

УДК 543.257.2

Проблемы формирования личности студента в процессе физического воспитания.

Чигирь С.Н., Александрова Т.А

*Белорусский Государственный Педагогический Университет имени Максима Танка,
ул. Советская 18, г. Минск, Беларусь, schigir@bk.ru*

*Белорусский Государственный Педагогический Университет имени Максима Танка,
ул. Советская 18, г. Минск, Беларусь.*

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития студента, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности, но, несомненно, влияют на авторитет, трудовую деятельность, на структуру ценностных ориентаций и помогают воспитать хорошего специалиста, общительного и целеустремленного человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; студенты; здоровье; личность.

Problems of the formation of the student's personality in the process of physical education.

S.N. Chigir, Alexandrova.T.A.

*Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,
St. Sovetskaya 18, Minsk, Belarus, schigir@bk.ru*

*Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,
St. Sovetskaya 18, Minsk, Belarus.*

Physical culture and sports are not only an effective tool for the physical development of a student, the strengthening and protection of his health, the sphere of communication and the manifestation of social activity, but, undoubtedly, influence authority, work activity, the structure of value orientations and help to educate a good specialist, and a single-minded person.

Key words: healthy lifestyle; students; health; personality.

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.

В обучении и воспитании студентов в настоящее время применяется комплекс мер, средств, методов и форм физической культуры, направленных на всестороннее развитие и физическое совершенствование студентов в соответствии с требованиями к современному образовательному процессу.

Обучение физической культуре предполагает:

- овладение основами личной физической активности;
- приобретение знаний, умений и навыков физической культуры;
- развитие физических качеств;
- развитие волевых, нравственных качеств умственных способностей;
- выработку навыков самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности;
- овладение основами самовоспитания личности.

Для эффективного развития студентов в процессе обучения преподаватели физической культуры в своей практике должны использовать:

- оптимизацию и интенсификацию обучения на основе применения современных психолого-педагогических и психолого-физиологических технологий;
- деятельностный подход к формированию гармонично развитой личности.

В развитии и формировании личности большое значение имеет, прежде всего, физическое воспитание, укрепление ее сил и здоровья, выработка двигательных функций, физической закалки и санитарно-гигиенической культуры. Без крепкого здоровья и надлежащей физической закалки человек теряет необходимую работоспособность, не в состоянии проявлять волевых усилий и настойчивости в преодолении встречающихся трудностей, что может мешать ему в его личностном развитии. К тому же, современное производство зачастую культивирует гиподинамию (малую подвижность), и однообразные движения, что иногда может приводить к физическому уродованию личности.

Актуальность темы определяется тем, что в соответствии с социально-экономическими особенностями современного общества, цель физического воспитания подрастающего поколения состоит в том, чтобы содействовать формированию всесторонне развитой личности. Основное средство достижения этой цели - овладение основами личной физической культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннее развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей, умения осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом, наряду с решением традиционных задач по формированию собственно знаний, двигательных умений и навыков, развитием кондиций и координационных способностей, укреплением здоровья несравненно целенаправленнее следует вести работу по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и мотивов (интересов) к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, формирование гуманизма, радости и опыта общения, развитие волевых и нравственных качеств.

Содержательная сущность физкультурного воспитания определяется необходимостью целенаправленно формировать потребность в занятиях физическими упражнениями, закреплять привычку заботиться о своем здоровье самостоятельно, способствуя тем самым трансформации обязательного учебного процесса в процесс физического самосовершенствования студентов. Вместе с тем, в ходе этого процесса немаловажно заложить основы непрерывного физкультурного образования, начав с обязательного: научить студента заботиться о своем здоровье, заниматься самообразованием в этой сфере деятельности в течение всей жизни.

Таким образом, процесс физического воспитания в образовательном пространстве современного вуза должен приобрести такую направленность, которая сможет переориентировать деятельность студента с традиционной, направленной лишь на приобретение двигательных умений, навыков и развитие физических качеств на деятельность, направленную на накопление опыта творческой и познавательной деятельности; освоение знаний и методов управления своим физическим развитием и физическим состоянием; коррекцию своего физического состояния в зависимости от профессиональных и жизненных задач; формирование активно-преобразующего отношения к получаемой информации; проектирование стратегии индивидуального образа жизни; использование методов самовоспитания

Литература:

1. Воспитание будущего педагога: педагогическая проблема / Научно-методический сборник / Научный редактор Е.В.Ткаченко – М.: типографский отдел НП «АПО», 2008. – 218с.
2. Соловьев, Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы): учебное пособие / Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева. - М.: Илекса, 2009. - 432 с.
3. Николаев, Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа. / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 8. - С 2-9
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.