

# ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА

**А.В. Бутько, Г.М. Цыркунова**

Белорусский государственный университет культуры и искусств,  
bguki.fiz.kaf@tut.by

Одной из главных причин негативного состояния культуры здоровья студентов являются недостаточные знания об элементарных правилах сохранения здоровья и развития своего физического совершенствования. Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных социально–педагогических проблем учебно–воспитательного процесса. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно–спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Для определения негативного явления необходимо выяснить отношение студентов к занятиям по физической культуре, определить мотивы и формы занятий.

Процесс формирования мотивационно–ценностных ориентаций можно считать состоявшимся, когда ценностные ориентации, проверенные личным опытом, превращаются в реальные мотивы поведения личности. Этот процесс будет протекать интенсивнее, если ценностные ориентации на здоровый образ жизни посредством физической культуры будут сопряжены с жизненными планами личности.

Проблема определения роли современного физического воспитания в формировании личности и здорового образа жизни приобретает все большую актуальность. Именно физкультурно–спортивной деятельности отдан приоритет в воспитании здорового поколения молодежи, так как именно здесь решаются не только воспитательные и образовательные задачи, но и оздоровительные.

В связи с этим возрастает роль учреждений образования, призванных обеспечить формирование физически и духовно здоровой личности, способной не только адаптироваться к сложным социально – экономическим условиям жизни общества, но и способной к творческому саморазвитию. Студенческая молодежь, занимающаяся в вузе, должна обладать духовностью и эстетикой здоровья. Только такой подход самого человека сможет решить многие проблемы развития личности и творческих способностей, а в дальнейшем поможет реализовать себя на практике.

Физическое воспитание в вузе осуществляется в многообразных формах. По результатам многолетних наблюдений видно, что не все эти формы подходят для студентов творческого вуза. Замечено, что студенты в течение учебной недели свободную часть времени проводят пассивно, не проявляя физкультурно–спортивной активности.

Мотивационно–ценностные ориентиры определяют осознанное отношение студентов к занятиям физической культурой, формируют потребность в повседневных физических упражнениях, способствуют физическому и профессиональному совершенству, создают предпосылки для организации позитивной коммуникативной среды, а также положительного эмоционального статуса.

Исследования ряда авторов свидетельствуют о том, что нацеленность на безусловное выполнение студентами тех или иных требований преподавателя, в

конечном счете, вызывает у обучаемого безынициативность и формируют безынициативного человека в сфере физической культуры, готового к усвоению только необходимых в прикладном плане знаний, умений и навыков для конкретного вида спорта [1,2,3].

Именно поэтому спортивная направленность занятий физическими упражнениями не дает перспектив на будущее для большинства занимающихся и оставляет тем самым значительный контингент вне сферы физкультурной образованности.

Поступление в вузы большого числа молодых людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и не получивших соответствующей физической подготовки, также является одной из многочисленных проблем последнего времени.

Одним из путей повышения эффективности процесса физической подготовки является организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельные занятия способствуют формированию интереса к физической культуре, более активному развитию двигательных качеств. Это объясняется тем, что самостоятельный выбор неизбежно включает факторы ответственности и самоконтроля, которые выступают в качестве важных механизмов ускорения процесса физического и спортивного совершенствования, что, в свою очередь, помогает выполнять требования учебной программы по физическому воспитанию. Целенаправленные занятия уже на коротком этапе времени приводят к быстрому росту результатов и укреплению здоровья. Физическая активность сама по себе рождает положительные эмоции, что способствует противодействию отрицательным эмоциям.

Самостоятельные занятия позволяют студентам значительно повысить уровень их физической подготовленности в целом [4]. Рекомендуется использовать различные формы бега, не забывая об упражнениях общеразвивающего характера, позволяющие поддерживать высокую работоспособность организма.

Одним из важных моментов при проведении самостоятельных занятий является определение каждым занимающимся такого объема физической нагрузки, который соответствует текущей подготовленности организма и не превышает его физические возможности. Для этого студентам целесообразно использовать простейшие приемы и методы самоконтроля. В качестве самоконтроля, как правило, используются субъективные и объективные показатели изменения функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Субъективными показателями самоконтроля являются самочувствие, степень усталости, настроение, сон, аппетит. Объективные показатели – частота сердечных сокращений, частота дыхания, динамика массы тела и др.

Учет содержания нагрузки и режима занятий, анализ динамики результатов и роста тренированности в сопоставлении с данными самоконтроля помогут студентам избегать чрезмерных нагрузок и получать положительное влияние на физическое развитие и состояние здоровья. Всегда надо учитывать тот факт, что даже тщательно разработанные, обобщенные программы тренировки не могут учесть всего многообразия индивидуальных особенностей человека.

При составлении индивидуальной программы занятий необходимо реально представлять исходный уровень физической подготовленности. Игнорирование данного обстоятельства нередко приводит к завышению на первом этапе занятий нагрузки, что влечет за собой недовосстановление занимающегося и на фоне этого потерю мотивации к дальнейшей деятельности.

Также следует заметить, что студенты во время занятий не всегда придерживаются регламентированных правил поведения и техники безопасности. Поэтому очень важно, чтобы каждый студент знал методы и приемы оказания первой медицинской помощи и умел их использовать в любых условиях и обстоятельствах.

Вывод. Таким образом, физкультурно–спортивная деятельность, в которую включаются студенты, является одним из эффективных механизмов слияния общественных и личных интересов, формирования необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными

ориентациями. В свою очередь, преподаватель физической культуры, работающий со студентами, помимо общих знаний, должен знать особенности их профессиональной деятельности для качественного осуществления учебно–воспитательного процесса.

### **Литература**

1. Бутько, А. В. Изучение мотивации физкультурно–оздоровительной деятельности студентов творческого вуза / А. В. Бутько // Здоровье студенческой молодежи: материалы VI Междунар. науч.–практ.конф., Минск, 30–31 окт. 2008 г. /Бел. гос. пед. ун–т им. М. Танка. – Минск: БГПУ, 2008. – С. 109–111.

2. Жук, Э. И. Роль программы самосозидания в достижении гармонии и здоровья студенческой молодежи / Э. И. Жук // Здоровье студенческой молодежи: достижение науки и практики на современном этапе: материалы III Междунар. науч.–практ.конф., Минск, 23 окт. 2002 г. / Бел. Гос. пед. ун–т им. М. Танка. – Минск: БГПУ, 2002. – С. 56 – 58.

3. Зиннатнурова, А. А. Новые подходы к построению занятий по физической культуре / А. А. Зиннатнурова // Теория и практика физической культуры, 2007. – №5. – С. 71 – 72.

4. Правосудов, В. П. Физическая культура и здоровье / В. П. Правосудов. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 144 с.