

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОК

Давыдов А.В.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Большое значение в современном образовании имеет формирование и развитие тех свойств личности, которые нужны ей и обществу для включения в социальную деятельность. Данная цель утверждает отношение к знаниям, умениям и навыкам как средствам, обеспечивающим достижение полноценного, гармоничного развития эмоциональной, умственной, ценностной, волевой и физической сторон личности. В тоже время важно максимально эффективно использовать познавательный интерес и удовлетворять социально-значимые потребности студентов. Одной из естественных потребностей человеческого организма является потребность в движении. Двигательная культура как важный элемент базовой культуры - это один из ведущих факторов формирования гармонично развитой личности.

Двигательная культура - интегральная характеристика личности, отражающая его эстетические вкусы и представления (индивидуальность, мотивация) включающая в себя целесообразные двигательные действия (техническое мастерство) и проявляющаяся в характере, рисунке, ритме повседневных движений (художественное исполнение). Формирование двигательной культуры представляет собой непрерывный процесс, осуществляющийся в рамках целостной системы физического воспитания в вузе, а его реализация основана на здоровьесберегающих и продуктивных педагогических технологиях.

Однако в настоящее время отмечается негативная тенденция снижения статуса физической культуры в образовательных учреждениях в студенческой среде.

По результатам опроса студентов биологического факультета УО Мозырский государственный педагогический университет тому есть несколько причин:

- не осознается роль двигательной активности в профилактике и снижении заболеваний; в повышении познавательных и учебных способностей физически активных учащихся, в результате чего улучшаются циркуляция крови, и усиливается мозговое кровообращение; в формировании жизненно важных навыков, необходимых в течение всей жизни;

- низкий интерес к видам спорта циклического характера (ходьба, бег), которые являются базовыми в оздоровительной тренировке вследствие их монотонности и низкой эмоциональности, а также к видам спорта с проявлением контактной борьбы, т. к. большинство опрошенных были женского пола;

- слабая материально-техническая база.

В связи с вышеизложенным необходимо разрешение противоречия между возрастающими требованиями к повышенной психофизиологической активности студентов, с одной стороны, и низким уровнем их двигательной активности и культуры, с другой стороны.

Основным средством воспитания двигательной культуры являются физические упражнения. Наиболее действенны будут упражнения, выполняемые в форме, интересной для конкретной группы занимающихся.

По результатам опроса для студенток интересны занятия в стационарных условиях, эмоциональные, формирующие осанку и пропорции тела и желательно в музыкальном сопровождении.

Это такие виды упражнений, как аэробика, хореография, ритмопластика, восточные виды гимнастики, шейпинг.

Современная аэробика является одной из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы

европейских гимнастических школ, элементы восточной культуры, а также танцевальной и хореографической подготовки. Применяемые на занятиях аэробикой упражнения позволяют целенаправленно развивать физические способности человека необходимые для формирования его двигательной культуры. Музыкальное сопровождение можно рассматривать как фактор воздействия на занимающихся в процессе обучения упражнениям за счет изменения его темпа и ритма. Применение музыки способствует успешному усвоению двигательных навыков, несет заряд положительных эмоций, улучшает настроение, содействует предупреждению утомления и снижению психического напряжения студентов. Еще одна особенность музыки - ее способность стимулировать и регулировать ритмику движений. Студенты подсознательно стремятся в ритме воспринимаемой музыки совершать двигательные действия. Причем гармоническое сочетание ритма собственных движений и музыки вызывает у занимающихся чувство особого удовольствия и повышенной удовлетворенности своими действиями. Эта особенность воздействия музыки базируется на том, что ритмические звуковые колебания связаны с ощущением движения. Поэтому, слыша во время двигательной деятельности музыкальную мелодию, у занимающихся непроизвольно возникает слухомоторная координация двигательных действий, заметно облегчающая их выполнение.

Еще одним составляющим занятий, как было отмечено, являются восточные виды гимнастики, а именно комплекс современных асан самого распространенного типа древнеиндийской гимнастики - хатха-йоги. Этот вид упражнений с помощью дыхания, асан и техники расслабления улучшают гибкость, подвижность суставов, развивают чувство равновесия, снимают мышечную зажатость, позволяют осознанно выполнять движения и чувствовать своё тело.

Таким образом, сочетание рассмотренных систем упражнений позволяет эффективно совершенствовать двигательный аппарат студентов, воспитывать точность, быстроту и экономичность движений. Также чрезвычайно важную роль данные занятия представляют в эстетическом развитии личности. Выполнение физических упражнений раскрывает красоту и выразительность движений, способность к эстетическим переживаниям.

Специфической особенностью двигательной культуры личности, в отличие от других видов культуры, является ее направленность одновременно как на физическую, так и на социально-психическую стороны организации человека. Тем самым, воздействуя на телесное комплексом специфических средств и методов обнаруживается влияние на интеллектуальную, эмоциональную, духовную сферы личности, что в свою очередь способствует эффективному формированию двигательной культуры студентов.

Литература

1. Мистрюкова, М.Н. Комплексно-комбинированные занятия как средство формирования двигательной культуры учащихся: материалы Всероссийской научно-практической Интернет-конференции 19-25 мая 2005 года Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина