

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Федека М. П.

*Уманский государственный педагогический университет им. П. Тычины,
г. Умань (Украина).*

Физическое воспитание в вузе занимает важное место в системе воспитания студенческой молодежи. В значительной мере это обусловлено тем, что всестороннее и гармоничное развитие человека возможно лишь при условии адекватного освоения им широкого спектра видов социальной активности, в том числе и физкультурной.

Включение студентов в сферу организованной и самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности в значительной мере способствует раскрытию тех ценных качеств, которые необходимы будущим специалистам в условиях интенсивного развития общества. Это прежде всего высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность, творческое долголетие. Вместе с тем сегодня вопрос о физическом воспитании студентов ставится таким образом, что после окончания вуза всесторонне подготовленные специалисты должны не только сами регулярно заниматься физической культурой, но и быть умелыми организаторами массовой физкультурной и спортивной работы в своих коллективах, активно использовать физическую культуру и спорт в системе научной организации труда, в структуре досуга, в воспитании детей. Наиболее надежным критерием активности личности в сфере физической культуры является самостоятельная, сознательно организованная физкультурно-спортивная деятельность. Эта деятельность практически лишена каких-либо внешних директивных воздействий и носит исключительно добровольный характер. Занимающиеся сами выбирают вид, объем, время и место занятий. Кроме того, без повседневных самостоятельных занятий физическими упражнениями, будь то утренняя зарядка, физкультурные паузы, прогулки и т. п., присущее здоровому образу жизни, нельзя говорить о высоком уровне физической культуры

человека. В разработке проблемы физической культуры в вузе весьма интересной и перспективной является концепция профессора В. М. Выдрина. Он подразделяет физическую культуру на четыре основных вида (части): физическое образование, спорт, физическая рекреация и физическая реабилитация. Эта классификация вполне соответствует вузовской практике и ставит физическую культуру на более высокий уровень по сравнению с традиционным физическим воспитанием.

Физическая культура должна проявляться в поведении и деятельности, выразиться в развитии способности к самоконтролю, саморегуляции, в активности использования спортивной деятельности, для тренировки и поддержания высокого уровня работоспособности, в рациональном использовании свободного времени, определив научно обоснованные нормы и требования к физической подготовке и двигательной активности.

Физическое образование. Острой проблемой в вузе является коренное улучшение физического образования студенческой молодежи, которое является одной из основных частей физической культуры. Установлено, что потребность в занятиях физической культурой возникает при достаточно высоком развитии сознания, умения осуществлять самооценку и самоанализ, при желании и стремлении к самоутверждению. Физическое образование наиболее приемлемо в том плане, что преподаватели кафедр физического воспитания действительно занимаются образовательной деятельностью: это вооружает студентов знаниями о влиянии физических упражнений на организм человека, обучение, воспитание физических качеств, двигательных навыков, обеспечивающих подготовку их к профессиональной и общественно-политической деятельности. Следует освещать понятие «физическая культура», которое включает в себя «качественную» характеристику деятельности, удовлетворяющей потребности человека к труду, обороне Родины, к²⁷⁹ другим формам жизнедеятельности с помощью его физических, биологических сил и возможностей, путем оздоровления и закаливания.

Спортивная деятельность (спорт). Занимаясь физическими

упражнениями, в процессе соревновательной деятельности студенты глубже познают закономерности, которым подчиняется формирование физического совершенства, развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, приобретают необходимые знания о структуре и функциях, о резервных возможностях организма, о причинах и механизме физического развития, о личной и общественной гигиене.

Физическая рекреация (рекреационная деятельность). Под общим понятием рекреация имеются в виду любые формы деятельности, добровольно принятые, одобренные обществом и выполняемые с целью отдыха, развлечения, самосовершенствования. Основная задача рекреационной деятельности заключается в разумном использовании свободного времени, воспроизводстве духовной и физической силы человека. Эффективное использование свободного времени как времени культурного и физического развития студенческой молодежи является большой социальной и гуманистической проблемой, где главное внимание следует уделять его содержательной и качественной стороне. При рекреационной деятельности молодежь получает радость, наслаждения через двигательную деятельность. Она способствует борьбе с вредными привычками, и проявляется особенно остро в студенческие годы, возможностям индивидуальных проявлений и действий, самосовершенствованию и самоутверждению. Физическая рекреация представляет большой теоретический и практический интерес в образе жизни студенческой молодежи. Она заключается в переключении человека на другие виды деятельности, активный отдых с применением различных физических упражнений и их комплексов, подвижных и спортивных игр, соревнований и т. д.

Двигательная реабилитация (реабилитационная деятельность). В процессе учебно-тренировочных занятий или других видов деятельности студентов возникает необходимость восстановить свои физические, психические, интеллектуальные способности. Двигательная реабилитация вплотную смыкается с лечебным использованием физических упражнений.

Восстановление сил и лечение может проводиться при помощи физических упражнений, массажа, бани, водных процедур и т. п. В вузовской практике физическая реабилитация занимается лечением травм, полученных в процессе учебно-тренировочных занятий, а также восстановлением физических способностей после перенесения различных заболеваний.

Совместно, указанные четыре вида (части) физической культуры полностью удовлетворяют потребности студентов во всех аспектах двигательной диагностики, направленной на совершенствование физических, психических, умственных способностей, их физическое развитие, оздоровление и закаливание. Поэтому внесение дополнений и изменений в вузовскую программу позволит на более высоком образовательном уровне подойти к решению проблем внедрения физической культуры в студенческую жизнь.

Литература. 1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978 – 223 с.; 2. Деминский А. Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк: Донеччина, 1995 – 520 с.; 3. Деминский А. Ц. Основы теории физической культуры Учебное пособие. – Донецк: Донеччина, 1996 – 326 с.; 4. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 60 с.; 5. Решетников Н. Н. Физическая культура: Учебное пособие / Н. В. Решетников., Ю. Л. Кислицын. – М.: Академия, 1998 – 160 с.