

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЫТА И ДОСУГА СТУДЕНТОВ

Г.В. Сафронова, В.А. Горовой

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

Введение. Досуг студенческой молодежи характеризуется противоречивостью и сложностью, так как, имея возможность по своему желанию выбирать себе занятия на досуге, они оказываются не готовы к сознательному выбору видов деятельности, способствующей полноценному формированию их личности. В то же время, студенты, особенно первых-вторых курсов, стремясь к самостоятельности в выборе форм проведения своего свободного времени, так или иначе ограничены определенным кругом социальных ролей по сравнению с выпускными курсами. Из этого следует, что, не имея конкретных интересов при проведении своего свободного времени, молодые люди часто перенимают от взрослых их модели заполнения своего свободного времени, которые не всегда положительно на них влияют и не соответствуют уровню их психического и физического развития. Нередко предлагаемые взрослым поколением общественные формы организации своего досуга не отвечают потребностям и интересам молодых людей, что сопровождается пассивностью в процессе приобщения их к духовным и другим ценностям [1], [2].

На сегодня данная проблема актуальна и появилось противоречие между потребностью студентов использовать досуг как сферу самоутверждения, полноценного общения, активного проявления самостоятельности и неумением реализовать себя в свободное время. Для того чтобы досуг студентов был более многогранным и раскрывал заложенный в них потенциал, необходим глубокий анализ досуговых предпочтений студенчества на протяжении обучения в учреждении высшего образования (УВО).

Цель работы – изучить методические пути формирования культуры быта и досуга студентов.

Методы исследования: анализ и синтез научно-методической литературы, педагогический опыт и наблюдение.

Результаты исследования. Отличительной особенностью цивилизованного досуга молодежи является эмоциональная насыщенность, встреча с друзьями, посещение значимых мест и т. д. Большое значение в проведении культурного досуга состоит в том, чтобы быть ближе к тому, что тебе нравится, а все ненужное отсеять. Заполнение свободного времени любимыми видами деятельности является для студентов частью образа жизни. Использование ими современных досуговых технологий и форм, методов, высокий уровень культурно-технической оснащенности являются отличительными особенностями культурного досуга молодежи.

На сегодня социально-культурная ситуация студенческого досуга является осознанной необходимостью, так как общество заинтересовано в рациональном использовании своего свободного времени, а досуг становится широкой сферой, позволяющей самореализоваться молодежи и обществу в целом творчески, духовно, физически [3].

Досуг рассматривается как реализация интересов личности, связанных с рекреацией, саморазвитием, самореализацией, общением, оздоровлением, в связи с чем является одной из основных составляющих образа жизни человека. В этом ключе сформулированы требования к организации и проведению досуга студентов.

Здесь досуг должен рассматриваться как средство воспитания и самовоспитания личности, формирования всесторонне развитого человека. Когда подбираются занятия или формы досуговой деятельности, нужно принимать во внимание их воспитательное и образовательное значение, знать, на что они могут повлиять и чем могут помочь при формировании личности человека.

Следовательно, активный, насыщенный досуг требует определенных потребностей и способностей у человека. Главное направление при формировании у студентов личностных качеств, позволяющих активно проводить свободное время – это акцент на творческие, спортивные, образовательные виды досуговых занятий, с привлечением к ним каждого студента. Одним из требований к студенческому досугу является то, что он должен быть насыщенным, носить развлекательный характер, а содержание занятий должно отвечать потребностям и интересам студентов.

Для этого необходимо предоставить возможность каждому активно проявить себя, свою инициативу в различных видах отдыха и развлечений.

Подходящими формами для этого являются любительские объединения и клубы по интересам, в которых учитывается принцип клубности и занимательности. Данный принцип предполагает объединение занимающихся в относительно однородные группы по интересам, разнообразие и вариативность форм занятий с использованием средств физической рекреации, методов и приемов работы, направленных на развитие физических, творческих способностей студентов. Здесь необходимо помнить, что занимательность влияет на психические процессы студентов (внимание, память и др.), а также позволяет осознать цели использования занимательности в процессе занятий [4].

Следующим обязательным требованием, предъявляемым к организации и проведению рационального студенческого досуга, является целенаправленная работа по профилактике вредных пристрастий (употребление алкоголя, наркотиков и т. д.).

Одной из приоритетных форм организации своего свободного времени для студентов считаются самостоятельные занятия физической культурой. Двухразовых занятий в неделю по 80–90 минут по предмету «физическая культура» зачастую не хватает для поддержания благоприятного психического и физического состояния студентов. Многие исследователи утверждают, что для того, чтобы поддерживать оптимальный уровень психофизического состояния, необходима дополнительная нагрузка, не менее 4–5 часов в неделю.

Р.И. Купчинов считает, что формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой студентов невозможно без самовоспитания, то есть стремления к постоянному собственному совершенствованию. «Преодолевая жизненные трудности, исправляя свои недостатки, тренируя память и внимание, каждый человек может воспитать самообладание, волю, развить умственные и физические способности» [5].

Он разделяет процесс физического самовоспитания студентов на три этапа.

Первый этап связан с познанием своей личности, выделением своих положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью студента к себе. Самопознание – социально обусловленный психологический процесс познания личностью собственной духовной и физической природы, это открытие себя, выявление своих свойств и возможностей. Познание своих физических, психологических, функциональных, соматических и других способностей происходит в процессе физического воспитания. Так, в процессе физического воспитания с профессиональной направленностью формируются профессионально-значимые качества, знания, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности студентов к успешной профессиональной деятельности. Самопознание своей физической сущности – процесс изменения свойств физической культуры личности при систематичном и личностно-ориентированном применении различных ее видов и форм [6], [7].

К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка. Самонаблюдение можно определить как наблюдение за собственными чувствами, мыслями, переживаниями. Это универсальный метод познания себя.

О.Л. Крук считает, что самоанализ требует рассмотрения совершенного действия, поступка, причин, вызвавших это (например, отказ от выполнения запланированного комплекса упражнений в режиме дня может быть вызван дополнительной работой по выполнению учебных заданий, ухудшением самочувствия, отсутствием желания и т. д.); помогает выяснить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения

в следующий раз. Действенность самоанализа обусловлена адекватностью самооценки как средства организации личности своего поведения, деятельности, отношений с окружающими, отношения к успехам и неудачам, что влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности [8].

Самооценка тесно связана со степенью трудности достижения целей, которые студент ставит перед собой. Разница между требованиями к самому себе и реальными возможностями ведет к тому, что студент начинает неправильно себя оценивать. Самооценка зависит от ее качества и делится на: адекватную, завышенную и заниженную. Если она занижена, то способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, может ограничивать деятельность студента и его жизненные перспективы. Слишком завышенная самооценка приводит к приукрашиванию своих возможностей и часто становится причиной многих жизненных неудач. Ее адекватность в значительной мере определяется наличием четких критериев поведения, действий, развития двигательных способностей, состояния организма и др. Как правило, первый этап заканчивается мотивацией студента работать над собой [9].

На втором этапе исходя из своей характеристики определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе – личный план действий. Цель может ставиться на годы, например чтобы достигнуть высокого уровня физической культуры личности. Частные цели могут ставиться на несколько недель или месяцев.

Третий этап физического самовоспитания личности связан непосредственно с его практическим применением. В его основу входит использование способов воздействия на самого себя с целью самосовершенствования. Методы воздействия на самого себя, направленные на совершенствование себя как личности, называются методами самоуправления. К таким методам относятся: самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет [9]. Имея воспитательное воздействие, преподаватель физической культуры должен, во-первых, пробудить или поддержать стремление студента развить в себе положительные качества личности и помочь избавиться от негативных. Если преподаватель видит, что такого стремления нет, не надо ждать, пока оно появится само собой. Надо показать студенту, проявляющему, например, робость при выполнении физических упражнений, что человек сам вырабатывает свой характер, приводить примеры похожих ситуаций. Следует давать советы, рекомендации: как в каждом конкретном случае преодолевать трудности. Постоянно убеждать в необходимости самовоспитания, способствовать преодолению пассивности к самостоятельным занятиям.

Во-вторых, педагог должен активно участвовать в формировании у студента высокого уровня самосознания, благодаря которому появляется возможность самопознания. Знание студентом самого себя считается важнейшим показателем развития личности. Умение человека анализировать свою индивидуальность, смотреть на себя со стороны, контролировать свои действия, управлять своими эмоциями, поступками – все это является критерием развитого самосознания.

В связи с этим педагог должен решить третью задачу: помочь студенту разработать программу самовоспитания, основу которой должны составлять самостоятельные занятия физическими упражнениями, способствующими выработке терпения и воспитания положительных черт и характера.

Во многих программах по физическому воспитанию студентов предусмотрено всего 140 часов в год для укрепления здоровья и физического совершенствования. Этого времени, конечно, очень мало для качественной подготовки и особенно для улучшения одного или нескольких компонентов психофизического состояния. Здесь помощниками выступают дополнительные самостоятельные занятия, совместно разработанные педагогом и студентом. Если ежедневно уделять 30–40 минут самостоятельным занятиям, то это прибавляет 120–160 часов в год к учебной программе [10].

Средства в самостоятельных занятиях студентов в основном направлены на повышение функциональных возможностей организма, на развитие физических качеств, на борьбу с избыточным или недостаточным весом, на компенсацию отклонений в состоянии здоровья, а также решения этих задач в различных сочетаниях в зависимости от подготовленности и интереса занимающихся. Прививать студентам потребность к самостоятельным занятиям следует постепенно и последовательно. Для этого первые комплексы дополнительных заданий, проводимых вне учебно-тренировочного процесса, не должны быть длительными по времени и объему нагрузок. Например, комплекс собственно силовых упражнений должен состоять из 4–5 упражнений; продолжительность ходьбы 25–30 минут; бега 10–12 и т. п., с последующим приростом нагрузок. Если студенты в течение 40–45 дней регулярно выполняли этот комплект, то в дальнейшем можно разрабатывать более сложную программу дополнительных самостоятельных занятий.

Развитию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в неурочное время способствует проведение части учебно-тренировочного процесса студентами самостоятельно. Сюда входит: самостоятельное выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений, проведение со своей учебной группой подготовительной части занятий (комплекса общеразвивающих упражнений), проведение и судейство подвижных игр и т. п. Успешное воспитание самостоятельности требует учета ряда обстоятельств и создания для студентов определенных условий.

1. Развитие самостоятельности возможно на основе приобретения студентами знаний и умений, необходимых для учебного труда и общественной жизни. Овладение знаниями и умением самостоятельной деятельности помогает преодолеть психологический барьер, связанный с робостью, страхом, неуверенностью в своих силах.

2. Развитие самостоятельности во время учебно-тренировочного процесса должно проходить под контролем преподавателя физической культуры. Сочетание самостоятельности студентов с контролем в разумных пределах педагога может дать хорошие воспитательные результаты.

3. Воспитанию самостоятельности способствует интерес и сознательное выполнение физических упражнений, заданий, а также овладение умением управлять группой при самостоятельном проведении части учебно-тренировочного процесса. Стремление к самосовершенствованию – это одна из форм самостоятельности.

Вывод. Таким образом, можно заключить, что профессионально-личностное развитие студентов тесно связано с умением работать над собой, самосовершенствоваться, более глубоко познавать свои возможности и максимально использовать их в своей жизнедеятельности. Только постоянное самопознание и саморазвитие являются инструментами открытия своего неисчерпаемого личностного и творческого потенциала, выявления тех сфер жизнедеятельности, где этот потенциал может быть использован в полной мере. В связи с этим в образовательном процессе важно актуализировать самопознание, роль педагога в формировании готовности студентов к нему.

Список использованной литературы

1. Берков, В.Ф. Общая методология науки : учеб, пособие / В.Ф. Берков. – Минск : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2001. – 226 с.
2. Маралов, В.Г. Основы самопознания и саморазвития : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В.Г. Маралов. – М. : Академия, 2002. – 256 с.
3. Зубра, А.С. Формирование культуры личности : пособие / А.С. Зубра. – Минск : Выш. шк., 2004. – 274 с.
4. Горовой, В.А. Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации : монография / В.А. Горовой. – Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2015.– 179 с.
5. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи / Р.И. Купчинов. – Минск : Нац. институт образования, 2007. – 185 с.
6. Крылова, Н.Б. Культуросообразность образования в современных условиях / Н.Б. Крылова // Школьные технологии. – 2006. – 52 с.
7. Масалова, О.Ю. Процесс самопознания и личностного развития студентов в физкультурно-спортивной деятельности / О.Ю. Масалова // Педагогическое образование и наука, 2009. – 31 с.
8. Крук, О.Л. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи и пути их решения / О.Л. Крук. – М. : Аспект-Пресс, 2010. – 152 с.
9. Лопатик, Т.А. Формирование представлений учащейся молодежи об индивидуальных достижениях в профессиональной культуре / Т.А. Лопатик. – Минск : Бестпринт, 2009. – 34 с.
10. Маришук, Л.В. Психология спорта : учеб. пособие для студентов специальностей физической культуры и спорта учреждений, обеспечивающих получения высшего образования / Л.В. Маришук. – Минск : БГУФК, 2006. – 39 с.