

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

А.А. Кравченин, А.Ю. Филипский
Полесский государственный университет,
kravchenin@yandex.by, filipskii_a@mail.ru

Введение. Физическая культура в Основах законодательства Республики Беларусь о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания[3].

Цель работы – оптимизация физического развития человека, физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Методы и организация исследования – анализ современной отечественной и зарубежной литературы по физической культуре, теории и методике физического воспитания.

Результаты исследования и их обсуждение. Молодёжным возрастом считается 19—28 лет. Медико–биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной ёмкости лёгких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам.

Однако физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности студентов.

Оптимизация физического развития студентов должна быть направлена на повышение у них уровня отстающих физических качеств и морфофункциональных показателей (улучшение осанки, регулирование массы тела, увеличение жизненной ёмкости лёгких и др.). Оценка морфофункциональных данных занимающихся проводится на основе сопоставления индивидуальных показателей с имеющимися в литературе стандартами физического развития, таблицами оценки уровня гармонии физического развития, использования метода индексов и др.[2].

Известно, что возраст человека накладывает определённый отпечаток на его психологию, мотивы поведения, интересы. Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодёжь позитивно относится к занятиям физической культурой, спортом[1].

В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно–практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно–ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль 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.

Выводы:

1. Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся. При этом учитывается, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки, преимущественно избирательного воздействия, необходимо отчётливо представлять себе все стороны их влияния на организм[4].

2. Основными задачами физического воспитания у студентов является: понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; знание научно–практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно–ценностного отношения к физической культуре; установки на здоровый стиль 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[1].

3. Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств[4].

Литература

1. Здоровье для всех: материалы третьей международной научно–практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 19–20 мая 2011 г./ Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]– Пинск: ПолесГУ,2010.– 320 с.

2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.:Гардарики,2007. – 366 с.:ил.

3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: [Текст] учебное пособие/В.П. Лукьяненко. – 3–е изд., перераб. И доп.– М.:Советский спорт,2007.– 228 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. Сред. проф. учеб. заведений.– 2–е изд., перераб. и доп.– М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа,2001. –152 с.