

Проблемы формирования личности студентов в процессе физического воспитания и пути их решения

**А.А. Суворов, ст. гр. КИ-10-1,
В.В. Махно, преподаватель**
Кировоградский национальный технический университет

Физическая культура является одним из условий воспитания всесторонне развитой личности, важным средством проявления ее физических способностей, обеспечения социально-биологической активностью к труду.

Современная система физического воспитания, направлена на профессиональную подготовку, а не на комплексный подход к реализации всех ценностей физической культуры. Создавшееся противоречие между пониманием необходимости формирования физической культуры студентов и недостаточно разработанной технологией реализации этого процесса определяет проблему, характерную для современной системы физического воспитания молодежи.

При организации процесса физического воспитания упускается роль потребностей, интересов и мотивов в формировании физической культуры личности студента. Решаются лишь вопросы частых проблем физического воспитания путем воздействия на физические качества и способности человека и практически совсем не затрагиваются проблемы «собственной физической культуры». А между тем, физическую культуру следует рассматривать в двух аспектах: как подсферу культуры личности и в аспекте ее отражения в образе жизни и физическом облике человека.

Физически культурный человек должен вести здоровый образ жизни, стремиться к физическому совершенству, иметь установку на физическое совершенство и повседневно реализовывать их.

Одной из важнейших составных элементов физической культуры студенческой молодежи является здоровый образ жизни – комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия, основными элементами которого являются: оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и закаливание.

Но не только занятия физической культурой автоматически гарантирует хорошее здоровье. Исследователями института физкультуры и спорта установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья человека (принятых за 100%), на занятия физической культурой приходится 15-20 %, режим питания 10-16%. На суммарное воздействие остальных факторов приходится 24-51 %.

Бережное отношение к своему здоровью необходимо воспитывать в студенческие годы. Согласно статистическим данным института питания РАМ молодые люди нарушают элементарные правила гигиены, быта, сна:

- уходят на занятия без завтрака до 40 % студентов, что приводит к снижению работоспособности на 15-30 %;
- до 60 % студентов принимают горячую пищу один раз в день;
- у 80 % отбой затягивается до 12-1 часа ночи, и из-за недосыпания умственная работоспособность студентов снижается на 15-20% по сравнению с теми, у кого сон

нормально организован;

- к дневному сну (от 1-3 часов) прибегает около 20 % студентов;
- 60 % студентов занимается самоподготовкой в позднее время и в выходные дни, предназначенные для отдыха и восстановления сил;
- до 50% студентов подвержены простудным заболеваниям, а к закаливающим процедурам прибегают менее 2 %.

Как показывают исследования, занимаются спортом и физкультурой – 59%, 31% - интересуются соревнованиями, участвуя в них, или посещают как зрители, а 10% студентов ответили, что не интересуются спортом ни в каком его проявлении; среди важных жизненных ценностей 29,5% студентов назвали «иметь крепкое здоровье и заниматься спортом», что создает предпосылки для осуществления воспитательной работы, основанной на ценностях, определенных самими студентами.

Состояние здоровья современного человека обусловлено целым рядом факторов: стрессы, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, нарушение режима дня, экологическое неблагополучие среды.

В этих условиях большое значение имеет формирование физической культуры личности, культура здоровья человека. Проблемы оптимизации здорового образа жизни студенческой молодежи, поиск путей гармонического развития и их физического потенциала являются особо актуальными.

Задачи физического воспитания решаются не только на уроках физической культуры, но и в разнообразных формах внеучебной деятельности:

- проведение соревнований на первенство колледжа по различным видам спорта;
- работа спортивных секций: настольного тенниса, волейбола, единоборств, легкой атлетики;
- проведение факультативных занятий по физической культуре;
- работа объединений дополнительного образования: Аэробика, Учись быть здоровой и красивой;
- проведение спортивных праздников: День здоровья, Красота и грация.

Процесс целенаправленного педагогического воздействия в значительной мере зависит от того, как реализуется на практике основной принцип формирования физической культуры человека, основанный на воздействии физического, интеллектуального и нравственного воспитания.

Эффективность предложенных путей и средств развития физической культуры в процессе урочных и внеурочных форм обучения состоит, на наш взгляд, в их положительном влиянии на формирование физической культуры личности студентов.

Поэтому решение проблем, связанных с личной физической культурой, следует искать на путях формирования и развития у студентов осознанной потребности в физическом совершенствовании, а это в свою очередь требует всестороннего и глубокого анализа этого процесса.

Литература:

1. Воспитание будущего педагога: педагогическая проблема / Научно-методический сборник / Научный редактор Е.В.Ткаченко – М.: типографский отдел НП «АПО», 2008. – 218с.
2. Воспитание будущего педагога / Программа воспитательной работы ГОУ Педагогического колледжа №10 на 2009-2012 годы / Научный редактор Е.В.Ткаченко – М.: Типографский отдел ООО «Центр высоких технологий «Ориентир», 2009. – 72с.
3. Примерное содержание программ дополнительной подготовки в области

Спеціальна фізична підготовка, як ефективний засіб формування професійно важливих якостей авіадиспетчерів

С.М. Таран, викладач

Кіровоградська льотна академія Національного авіаційного університету

Рухова активність людини у навколишньому середовищі є основною умовою життєдіяльності організму. Послаблення рухових рефлексів, що забезпечують адаптацію організму, з віком веде до зменшення адекватного пристосування організму до зовнішнього середовища.

Водночас автоматизація та механізація фахової діяльності призводять до необхідності функціонування диспетчерського складу в умовах гіподинамії. Конфлікт, що виникає між різноманітними вимогами природи та адаптаційними можливостями людини, можна вирішити за допомогою рухової активності.

Діяльність диспетчера належить до числа найскладніших професій операторського профілю. Авіація, насамперед, вимагає від диспетчера надійності параметрів діяльності.

Ефективним засобом фізичної підготовки є спортивні ігри. Такі заняття спрямовані на розвиток основних фізичних якостей: витривалості, швидкості, сили та спритності. Водночас, спортивні ігри найбільш успішно формують спеціальні психофізіологічні якості: просторове орієнтування, розподіл та перемикавання уваги, оперативну пам'ять, мислення, тонке м'язове відчуття, швидкість реакції, вміння швидко змінювати рухові дії.

Особам, що прагнуть опанувати професією операторського профілю, необхідно знати, що фізичні вправи позитивно впливають не тільки на фізіологічні системи організму, забезпечуючи усталеність розумової працездатності як у простих, так і в складних умовах діяльності. Фізичні вправи та висока мотивована потреба до діяльності є основними чинниками високої працездатності.

Завдяки високому рівню саморегуляції людського організму фізичні вправи можуть принести користь у будь-якому, навіть критичному стані. Людина повинна пам'ятати, що м'язова активність - це біологічна потреба. Високий рівень працездатності людей, що займаються фізичними вправами, вказує на великі резервні можливості організму.

Високий рівень функціонування цілісної системи організму є важливою базою формування спеціальних адаптаційних механізмів, що забезпечують стійкість організму до несприятливих факторів, визначаючи значною мірою ефективність диспетчерської діяльності. В наш час розроблені засоби та методи фізичної підготовки з метою підвищення захисних сил організму.

Високий рівень витривалості, сформований в процесі фізичної підготовки, має ряд переваг перед витривалістю, що розвинута пасивним тренуванням. Це зумовлено тим, що в першому випадку організм адаптується до нестачі кисню при яскраво