

Компонент содержания физического воспитания и самовоспитания включает знания из области физической культуры, знания о духовности и нравственности в высоком смысле понимания красоты и правильности взаимоотношения с другими людьми, с самим собой, о свободе выбора ценностных ориентиров и постоянного саморазвития своего духовного мира. В результате этого достигаются многие важные цели и задачи спортивно-гуманистического воспитания студентов – в первую очередь формирование у них устойчивой ориентации на связанные со спортом духовно-нравственные ценности. Поэтому актуален вопрос более полного, интегративного, комплексного подхода к организации духовно-нравственного воспитания студенческой молодежи.

Такой подход – не просто субъективное пожелание. Его необходимость обусловлена рядом факторов. Прежде всего, необходима педагогическая коррекция у студентов ряда компонентов: знаний, интересов, потребностей, ценностных ориентаций, эмоциональных реакций. Причем сами эти знания и элементы мотивационной системы весьма разнородны: они относятся к нравственной, эстетической, коммуникационной и другим компонентам культуры [4].

Не менее важно и то, что указанные выше задачи духовно-нравственного воспитания студентов нельзя решить с помощью лишь одного метода или совокупности однотипных методов (например, относящихся только к сфере информационной, разъяснительной работы). Необходим комплекс разнородных средств и методов, то есть также интегративный подход.

Учитывая это, одним из направлений деятельности преподавателей нашего вуза является формирование здорового образа жизни у студентов, а также личностных качеств, обеспечивающих конкурентоспособность на рынке труда, развитие духовно-нравственной, творческой личности, умеющей адаптироваться в современных условиях.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
2. Логунов, В. И. Основные направления формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями у студентов технического вуза / В. И. Логунов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 6. – С. 32–34.
3. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–18.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.

А.В. Бутько, А.В. Цыркунова

УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ КУЛЬТУРОЛОГОВ-МЕНЕДЖЕРОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура выступает важнейшей предпосылкой реализации человека и общества, а его здоровье и активное долголетие – как ключевые условия оптимальной жизнедеятельности, ведущие критерии социального прогресса и гуманизации общества. Это требует развития всей совокупности человеческих сил и физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных способностей. Поэтому освоение комплекса ценностей и технологий физической культуры ныне рассматривается в качестве мощного стимула самоопределения и самореализации личности.

Вместе с тем, все еще наблюдается тенденция, связанная с недостаточным вниманием к физической культуре и ее невысокий рейтинг в системе ценностей студенчества: она на низком уровне функционирует в его основных сферах жизнедеятельности – образование, труде, досуге, не создавая запаса “прочности” в здоровье, функциональной подготовленности, психической устойчивости, эмоциональной удовлетворенности, профессиональной готовности. Об этом свидетельствует отсутствие в профессиональной сознании будущих и настоящих специалистов культурно значимого социального статуса престижа физического имиджа человека, порой “соматический негативизм”, равнодушие к собственному физическому здоровью, недоверие к телесному опыту, низкая заинтересованность в культивировании своих двигательных качеств.

Компетентностный подход в образовании в противоположность концепции “усвоения знаний”, а на самом деле суммы информации (сведений) предполагает усвоение студентами различного рода умений, позволяющих им в будущем действовать эффективно в ситуациях профессиональной, личной и общественной жизни. Внутри компетентностного подхода выделяют два базовых понятия: компетенция и компетентность, при этом первое из них включает совокупность взаимосвязанных качеств личности, задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, а второе соотносится с владением, обладанием человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности [3].

Кроме приведенных понятий, в компетентностный подход входит и такое, как “ключевые компетенции”. Сам термин указывает на то, что они являются “ключом”, основанием для других, более конкретных и предметно-ориентированных. В то же время владение ими позволяет человеку быть успешным в любой сфере профессиональной и общественной деятельности, в том числе и личной жизни.

В современной практике термин «профессиональная компетенция» чаще всего определяет способность сотрудника выполнять задачи в соответствии с заданными стандартами[4]. При всей несхожести решаемых задач культуролог-менеджер практически всегда стремится ответить на одни и те же вопросы: Почему мы делаем ту или иную работу? Какими методами мы ее выполняем? Есть ли альтернативы, т. е. другие подходы к решению? Какова полезность (ценность) этой работы и какие затраты связаны с ней? Где и кто делает эту работу лучше нас? Что мешает нам улучшить результаты? Каковы наши сильные стороны и достижения? и т. д. Ответы на эти и множество других вопросов требуют не только времени и усилий, но нередко и огромного умственного напряжения, максимального включения и использования аналитико-конструктивных способностей человека. Таким образом, сама специфика решаемых задач предопределяет преимущественно умственный, творческий характер управленческого труда.

У менеджеров особый предмет труда — информация, работая с которой они принимают решения, необходимые для изменения состояния управляемого объекта. При этом разнообразие решаемых задач вызывает необходимость в сборе, обработке, передаче и использовании множества самой разной информации, касающейся организации в целом, ее отдельных подсистем и элементов, а также внешней среды. Количество и растущая сложность управленческих задач непрерывно увеличивают информационные потребности организации и предъявляют все новые требования к скорости и качеству обработки поступающей информации. Поэтому особое значение имеют средства работы с информацией, являющиеся орудиями труда менеджеров. В современных условиях это компьютеры, системы телекоммуникаций, интернет и информационные технологии, позволяющие не только экономить время, связанное с принятием решений, но и повышать их качество [4].

Влияние компьютера на показатели здоровья уже ни у кого не вызывает сомнений [1, 2]. Тем не менее, следует знать о существовании вредных факторов, связанных с длительной работой на персональном компьютере (ПК).

Сидячее положение работающего за компьютером человека приводит к напряжению мышц головы и шеи, напряжены руки и плечи, значительна нагрузка на спину, что может

способствовать образованию грыжи межпозвоночного диска. Остеохондроз и искривление позвоночника – распространённое явление среди тех, кто слишком много времени проводит за компьютером.

Влияние на зрение является одной из основных проблем для нашего здоровья, связанной с длительной работой за компьютерами. Особенности технологий передачи изображения посредством частоты обновления компьютерного монитора, а также длительное зрительное сосредоточение перегружают глаз человека. Более трети пользователей, длительно сосредоточенных на работающем экране монитора, страдают болезнью «сухого глаза». Хотя это недомогание и не приводит к полной потере зрения, но проявляется в виде сухости и покраснения глаз.

Активная работа с клавиатурой компьютера при неправильном положении кистей рук ведёт к перегрузке лучезапястных и суставов кистей рук, возникает онемение подушечек пальцев. При интенсивной работе с компьютерной клавиатурой на протяжении длительного времени заболевания суставного и связочного аппаратов кисти могут стать хроническими. В целях профилактики рекомендуют выполнять физические упражнения, соблюдать гигиену труда и отдыха, следить за правильным положением кистей на клавиатуре. Длительная работа за компьютером может вызвать повышенное утомление, головную боль, раздражённость, расстройства сна, стресс и тем самым сокращая эффективность труда.

Чтобы избежать все вышеперечисленные заболевания, либо сократить риск их появления, менеджер должен обязательно выполнять физические упражнения. Рекомендуется выполнять ряд упражнений, снижающих усталость от общения с ПК. Одним из самых эффективных является комплекс упражнений для глаз. [1,2] Эти упражнения требуется выполнять сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. При появлении неприятных ощущений упражнения следует прекратить. Итак, надо сделать следующее:

- закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1–4; широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль – на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
- посмотреть на кончик носа — на счет 1–4, а потом перевести взгляд вдаль – на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
- не поворачивая головы (голова прямо), медленно делать круговые движения глазами вверх–вправо–вниз–влево и в обратную сторону: вверх–влево–вниз–вправо. Затем посмотреть вдаль – на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
- при неподвижной голове перевести взор с фиксацией его — на счет 1–4 вверх, на счет 1–6 — прямо; после чего аналогичным образом вниз–прямо, вправо–прямо, влево–прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую сторону с переводом глаз прямо — на счет 1–6. Повторить 3–4 раза.

Кроме того, повышению интенсивности умственной деятельности способствуют наклоны и повороты головы и глубокое дыхание. Массаж рук и пальцев улучшает кровоснабжение, предотвращая онемение и судороги. Хорошим упражнением для всей верхней части тела является заурядное потягивание (положите руки за голову и плавно отведите локти назад, выполняя при этом глубокий вдох).

Наш позвоночник и спина хорошо себя чувствуют, когда чередуется нагрузка и отдых. Любое длительное статичное положение вызывают у них дискомфорт. Поэтому, если предстоит длительная сидячая работа, ее надо обязательно каждые 30 минут чередовать с несложными упражнениями для позвоночника – наклоны вперед, в стороны, прогибы назад. После таких физических разминок увеличивается эффективность работы и уменьшается вероятность болей в спине.

Отсутствие достаточной физической нагрузки приводит к тому, что мышцы дряхлеют и атрофируются. Слабые мышцы и связки не могут удерживать позвоночник в необходимом положении. В результате смещаются позвонки, и происходит защемление корешков спинного мозга. Решение проблемы лежит на поверхности – ежедневные простые физические упражнения сохраняют мышцы позвоночника в рабочем состоянии и предохраняют от болей в спине.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что культуролог-менеджер большую часть своего рабочего времени проводит в сидячем положении за компьютером, занимаясь сбором, обработкой, передачей и использованием различной информации, что впоследствии приводит к различным заболеваниям. В связи с этим снижается работоспособность сотрудника и качество выполняемой им работы. Регулярное выполнение физических упражнений позволяют сократить риск появления заболеваний, тем самым повышая эффективность и плодотворность работы культуролога-менеджера.

Литература

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. пособие для студентов педагогических вузов / Г.П. Артюнина. М.: Академический Проект; Фонд "Мир", 2009. – 776 с.
2. Богатова, Т. Компьютер и здоровье – это совместимо? / Т. Богатова, И. Лапрун. – Ростов на Д: Феникс; М.: МЕТ, 2003. – 512 с.
3. Лебедев, О. Е. Компетентный подход в образовании / О. Е. Лебедев // Школьные технологии. – 2004. – № 5. – С. 3–12.
4. Тебекин, А.В. Менеджмент организации: учебник / А.В. Тебекин, Б.С. Касаев. – М.: КНОРУС, 2007. – 406 с.

О.Н. Бульбенова, А.И. Стебаков, Е.А. Туркина

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ ПО ИСХОДНЫМ ДАННЫМ МОНИТОРИНГА 2012–2013 УЧЕБНОГО ГОДА

Основная черта современного вузовского образования – требования полного раскрытия творческого потенциала будущего молодого специалиста, усиление его личной ответственности за социальную реализацию собственного жизненного предназначения помимо решения конкретных проблем. Рядом государственных программ и законов предусмотрено решение социально-экономических проблем студенческой молодёжи, оказание содействия в трудоустройстве, в том числе обеспечение занятости в каникулярный период, развитие системы молодёжного отдыха и туризма, оздоровления, развитие системы массового молодёжного спорта, поддержка студенческих общественных организаций. Следует отметить, что, обладая достаточными созидательными возможностями для развёртывания своей жизненной траектории и участия в решении актуальных социальных, хозяйственных, экономических и других проблем социума, наше студенчество переживает период самоосуществления, сопровождающийся неизбежными трудностями и испытаниями [1].

Как часть системы управления физическим состоянием студентов кафедрой физического воспитания и спорта апробирован и внедрён в практику «Дневник здоровья студента БГПУ». Постоянная работа с которым обеспечивает студенту:

- получение студентами знаний в области физической культуры, по основам воспитания двигательных способностей и особенностями функционирования организма человека;
- овладение умениями определять и оценивать в динамике уровень своего физического состояния по показателям физического развития, функционального состояния, физической подготовленности, а также составлять, обосновывать и проводить комплексы физических упражнений для воспитания двигательных способностей;
- воспитание осознанной необходимости в занятиях физической культурой, самостоятельных занятиях и самоконтролем;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности студентов за счёт увеличения бюджета времени на физическую культуру;
- привитие устойчивого интереса и потребности к повседневным занятиям физическими упражнениями спортом через индивидуализацию выбираемых видов и форм физической деятельности;