

## ФОРМИРОВАНИЕ ДИНАМИЧЕСКОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА У СТУДЕНТОВ

Физическая культура представлена в вузах как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи. Она способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство студенческой молодежи.

Обучение двигательным действиям студентов в вузе предполагает использование основных форм функционирования физической культуры: неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация (см. рис.). Основой такого единства выступает главное средство - физические упражнения, которые в ходе их освоения приобретают логические двигательные действия.

Основная форма функционирования физической культуры в вузах - неспециальное физкультурное образование. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества в целом. На необходимость усиления образовательной направленности физкультурной деятельности и обеспечения грамотности студенческой молодежи вузов нефизкультурного профиля указывается в ряде научных работ.

Повышение образовательной направленности физкультурной деятельности молодежи означает процесс не только телесного развития, но и, главное, духовного обогащения их знаниями, которые способствуют осознанному, творческому подходу к задачам, средствам, методам и формам физкультурной деятельности, формированию отношения к физической культуре как ценности.

Основными целями неспециального физкультурного образования студенческой молодежи следует считать:

1. Достижение целостности знания о человеке, его культуре как системе норм, ценностей, ориентированных на развитие личностных качеств каждого молодого человека.

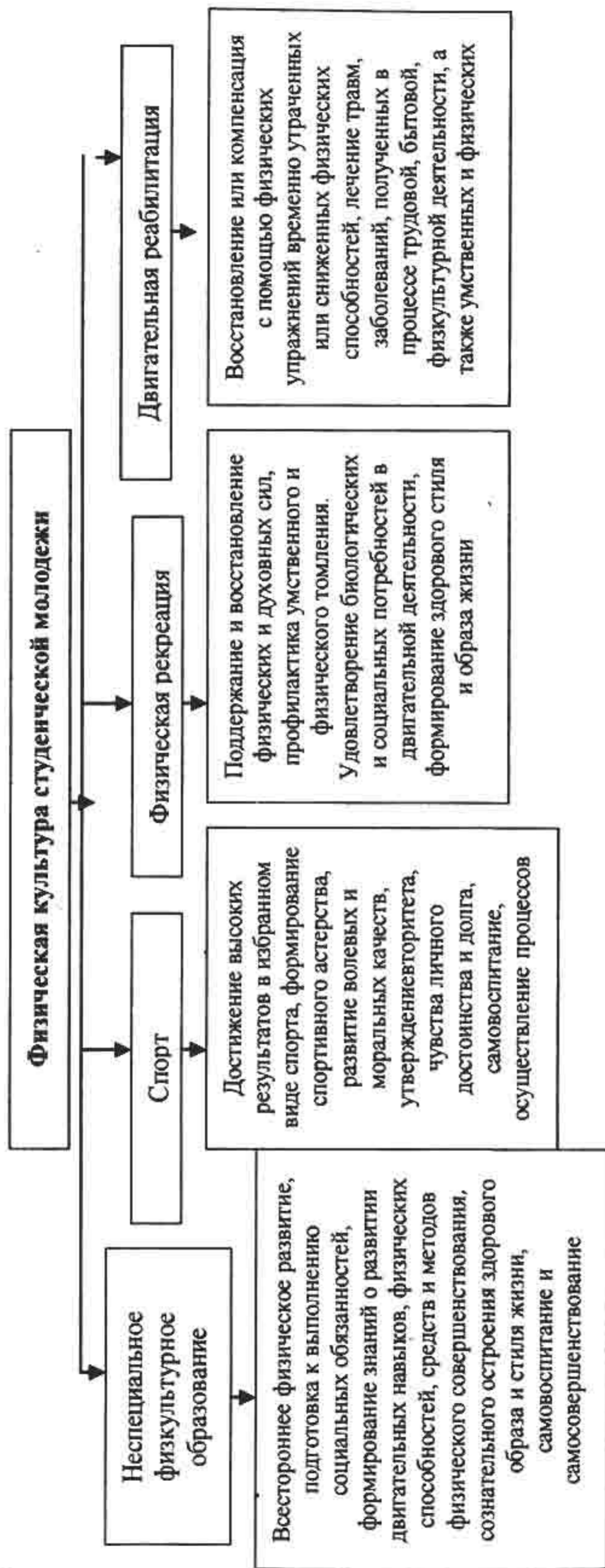


Рис. Структура физической культуры и специфическая направленность ее видов

2. Создание гуманитарных основ (нравственно-этических, культурно-эстетических) формирования интеллигентности студента в единстве с его физкультурной деятельностью.

3. Воспитание у студентов потребности и способности руководствоваться в своей жизнедеятельности гуманистическими мотивами и целями физкультурной деятельности, умения прогнозировать и самокритично оценивать результаты телесного и духовного развития.

4. Ориентация студентов на самообразование, саморазвитие, саморегуляцию и самоконтроль в области физкультурной деятельности, непрерывное духовное и физическое развитие как важный фактор всех сфер жизнедеятельности.

В неспециальном физкультурном образовании можно выделить три группы функций:

1. Функции обучения: сообщение специальных знаний в области всестороннего физического развития личности студента, теории и методики занятий физическими упражнениями в различных видах физической культуры. Формирование двигательных умений и навыков, рациональной техники выполнения физических упражнений, двигательных приемов и действий.

2. Функции воспитания: формирование осознанного отношения студентов к своему физическому развитию, воспитание решительности, воли к преодолению значительных физических нагрузок в условиях повышенной психоэмоциональной напряженности, связанной с интенсификацией гуманитаризации высшей школы. Формирование потребностей и мотивов в регулярной физкультурной активности.

3. Функции управления педагогическим воздействием: развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений. Совершенствование форм, средств и методов телесного и духовного развития молодежи в условиях физкультурной деятельности.

Привлекательной и важной формой функционирования физической культуры является спортивная деятельность. При занятиях спортом раскрываются психофизические способности индивида, выявляются возможные уровни работоспособности его организма. Это и один из способов самоутверждения, победы над временем, соперником, а главное – над самим собой.

Следовательно, в период обучения в высших учебных заведениях развиваются задатки и способности студентов, происходит становление и стабилизация характера, интересов; развиваются сенсомоторные и психомоторные функции; наблюдается наибольшая пластичность и переключаемость в образовании навыков; в основном завершается соматическое и достигает максимума психофизическое развитие.

### **Литература**

1. Башлыков И. П. Оценка точности двигательных действий / И. П. Башлыков, М. Х. Казиев. – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 20 с.
2. Гуревич М. О. Психомоторика. В 2 т. / М. О. Гуревич, Н. А. Озерский. – М., 1930.
3. Ершова Н. Г. Методические аспекты психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательных процессов в период адаптации студентов к обучению в высшей школе // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 5.

**ПРОХODOVCKИЙ Р. Я.**

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Среди психологических компонентов здоровья выделяется отражение собственного состояния, как на аффективном, так и на когнитивном уровне, которое можно рассматривать как «внутреннюю картину здоровья». В нее, в частности, входят самооценка здоровья и жалобы, относящиеся к различным сферам их проявления.

Показатели состояния здоровья и его градаций традиционно подразделяются на две категории: субъективные (проявляющиеся на психологическом уровне в виде жалоб, самооценки состояния и др.) и объективные (проявляющиеся на различных уровнях).

На основании обобщения многих исследований относительно субъективной картины отражения состояния здоровья у лиц с разным уровнем двигательной активности (ДА) можно сделать определенные выводы. Студенты с более низким уровнем ДА обнаруживают низкую самооценку здоровья и самочувствия в сочетании с многочисленными жалобами эмоционально-вегетативного типа и высоким уровнем тревожности. Испытуемые с более высокой ДА имеют высокую самооценку здоровья и самочувствия, характеризуются более низкой тревожностью и меньшим числом жалоб эмоционально-вегетативного типа. Описанные данные свиде-