

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

PROBLEMS OF FORMING STUDENTS PERSONALITY IN PHYSICAL EDUCATION

Е. Ф. ТВЕРДОХЛЕБ, С.Е. ТОЛМАЧЕВА, А.П. КИСЕЛЬ
O. F. TVERDOKHLIV, S.E. TOLMACHEVA, A.P. KISSEL

Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт им. Игоря Сикорского»

Киев, Украина

National Technical University of Ukraine

«Ihor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute»

Kyiv, Ukraine

e-mail: elleo2208@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы формирования личности в процессе физического воспитания. Рассмотрены проблемы сохранения и укрепления здоровья человека. Рассмотрены пути формирования культуры здоровья учащихся. Рассмотрены такие характеристики культуры здоровья, как здоровый образ жизни, физическое и психическое здоровье, творческая активность, социальная ответственность, умение сознательно совершенствовать физическую, психическую и духовную сферы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, культура здоровья, оздоровительные технологии

Abstract. The article discusses the matters of the formation of personality in physical education. Problems of maintaining and promotion good health are considered. Some ways of encouraging healthy lifestyles are considered. Such characteristics of health culture as a healthy lifestyle, physical and mental health, creative activity, social responsibility, the ability to consciously improve the physical, mental and spiritual spheres are considered.

Keywords: healthy lifestyle, physical education, health culture, health technologies

Формирование здоровой, физически развитой, творческой личности студентов и школьников является одной из актуальнейших проблем современности.

Ядром государственной гуманитарной политики является сохранение и укрепления здоровья детей и молодежи, формирование здорового образа жизни как составляющей воспитания, обеспечение достаточного двигательного режима учащихся школьного возраста и студентов за счет

уроков физической культуры, спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа [3].

Гармоническое развитие формирует личность, предоставляет возможность преуспевать в разных видах деятельности – профессиональной, общественной, спортивной, интеллектуальной, творческой и т.д. Физическое воспитание и активные занятия спортом являются главным средством повышения социальной и трудовой активности людей, удовлетворения их моральных, эстетических и творческих запросов, а также жизненно важной потребности взаимного общения.

Проблемы физического развития и личностных качеств школьников в процессе физического воспитания исследовали В. Алфимов, М. Виленский, А. Зайцев, В. Горашук, О. Головченко, А. Артюшенко [1], Л. Кожевникова и др.

Физическое развитие человека – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни. С помощью физических упражнений, рационального питания, определённого режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении показатели физического развития. В основе управления физическим развитием лежит биологический закон единства форм и функций организма. Физическое развитие также обусловлено законами наследственности, которые необходимо учитывать как факторы благоприятствия или наоборот препятствия физическому совершенствованию человека. Процесс физического развития подчиняется также закону возрастного развития. Поэтому при воздействии на физическое развитие необходим учет особенностей и возможностей организма в различные возрастные периоды. На физическое развитие организма человека влияет внешняя среда и условия жизни, что также следует учитывать при выборе средств и методов физического воспитания. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие человека, но и общее жизненное благополучие. Профессионально-прикладное физическое воспитание создает предпосылки для успешного овладения той или иной профессией и эффективно-го выполнения работы. Содержание, средства и методы профессионально-прикладного физического воспитания определяются особенностями трудовой деятельности.

Систематические занятия спортом, кроме развития физических качеств, способствуют раскрытию потенциальных возможностей личности, формированию уверенности в себе, решительности, смелости, способности находить решения в сложных ситуациях, преодолевать трудности.

Формирование личности, сочетающую в себе духовное богатство,

моральную чистоту и физическое совершенство – задача, которую специалисты в области педагогики, физической культуры и спорта М. Величкович, Л. Мартинюк [2], А. Коглер, Л. Матвеев [4], М. Набатникова [5] и другие пытаются решать различными средствами. В связи с этим, занятия спортом рассматриваются как средство улучшения физического развития, укрепления здоровья, профилактики заболеваний, развития двигательных качеств, удовлетворения амбиций, достижения социальных и материальных выгод. Занятия спортом также рассматриваются как средство формирования характера, то есть тех особенностей личности, которые отражаются в поступках, отношениях с другими людьми и внешним миром. Занятия спортом также рассматриваются как средство интеллектуального развития (В. Платонов [6]). Спортивные соревнования является лучшим естественным стимулом для проявления предельных усилий, а именно: мышечного напряжения, концентрации внимания, выполнении действий в условиях преодоления утомления, страха и неуверенности.

Обобщая результаты исследований в области физического воспитания учащихся и студентов (А. Цюсь, Е. Приступа, В. Пилат, С. Володкович, Г. Нарскин, Е. Макарова, Л. Панцова, Е. Твердохлеб и др.), можно заключить, что процесс физического воспитания имеет разностороннее действие. В процесс физического воспитания детей и молодежи формируются представления о технике движений, двигательных возможностях организма человека, средствах и методах формирования, развития, сохранения и контроля двигательных навыков. В процесс физического воспитания происходит развитие концентрации, поскольку физическая активность и спортивная деятельность требуют сосредоточения внимания на условиях, которые сопровождают движение, а также быстрых переключений внимания на раздражители разного рода. Развивается также скорость ориентации, так как большинство видов физической активности и видов спорта требуют способности к адекватной смене поведения в зависимости от условий, которые возникли. Развивается также мышление, поскольку спортивная деятельность является творческой и в процессе тренировок необходимо анализировать причины успехов и неудач, правильно оценивать ситуацию. Развивается интеллект, который в свою очередь стимулирует духовное развитие личности.

Эмпирические исследования И. Дрозд, А. Beighle, С. P. Sherman и др. показали, что формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой и спортом зависит от личности преподавателя. По мнению специалистов, в учебно-воспитательном процессе следует планировать систематическое и своевременное повышение нагрузки путем подбора упражнений в соответствии с уровнем как физического

развития, так и подготовленности учащихся. Каждое задание, каждое физическое упражнение необходимо выполнять с целью одновременно воздействия на процесс формирования волевых и физических качеств учащихся. При этом следует применять педагогико-психологические способы стимулирования: похвалу, награды и другие приемы, которые увеличивают интерес учащихся к занятиям и способствуют значительному повышению их уверенности в собственных силах.

В процессе внедрения концепции формирования волевых качеств средствами физической культуры необходимо учитывать не только закономерности функционального и физического возрастного развития, но и закономерности возрастного развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также учитывать неравномерность их развития и так называемые сенситивные периоды.

У студентов 17 – 19 лет возрастной период совпадает с периодом формирования взрослой личности, изменения восприятия мира и собственной самооценки. Поэтому целесообразно внедрение программы по физическому воспитанию, которая ориентирована на педагогический процесс, основанный на гуманистических направлениях философии, психологии и педагогики, направленный на гуманизацию обучения и активизацию учебно-познавательной деятельности учащихся.

Одной из распространенных моделей физического воспитания студентов является учебная программа, разработанная Дэрилом Седентопом (Siedentop, 1994; Siedentop et al., 2011). Цель программы – научить студентов быть игроками в полном смысле этого слова и помочь им развиваться как компетентным, грамотным и увлеченным спортсменам. Модель такой учебной программы базируется на учебной структуре, определяемой спортивными сезонами, которые определяют основы планирования и обучения. Студенты объединяются в спортивные организации (команды) и играют несколько ролей в качестве руководителей команд, тренеров, капитанов, игроков, судей, статистиков, специалистов по связям с общественностью и т.д., и таким образом имитируют профессиональную спортивную организацию. Подразделения планируются с точки зрения спортивного сезона, включая предсезонную деятельность, тренировочный процесс, соревнования, турниры, чемпионаты, церемонии награждения, спортивные праздники и т.д. В зависимости от уровня студентов, игры упрощаются или усложняются, модифицируются для обеспечения максимального участия. В соревнованиях, в дополнение к роли игроков (участников), студенты играют выше отмеченные роли. Таким образом, расширяются границы воздействия физического воспитания. По мнению авторов рекомендаций, для реализации всех важных учебных компонен-

тов модели такой учебной программы достаточно 20 уроков.

Некоторые исследователи (Wallhead и O'Sullivan, 2005) считают, что доказательства в пользу эффективности, такой модели недостаточно, хотя согласны с тем, что использование модели приводит к развитию у студентов двигательных навыков и физической формы, а также способствует обучению и освоению определенных умений и навыков. Некоторые данные свидетельствуют о том, что применение такой модели учебной программы ведет к усилению сплоченности команды, более активному участию в занятиях, повышению компетентности в игровом процессе. В обзоре Hastie et al. (2011) отмечается, что применение такой модели приводит к улучшению кардиореспираторной подготовленности, развитию двигательных навыков, повышению удовольствия от занятий физическим воспитанием и ощущений принадлежности к команде.

Исходя из выше изложенного, основой процесса формирования личности студента в физическом воспитании, является специально организованный процесс, целенаправленный к здоровому образу жизни, раскрытию личностных потенциалов, реализации способностей и возможностей. Формирование личности студента в процессе физического воспитания необходимо осуществлять на базе использования достижений в области физической культуры, спорта, медицины и др.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артюшенко, А.А. Воспитание волевых качеств у учащихся среднего школьного возраста в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 20 с.
2. Величкович, М. Український рукопашний гопак: навч. посіб. / М.Величкович, Л. Мартинюк. – Львів: Ліга-Прес, 2003. – 152 с.
3. Загальнодержавна програма «Здоров'я –2020: український вимір» // [Електронний ресурс]. - Режим доступа: http://old.moz.gov.ua/ua/print/Pro_20120316_1.html. - Дата обращения: 08.04.2019.
4. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: «Олимпийская литература». – 318 с.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М.Я. Набатниковой. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
6. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. / В.Н.Платонов. – Киев: Вища школа, 1984. – 352 с.