

Исходя из общих концепций определения художественного творчества можно выделить следующие положения:

- творческие способности заключены в каждом человеке;
- творческая деятельность подразумевает создание нового, ранее не существовавшего.

Все это позволяет считать, что студенту необходимо постоянно оказывать помощь в разработке пути и методов дальнейшего развития.

Какими качествами должен обладать студент в результате приобщения к художественному творчеству в вузе? На этот вопрос однозначного ответа нет. Бесспорно одно: культуру художественного творчества необходимо постоянно совершенствовать на основе овладения различными видами мышления – логического, образного, научного, творческого.

С. П. Миронова

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ЭФФЕКТИВНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

The creation of condition for effective development in studies of physical culture in higher educational institution. In this thesis the author examine the method of creation of condition for effective development in studies of physical culture.

Физическая культура, имея огромный потенциал не только в плане улучшения физической подготовленности, укрепления здоровья, но и в качестве средства формирующего воздействия на человека, как никакая другая область деятельности может быть ориентирована на решение проблемы развития личности. Здоровье, красота, физическое совершенство являются важнейшими жизненными ценностями, хотя и не всегда достижимыми в силу своей явно биологической природы. Однако в рамках конкретного вида деятельности, а именно физической культуры, эти ценности становятся “субъектными”, следовательно, возможными как цель. Проблема, на наш взгляд, заключается в том, что невысокая эффективность учебного процесса, построенного на традиционных формах, мало соответствует интересам студентов. Усредненные требования

(учебные программы едины для всех), однотипные методики (обучение не учитывает актуального уровня развития конкретного студента), одинаковые стимулы (не личные потребности, а строгая регламентация “зачет–незачет”) не способствуют формированию устойчивой мотивации к активным занятиям физической культурой. Повышение физической подготовленности ради выполнения контрольных нормативов не укрепляет здоровья, не формирует способностей. Развитию человека способствует не само по себе овладение двигательными навыками, а умение самостоятельно осваивать новые формы движения, совершенствовать свои физические качества, осознанно изменяя себя. Таким образом, учебный процесс должен быть построен так, чтобы направленно формировать у студентов желание развиваться и совершенствоваться посредством освоения двигательных действий.

С целью повышения эффективности занятий считаем необходимым использовать различные методики психической саморегуляции – активное самовнушение, аутогенную тренировку, идеомоторную тренировку. В общем виде *психическая саморегуляция* представляет собой различные способы самовоздействия на физическое и психическое состояние человека с целью адаптации и оптимизации его деятельности. Одним из существенных и обязательных компонентов всех этих методик является релаксация (произвольное расслабление мышц).

Не вдаваясь в подробности используемых методик психической саморегуляции в группах спортивного самосовершенствования по ритмической гимнастике, констатируем следующее: с помощью этих методов стали возможными коррекция неблагоприятных индивидуально-психологических особенностей личности, тренировка памяти, концентрация внимания, укрепление волевых качеств, овладение собственными эмоциями, т. е. была создана основа для личностного развития студентов.