

ния занятий по физической культуре и спорту. Имеющиеся корты, площадки и спортивные залы не соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям.

Хотелось бы отметить, что для достижения оптимального уровня телесных кондиций, здоровья и активной позиции в удовлетворении интересов и потребностей в познавательной деятельности, в настоящее время недостаточно решаются вопросы использования средств физического воспитания и форм проведения занятий для студентов с ослабленным здоровьем (в настоящее время в специальных медицинских группах насчитывается около 30% студентов и более 10% – это студенты, освобожденные на длительное время от практических занятий), но желающих при этом заниматься различными видами оздоровительного фитнеса и повышать свои физические кондиции.

С каждым годом увеличивается количество студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, при этом не создаются специальные условия для проведения занятий, из-за нехватки спортивных залов, что не решает проблемы оздоровления данной категории учащихся, а наоборот, может негативно отразиться на состоянии их здоровья. Возникает необходимость формирования отдельных групп студентов с ослабленным здоровьем с применением таких форм занятий как лечебная физическая культура или адаптивные тренинги по фитнесу, методические занятия с использованием автоматизированных обучающих и диагностирующих программ, индивидуально-групповые консультации по самостоятельным занятиям. В основу формирования здоровья должна быть положена адекватная физическая активность, обеспеченная физической тренировкой. Ценности физкультурно-оздоровительной деятельности могут формировать здоровье только при создании соответствующей образовательной окружающей среды.

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки Юриспруденция определены новые условия к проведению занятий по физической культуре и новые требования к студентам, поэтому встает серьезная проблема перед кафедрой физического воспитания и администрацией вуза, разработки нового проекта и механизма перспективы развития физической культуры в юридическом вузе.

Значимость проблемы физического воспитания и здоровья студенческой молодежи определяется ее государственной важностью, так как только здоровое в физическом и нравственном отношении поколение может обеспечить прогрессивное социальное развитие государства, его безопасность и международный авторитет.

СОЦИАЛЬНОЕ И ЛИЧНОСТНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Черкасова Людмила Николаевна, Биленькая Ольга Николаевна,
Жукова Елена Игоревна,*

*Самарский государственный университет путей сообщения,
г. Самара*

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Их можно разделить на теоретические, методические и практические. Теоретические знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности выполнения двигательных действий человека, физического самовоспитания и самосовершенствования.

Методические знания помогают использовать теорию на практике, для самообучения, саморазвития; самосовершенствования, в сфере физической культуры. Практические знания помогают эффективно выполнить то или иное физическое упражнение, двигательное действие.

Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Прежде всего, это относится к самосознанию, т.е. осознанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений, переживаний. Переживание различных эмоций, сопровождающих самопознание, формирует отношение к себе и образует самооценку личности.

Студент ставит перед собой цели определенной трудности, т.е. имеет определенный уровень притязаний, который должен быть адекватным его реальным возможностям. Если уровень притязаний занижен, то это может сковывать инициативу и активность личности в физическом совершенствовании; завышенный уровень может привести к разочарованию в занятиях, потере веры в свои силы.

Убеждения определяют направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения. Они отражают мировоззрение студента и придают его поступкам особую значимость и направленность.

Потребности в физической культуре – главная побудительная сила поведения личности. Она имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении в познании; в эстетическом наслаждении и др. Потребности тесно связаны с эмоциями — переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение – отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции. (Орешник Ю.А. «К здоровью через физкультуру», с.-120).

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы:

- физического совершенствования, связанные со стремлением ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;
- дружеской солидарности, продиктованной желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;
- соперничества, характеризующиеся стремлением выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;
- подражания, связанные со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или

обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;

- спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;
- процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;
- игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;
- комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения.

В структуре интереса различают эмоциональный, познавательный и поведенческий компоненты. Первый связан с тем, что человек по отношению к объекту или деятельности всегда испытывает какие-либо чувства (удовольствие, удовлетворенность, величина потребности, оценка личной значимости и др.). Второй компонент связан с осознанием свойств объекта, пониманием его пригодности для удовлетворения потребностей, а также с поиском и подбором средств, необходимых для данной работы. Его показателями могут быть: убежденность в необходимости занятий физической культурой и спортом, осознание индивидуальной необходимости занятий; определенный уровень знаний; стремление к познанию и др. В поведенческом компоненте отражаются мотивы, цель, и способы деятельности. В зависимости от активности поведенческого компонента и интересы могут быть реализованными и нереализованными. Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека осознанного, активного интереса.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

- с удовлетворением процессом занятий (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и др.);
- с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результата и др.);
- с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.).

Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней.

Отношения задают предметную ориентацию, определяют социальную и личностную значимость физической культуры в жизни. Выделяют активно-положительное, пассивно-положительное, индифферентное, пассивно-отрицательное и активно-отрицательное отношения.

Ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности.

Эмоции – важнейший компонент ценностных ориентации, наиболее глубоко характеризующие их содержание и сущность. С помощью эмоций выражаются: удовольствие, удовлетворение, величина потребности, оценка личной значимости.

Волевые усилия регулируют поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями, принятыми решениями. Волевая активность определяется силой мотива. К волевым качествам относятся решительность, характеризующаяся минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации, и инициативность, которая определяется взятием на себя ответственности за принимаемое решение.

Таким образом, в процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь на развитие ее физических возможностей, без учета ее мыслей, чувств, ценностных ориентации, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ.

Коваль Татьяна Евгеньевна

кан. м.н., доцент

Санкт-Петербургский государственный университет экономики и финансов

Новикова Нина Тимофеевна

доцент

Санкт-Петербургский государственный университет

г. Санкт-Петербург

Аннотация. Статья содержит материалы по проблеме оздоровительной физической культуры в ВУЗе. Одним из направлений оздоровительных занятий предлагается использовать оздоровительную скандинавскую ходьбу. В статье раскрыты особенности скандинавской ходьбы, приведены примеры использования ходьбы на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура в высшем учебном заведении, здоровый образ жизни, скандинавская ходьба.

Abstract. The article contains material of the problem of improving physical training at the university. One of the areas of health activities included the use of recreational Nordic walking. The article contains the features of Nordic walking, are examples of the use of walking in physical education.

Index terms: health physical education in the university, healthy living, Nordic walking.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование фи-