

Физическая культура студента как фактор социального становления личности

Т.В. Сорокина

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

В современных условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности. Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе вуза выступают как средство социального становления будущих специалистов, активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, как средство достижения ими физического совершенства. Целью массовой физической культуры в высшей школе является содействие в подготовке будущих специалистов к высокопроизводительному труду, формирование личности студента с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности, формирование у них способностей использовать различные формы физических упражнений и спорта в личной жизни, в семье. А это влечет повышение умственной работоспособности, воспитание высоких нравственных качеств, развивает у них эстетические вкусы, чувства, потребности. У студентов, что особенно важно должно воспитываться ответственное отношение к своему здоровью, осознанное понимание необходимости достаточной двигательной активности в режиме каждого дня. Все это возможно только тогда когда при решении задач физического воспитания будь-то спортивная тренировка, производственная гимнастика или активный отдых обязательным остается достижение оздоровительного эффекта. Выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок, форм массовых оздоровительных и спортивных мероприятий следует в соответствии с соблюдением принципа оздоровительной направленности. Поэтому одним из обязательных условий является контроль над состоянием здоровья занимающихся как со стороны врача, так и со стороны преподавателя. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье при выполнении различных форм деятельности – все это может служить показателем не только физкультурной и санитарно-гигиенической грамотности, но и общей культуры человека, его духовности. Духовное направление укрепления здоровья всегда накладывало на личность ответственность не только за свое поведение перед обществом, коллективом, близкими людьми, но и за отношение к собственному здоровью как к социальной и образовательной ценности. И дело здесь в том, что здоровье

выступает как особая самооценность, предполагающая специфические духовные, морально-этические, а также физкультурологические к себе подходы.

Физкультурный досуг становится личной ценностью студента, если он глубоко им прочувствован и пережит. Мероприятия, которые вызывают глубокие переживания, порождают социально-ценные эмоции. Каждое спортивное мероприятие по возможности должно сопровождаться музыкой, ярким оформлением, массовой игрой, чтобы оно приводило в действие умственные, нравственные и эстетические силы, помогало реализации творческой деятельности студентов. Наибольший эмоциональный отклик у большинства студентов вызывают комплексные спартакиады, дни и недели здоровья, смотры-конкурсы по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, товарищеские встречи, походы выходного дня – именно эти элементы спортивных мероприятий вызывают у студентов социальную, профессиональную и интеллектуальную активность.

Для повышения физкультурной грамотности студенчества в вузе предусмотрен курс лекций и бесед по дисциплине «Физическая культура», составленный из области медицины и биологии, педагогики, теории и методики физического воспитания, психологии, организации и проведения массовых оздоровительных, физкультурно-спортивных соревнований, основ здорового образа и стиля жизни, профессионально-прикладной физической подготовки, проводимых в рамках учебных занятий. Практические умения и навыки формируются и закрепляются на практических учебных занятиях, также на занятиях спортивных секций и различных оздоровительных групп, в процессе участия в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных соревнованиях. Для того чтобы сформировать у студентов естественную потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, в организации здорового образа жизни, в основе которого лежит постоянная внутренняя готовность личности к физическому совершенствованию. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе выполнения физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы.

Так, в последние годы мы видим, что в спортивных залах больше занимаются физической культурой и спортом люди среднего возраста, чем молодежь. Они как никто осознали, что массовая физическая культура является действенным средством борьбы с гиподинамией, средством профилактики различных заболеваний, получение эмоционального заряда и

положительных эмоций, что позволит сохранить на долгие годы крепкое здоровье и продлить период творческой активности.

В целом физическая культура будет эффективно отражаться на развитии личности студентов только в том случае, если она будет частью целостной системы воспитания студенческой молодежи.

Игры на воде как педагогическая необходимость преодоления страха при обучении плаванию в группах начальной подготовки

Л.В. Овчинникова

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

В каждом возрастном периоде имеются естественные предпосылки развития тех или иных физических качеств и двигательных навыков. Для спортивного плавания, наиболее благоприятный возраст для обучения технике, это период 7-8 лет, при том, что формирование навыка «удержания на воде», должно происходить в возрасте в 5-6 лет. Однако дошкольный возраст (5 – 6 лет) характеризуется этапом формирования целого ряда психических новообразований в мышлении, ощущении, эмоциях. В этот период у детей возникает «пик страхов», когда возрастает число детских, боязней.

Боязнь как постигаемый жизненный опыт может помочь ребенку избежать ряд негативных явлений, сберечь ему жизнь и здоровье, активно включиться в новые социальные отношения, совместную деятельность, адаптироваться к новым условиям, при этом та же боязнь способна дать и негативные результаты, что особенно значимо для эмоционально-личностного состояния.

Багаж с отрицательным опытом в жизненных ситуациях может привести к нежелательным последствиям, одно из которых – повышенная тревожность. Основой такого психического состояния является чувство беспокойства. Чувство беспокойства в зависимости от психической структуры личности ребенка, его жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может закрепляться, с последующим формированием страха и боязни.

По мнению Р.А. Дмитриева тренеры, обучающие начальному плаванию детей и взрослых, нередко сталкиваются с проявлением у своих учеников повышенной тактильной чувствительности, что приводит к неадекватным реакциям юных пловцов. Обычно это называют водобоязнью, формой страха,