

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

М. В. ДЫСЕНКОВА

Белорусско-Российский университет

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Она включает все достижения, накопленные в процессе общественно-исторической практики: уровень здоровья, спортивного мастерства, науки, произведений искусства, связанных с физическим воспитанием, а также материальные (технические) ценности (спортивные сооружения, инвентарь и т.д.)

Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

В результате теоретического обобщения имеющихся литературных данных, а также материалов собственных исследований удалось проследить основные тенденции развития физической культуры студенческой молодежи в современных условиях. Ее структура и социальные функции позволяют рассматривать этот социальный феномен как органическую часть общей культуры молодого человека.

Многолетний практический опыт подтверждает, что при формировании интересов студентов в физкультурной деятельности следует исходить из «потребности в естественном». Этот процесс, по-видимому, можно успешно осуществить при использовании «свободной самодетельности» (физическое самовоспитание и самосовершенствование), которая преобразует физкультурную деятельность личности во внутреннее осознанное представление о ее целесообразности, как важнейшем условии подготовки молодежи к будущей жизнедеятельности. Самовыражение в различных видах физической культуры, творческое развитие, осуществление процессов самопознания, саморазвития в этой своеобразной двигательной деятельности служит одним из эффективных способов культурного развития личности молодого человека.

Интересы студентов в сфере физкультурной деятельности тесно связаны с их социальной активностью, на которую существенное влияние оказывают такие устойчивые элементы психической структуры личности, какими являются ценностные ориентации. Они выступают важными критериями свободного выбора вида физической культуры. Знание преподавателями ценностных ориентации студентов позволяет целесообразно и с высокой эффективностью применять средства стимуляции физкультурной активности, оценивать результаты деятельности и четко координировать их в динамике.

Исследование, проведенное среди первокурсников технического вуза, свидетельствует о том, что основными мотивами занятий физической культурой студенческой молодежи являются: всестороннее развитие личности (50%), двигательная активность (15%), укрепление здоровья (30%), жизненная необходимость (5%).

Результаты исследования позволяют сделать вывод, что физическая культура является составным компонентом целостного развития личности.

Разностороннее и гармоничное развитие личности невозможно без развития ее телесного и психического здоровья, без установления ею соразмерных и стройных отношений с окружающей природой и социальной средой, а также с самой собой.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Данная категория является важнейшим аспектом культуры человека.

Анализируя ряд работ, можно выделить основные компоненты, составляющие общую структуру ЗОЖ: режим труда и отдыха; оптимальный двигательный режим; закаливание и личная гигиена; рациональное и сбалансированное питание; отсутствие вредных привычек; культура межличностного общения; медицинская активность.

Формирование ЗОЖ студентов – это целая система индивидуальных и общественных форм деятельности, активности, направленная на преодоление «факторов риска», возникновения и развития заболеваний, оптимальное

использование в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий, факторов образа жизни. Здоровый стиль жизни способствует восстановлению, поддержанию и развитию организма, это режим здоровья. Современная наука доказала, что саморасходование энергии является мощным стимулом восстановительных процессов, физической и умственной энергии. Следовательно, формирование ЗОЖ должно основываться на общих принципах и методах физического воспитания.

Учитывая многокомпонентность исследуемого понятия, обучение основам ЗОЖ должно осуществляться с позиций системного подхода и комплексности средств и методов обучения, воспитания и развития студента.

Процесс формирования ЗОЖ студентов в вузе может осуществляться по следующим направлениям:

- 1) формирование валеологической грамотности;
 - 2) обучение специальным двигательным умениям и навыкам сохранения и укрепления здоровья;
 - 3) организация оздоровительной работы в учебное и в не учебное время.
- К критериям оценки здорового образа жизни возможно отнести:
- 1) уровень владения теоретическими и практическими знаниями и умениями по сохранению и укреплению здоровья;
 - 2) уровень физической работоспособности и физического развития;
 - 3) уровень устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Сформированность здорового образа жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, его мировоззрения, социального и нравственного опыта.

Воспитать в студенческом коллективе рациональное отношение к здоровью – задача не из легких. Нужна скрупулезная ежедневная работа, проводимая в системе через различные формы обучения и воспитания.

УДК 37.035

ВОСПИТАНИЕ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ НА ОСНОВЕ СИСТЕМЫ ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОРАЗВИТИЯ

С. А. МЕЩЕРЯКОВ

Военная академия Республики Беларусь

Статья посвящена проблеме внедрения системы лично-профессионального саморазвития в сферу воспитания и профессиональной подготовки курсантов. Показана взаимосвязь и роль командиров и офицеров