

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО – ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Буцько А. В. (БГУКИ)

Современный уровень развития производства, рост производительности труда сфер требует от специалистов различных сфер деятельности не только соответствующей квалификации, высокого образовательного и культурного уровня, но и крепкого здоровья, хорошей общефизической подготовленности, так как от этих факторов в значительной степени зависит достижение успехов, сохранение работоспособности на долгие годы [1].

Исследованиями ученых разных направлений (физиологов, медиков, психологов, педагогов) установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного режима труда и отдыха в сочетании с закаливанием – мощные средства предупреждения многих заболеваний людей разного возраста и профессий [2, 3].

Сам процесс регулярных и целенаправленных занятий физической культурой предполагает также формирование психических свойств личности (целеустремленности, инициативности, решительности, смелости, выдержки, самообладания), которые происходят путем моделирования жизненных ситуаций, «проигрывать» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и игровых моментов [4]. Большое значение для совершенствования физических, психологических качеств имеют занятия видами спорта, которые являются профессионально-прикладными для данного вида труда. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой (например, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли, страха) воспитывают волю, уверенность в себе, способность комфортно чувствовать себя в коллективе.

Профессиональная деятельность современного человека (и физическая, и умственная) практически всегда сопровождается некоторым нервно-психическим, эмоциональным напряжением,

зачастую связана с гиподинамией, длительным сохранением вынужденной однообразной рабочей позы, с высоким удельным весом статических физических нагрузок, воздействием экстремальных факторов, составляющих специфику условий производства.

Физические упражнения развивают не только ловкость, силу и быстроту движений. Организм приспосабливается к более тяжелым и длительным нагрузкам на внешние и внутренние раздражения, в том числе на сигналы, подаваемые в мозг из сокращающихся мышц. Быстрее вырабатываются полезные навыки, экономичнее становятся движения, утомление наступает позже.

Физические упражнения дают человеку чувство бодрости, жизнерадостности, улучшают настроение, что благополучно сказывается на функции центральной нервной системы, которая в свою очередь, регулирует все жизненные процессы. Движение, физическая нагрузка – необходимое условие для нормального развития человеческого организма. Комфорт в известной степени может лишить человека здоровья, если из повседневной жизни исключить необходимую двигательную активность.

Вместе с тем, физическая культура является средством профилактики заболеваний и производственного травматизма. Часто человек допускает ошибки не потому, что он не овладел профессией, а потому, что его психофизиологические возможности ограничены: скорость передаваемой ему информации превышает возможности органов чувств, форма сигналов оказывается трудной для осмысления их человеком и т. д. Подобные ситуации можно моделировать на занятиях физическим воспитанием. Развитие волевых качеств проявляется в том, что человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, требующие приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени. Развитие воли тесным образом соотносится с обогащением мотивационной и нравственной сферы.

Естественно, что различные физические упражнения и виды спорта в разной степени воспитывают и формируют психические качества занимающихся. Таким образом, было бы неправильным сводить использование физической культуры и спорта только к повышению уровня отдельных физических качеств.

Воздействие такой подготовки гораздо многограннее, поскольку в процессе ее ненавязчиво, естественно происходит воспитание и самовоспитание целого ряда необходимых человеку в жизни психических качеств, черт и свойств личности. Например, волейбол отличается скоростно-силовой работой переменной мощности. У волейболистов хороший глазомер и быстрота реакции. Существенное значение имеет подвижность нервных процессов. Для выполнения точных подач и передач мяча, требуется высококоординированная работа зрительного, тактильного и кинестетического анализаторов. Футбол воспитывает силу, ловкость, волю к победе, чувство коллективизма. Для этой игры характерны ситуационно нестандартные движения, точность движений и быстрота двигательной реакции. Футболу присущи не только высокие физические, но и нервно-психические нагрузки.

Баскетбол вырабатывает быстроту, ловкость, выносливость. Кроме того, развивает смелость, настойчивость, сообразительность, умение действовать коллективно. В этом виде спорта совершенствуется зрительный анализатор и вестибулярная устойчивость.

Гимнастика формирует хорошую осанку, гармонически развивает всю мускулатуру, положительно воздействует на координацию движений, повышает возбудимость и функциональную устойчивость вестибулярного анализатора.

Плавание положительно воздействует на центральную нервную систему, нормализуя ее деятельность, устраняет чрезмерную возбудимость и раздражительность. У боксеров высока возбудимость и лабильность нервной системы, скорость двигательных реакций и острота зрительного анализатора.

Практически все виды спорта и их элементы имеют прикладное значение. С появлением новых профессий увеличивается число тех, кто занят управлением сложными производственными системами. На современном производстве абсолютное большинство работ люди выполняют сидя или стоя при малой двигательной активности и с большим напряжением центральной нервной системы, зрения и слуха. Большие нервно-эмоциональные нагрузки в сочетании с малой двигательной активностью приводят к развитию нервного утомления. Тренированный человек быстрее и полнее восстанавливает силы после рабочего дня,

меньше подвержен травматизму, быстрее преодолевает его последствия. Хорошая физическая подготовленность значительно повышает устойчивость организма к неблагоприятным условиям труда и это очень важно для сохранения здоровья работников ряда сфер.

Огромная роль в повышении производительности труда принадлежит и так называемым психическим факторам: сознанию, воле, уверенности в своих силах, интересу к работе.

Человек легче выполняет свою работу, если он заранее решил, что должен ее выполнить. Эмоциональный подъем резко повышает работоспособность. Когда работа захватывает, увлекает, тогда не чувствуется никакой усталости. Целеустремленность, огромная волевая закалка являются движущей силой работоспособности человека. Успех в труде дает человеку чувство собственного достоинства, гордости и, напротив, неудачи делают его пессимистом, скептиком [5].

Анализ опыта работы преподавателей кафедры физической культуры и спорта нашего университета показывает, что не все студенты осознают важность занятий физической культурой и спортом в подготовке к будущей профессиональной деятельности. Поэтому преподавателям необходимо шире освещать значение физической культуры, ее прикладное значение в будущей деятельности выпускников. Физическая культура должна носить характер повышения общей культуры человека, знаний и навыков в организации самостоятельных занятий спортом в режиме дня, активном проведении досуга, пропаганде здорового образа жизни.

В тех случаях, когда кафедра и общественные организации за время обучения в стенах вуза сумели привить студентам любовь к физической культуре, добились того, чтобы она стала нормой повседневной жизни, то можно считать, что преподаватели справились со своей задачей.

Литература:

1. Бутько, А. В. Применение тренировочных заданий направленного воздействия на занятиях по физической культуре со студентами творческого вуза / А. В. Бутько // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего за-

рубежья: сборник научных статей. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – С. 25-28.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Издательство: Гардарики, 2007. – 218 с.

3. Григорович, Е. С. Физическая культура / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. – Минск: Вышэйшая школа, 2008. – 224с.

Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2004. – 448 с.

3. Столяренко, Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 736 с.

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КАК ФОРМА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Виленчик Б.Т.
(БГУКИ)

Начиная с конца восьмидесятых годов прошлого столетия в отечественной литературе, прочно укрепился термин «аддиктивное поведение» (АП) у детей и подростков, под которым понималось неадекватное поведение, нецензурная лексика, злоупотребление различными веществами химической природы (алкоголя, наркотиков, табака, изменяющими психическое состояние, но без признаков выраженной патологии). То есть, до того, пока вредная привычка, злоупотребление сформируют патологическую зависимость. Широкое распространение термин АП получил благодаря исследованиям С.А.Кулакова (1989), А.Е.Личко, В.С.Битенского (1991) и др. авторов. По определению Ц.П.Короленко и Т.А.Донских (1990), сформированное АП управляет жизнью человека, делает его беспомощным, лишает возможности самостоятельно противодействовать вредному пристрастию.

В последующем, в связи с широким распространением интернета, к АП стали относить интернет-зависимость, со всеми вытекающими последствиями, которая