку особистості.

Ключові слова: дозвілля, культура особистості, виховання.

Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры современного общества представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения. В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994 г. объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла.

Актуальность темы данной статьи связана с внедрением этой дисциплины в высшие учебные заведения и с изменением содержания и роли предмета в эпоху научно-технического прогресса. Важность и высокую значимость физической культуры в жизни каждого человека трудно переоценить. То, что и как закладывается с детских лет в организм человека в виде фундамента здоровья, во многом определяет не только его физические кондиции в будущем, но и его психическое состояние, умственную деятельность, активное творческое долголетие.

Цель научной статьи – побуждение интереса у студентов к данной дисциплине и определение значимости физического воспитания в вузах в условиях досуга.

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Физическая культура выступает как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил студентов и опосредованных их культурным отношением к своим физическим возможностям. Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств.

Настоящее меняет требования к физической подготовленности студентов, побуждает к определению и осознанию роли физической

культуры как составной части общей культуры и необходимости решения проблем, связанных со здоровьем. Ориентация физического воспитания на усвоение жестко регламентированного программного материала, содержание которого определяется обязательной прикладной подготовкой и сдачей нормативных зачетов, исключает возможность обращения к личности студента и развития его индивидуальности. Специфическая направленность в использовании средств, методов, форм обучения и воспитания в сфере физической культуры привела к разрыву образования и физической культуры – студенты не полностью осознают и не воспринимают физкультуру как жизненно важную ценность. Вследствие этого физическая культура как учебный предмет вуза не выполняет в полной мере своей важной функции – формирование действенного отношения человека к собственному физическому совершенствованию, а значит характеризуется снижением интереса у большинства студентов к физкультурно-спортивной деятельности и уменьшением ее престижа.

Ограниченное по содержанию и объему физическое воспитание в вузе не способно полностью решить комплекс задач физического совершенствования, духовного и интеллектуального развития студентов. Решение указанной задачи должно осуществляться через воспитание физической культуры личности, связанной с желанием, потребностью и умением человека сохранять и совершенствовать свое здоровье с помощью широкого объема знаний, получение которых возможно при условии выделения образовательного аспекта на занятиях физической культурой. Образовательный аспект понимается как овладение студентами научными знаниями, практическими умениями и навыками, развитие умственно-познавательных и творческих способностей, а также мировоззрения и нравственно-эстетической культуры.

Низкую эффективность реализации программы физического воспитания в вузе приводит не только недостаток времени, отведенного на обязательные занятия, но и недостаточная разработка научно обоснованных методов построения учебного процесса физического воспитания. В связи с этим указанные недостатки в системе обязательных занятий призваны компенсировать самостоятельные и самостоятельные формы организации физического воспитания в условиях досуга, потенциальные возможности которого привлекают повышенное внимание современных теоретиков и практиков.

Самостоятельный процесс физического совершенствования студентов обуславливает усиление образовательной и методической направленности педагогического процесса, усвоения студентами

знаний, позволяющих им рационально осуществлять физкультурно-спортивную деятельность с использованием разнообразных средств физической культуры, традиционных и нетрадиционных методов физического воспитания, а также полноценного использования свободного времени, повышение образовательной направленности физического воспитания именно в условиях досуга.

Физическое воспитание в вузе, регламентированное по содержанию и объему обязательных часов учебной программы, по данным наблюдений и многочисленным результатам других исследований, не способно полноценно решать комплекс задач по физической подготовленности, интеллектуального и духовного развития студентов.

Усвоение физической культуры должно начинаться с овладения системой знаний, формирующих ценностное отношение и способность студентов к физическому совершенствованию и самореализации здорового стиля жизни.

Совершенствование учебного процесса должно предусматривать планомерный переход от обязательных форм к процессу физического самосовершенствования студентов. По мнению Л. И. Лубышева, такой путь приводит к усилению образовательной и методической направленности педагогического процесса, усвоения студентами физкультурных знаний, позволяющих самостоятельно и рационально осуществлять физкультурно-спортивную деятельность.

Между тем, образовательная направленность физического воспитания будет оправданной в случае тесной взаимосвязи процессов теоретического усвоения знаний и их практического использования в самоорганизации здорового образа жизни. В связи с этим становится очевидным, что образовательный подход должен сочетаться с направленным воспитанием мотивации, интереса и ценностного отношения к физической культуре и состоянию личного здоровья студента.

В сфере физической культуры недостаточно представлены такие качества и элементы человеческой индивидуальности, как самореализация, проективное и целенаправленное саморазвитие, творчество, духовные потребности, является импульсом всякой деятельности. Это ограничивает возможности физкультурной деятельности развитием только двигательной сферы, что, в конце концов, снижает культурный потенциал данной отрасли человеческой практики, не позволяет реализовать возможности физической культуры в развитии интеллектуальных, умственных, творческих и коммуникативных потенциалов человека.

Выделенная совокупность противоречий, социальная значимость проблемы, потребность практики физического воспитания студентов в обоснованных технологиях физического воспитания обусловили поиски новых форм физического воспитания в единстве с социокультурной деятельностью.

Усиленное внимание современных теоретиков и практиков привлекают потенциальные возможности досуга. Ведь досуг для молодежи, особенно студентов, является приоритетной ценностью, в сфере досуга реализуется много социокультурных потребностей личности. Сфера досуга характеризуется свободой личности, проявляющейся в свободном выборе форм, места и времени проведения досуга. Именно на досуге человек проявляет себя как свободная индивидуальность.

Актуализация вопроса формирования физической культуры в условиях досуга обусловлена также неблагоприятной экологической ситуацией, коммерциализацией учреждений спорта, деформацией образа жизни многих семей, недоразвитостью оздоровительных форм проведения досуга, низким уровнем физической и психической культуры родителей, отсутствием системы непрерывного физического воспитания. В социально-культурной и педагогической плоскости причина сложившейся ситуации заключается в девиации ценности физической культуры, отсутствии социально значимого статуса физической составляющей имиджа человека. Социально-педагогический анализ физической культуры в условиях досуга свидетельствует о ее значительном потенциале в формировании разностороннего развития личности. Однако в реальной практике возможности досуга используются не полностью.

Досуг является объектом многих наук (философия, социология, экономика, культурология, география, история, психология, педагогика и др.), для которых общим является вопрос исследования: чем занимаются люди в свободное время и что для них значит выбранная деятельность досуга.

Досуг рассматривают как часть вне рабочего времени (в пределах суток, недели, года), что остается у человека за вычетом различных неотложных, необходимых затрат. Границы досуга определяются разницей между общим временем жизнедеятельности людей и вне рабочим временем и выделением в составе последнего различных элементов занятого (несвободного времени).

Б. Г. Ананьев одним из первых в педагогике определил досуг как деятельность: „Досуг ориентирован на поиск наиболее развивающих форм деятельности, а ярко эти ориентации выражены в игре”.

Определяющим в характеристике досуга Ж. Дюмазедье считает его бескорыстие, свободу от обязанностей. Настоящее досуга, по его мнению, – это использование (применение) любого вида физической, артистической, интеллектуальной или социальной активности.

Итак, характерными „составляющими” досуга является свобода от обязанностей, от работы, отдых, расслабление, рекреация.

По мнению С. А. Шмакова, досуг рассматривается комплексно, как время духовного развития молодежи, который предоставляет ей свободный выбор общественно-значимых ролей и положений, позволяет заниматься деятельностью, развивающей неограниченные возможности, таланты; как сфера, в которой полнокровно раскрываются потребности в свободе и независимости, активной деятельности и самовыражении; как особая социальная сфера, где люди удовлетворяют личностные потребности в самооценке собственного „Я”; как зона активного общения, в которой люди открыты для воздействия самих общественных институтов и организаций.

Досуг состоит в рекреации, освобождении от психических и физических нагрузок, в восстановлении сил, удовлетворении коммуникативных потребностей путем привлечения к развлекательно-игровым, зрелищным, просветительским, оздоровительным, художественно-творческим формам деятельности досуга.

Содержание и направление культурно-досуговой деятельности могут быть различными: самообразование, художественная самодеятельность, техническое творчество, культурный отдых, развлечения, общественно-полезная деятельность и физкультурно-спортивные занятия.

Для решения проблемы формирования физической культуры студенческой молодежи в условиях досуга на начальном этапе мы решили выяснить, как влияет спортивный досуг на улучшение образовательных, физических и физиологических качеств студенческой молодежи.

Как вывод, можно вывести ряд общих задач физического воспитания в вузах:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое

самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Также наиболее значимыми факторами, влияющими на формирование мотивации и активное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях досуга, является необходимость улучшения качества физкультурных знаний. Деятельность досуга, ориентированная на создание культурного пространства в социуме с присущим ему стойкостью и подвижностью, позволяет сочетать возможности личностной автономии, свободы выбора, самоопределения с педагогически целесообразным вмешательством. Физическое воспитание с акцентом на образовательную направленность в условиях досуга повышает гуманистические и культурологические ценности физической культуры студентов.

Литература

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – Кемерово, 1981;
2. Иванов Г. Д. Активизация учебно-воспитательного процесса студентов средствами физического воспитания / Г. Д. Иванов. – Алма-Ата: Изд-во Алма-Ата-Мектеп, 1989;
3. Ильинич В. Физическая культура студента / В. Ильинич. – М., 1999;
4. Чихаев Ю. Т. Физическая культура в жизни человека / Ю. Т. Чихаев. – Ленинград, 1986.

А. П. Полтавський (Луганськ) ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІ ШКОЛИ З ФУТБОЛУ

Статтю присвячено аналізу наявної методики відбору дітей для занять футболом у групи початкової підготовки, а також узагальненню практичного досвіду роботи тренерів-практиків.