

3. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.

ЗДОРОВЬЕ – ГЛАВНЫЙ ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Залогина В.А., Медведева С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

В наше время преобразования, происходящие в обществе, требуют от учебного заведения не только предоставления качественного образования, но и развития студента, как конкурентоспособной личности.

Проблема конкурентоспособности сегодня важна для каждого молодого человека, начинающего свой самостоятельный путь. От этого зависит его будущее положение в обществе, его карьера и личное самоутверждение. В особой мере эта проблема затрагивает учащихся колледжей и высших учебных заведений.

Человек должен обладать определенными качествами, чтобы противостоять своим конкурентам. Эти люди должны быть ответственны, мобильны, предприимчивы, решительны и способны к результативному взаимодействию с другими людьми.

Говоря о конкурентоспособности, нельзя назвать какое-то одно качество. Это скорее система определенных качеств и особенностей:

- 1) высокий уровень работоспособности;
- 2) стремление к качественному конечному результату;
- 3) стрессоустойчивость, способность преодолевать трудности;
- 4) творческое отношение к делу, труду;
- 5) стремление к профессиональному самосовершенствованию;
- 6) способность к принятию ответственных, порой рискованных решений;

7) коммуникабельность, способность к кооперации, сотрудничеству, сотворчеству;

8) способность к быстрому освоению нового дела;

9) способность к самообразованию, самореализации, саморазвитию.

Но, даже если человек обладает всеми необходимыми качествами, он никогда не должен забывать, что главным фактором конкурентоспособности является здоровье. Здоровый человек всегда с легкостью будет преодолевать трудности, выполнять намеченные планы и при этом оставаться в тонусе. Здоровый человек всегда будет на шаг впереди.

Здоровье – главный фактор успешного и конкурентоспособного человека. Чтобы быть здоровым, человеку необходимо всегда быть в движении, заниматься спортом.

Кроме того, успешные люди всегда находятся в состоянии напряжения умственного, физического и морального. Занятия спортом помогут отвлечься от плохих мыслей, стабилизируют нервную систему, снимут утомление. Если же молодой человек не имеет возможности регулярно заниматься спортом, то можно проводить свободное время за активным отдыхом.

В образовательных учреждениях должны применяться комплексы мероприятий по укреплению здоровья и направлению учащихся на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни строится на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормах и зависит от социально-экономических факторов, конкретных условий жизнедеятельности.

Несомненно, здоровье человека зависит от стиля жизни, который формируется на исторической, национальной основе и на основе личностных предпочтений человека. Здоровый человек всегда сможет приспособиться к изменениям окружающей среды. Но очень важно помнить, что не все способны преодолевать трудности в одиночку. Именно поэтому необходимо поддерживать других, помогать им. Ведь здоровье страны – это совокупность всех здоровых ее граждан. Мы должны помнить об этом, помогая друг другу поддерживать статус здоровой нации.

В наши дни очень важно понимать, что конкурентоспособный человек – это не только тот, кто способен решить те или иные задачи, но и тот, кто способен адаптироваться к среде и показать свои нравственные и волевые качества.

Конкурентоспособность специалиста необходимо формировать уже с первых курсов обучения в образовательном учреждении. Немаловажное значение на формирование и развитие этого качества оказывает дисциплина физическая культура.

Новый подход к разработке технологий преподавания физической культуры будет способствовать подготовке здоровых, высококвалифицированных специалистов, с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности. Эффективность системы здоровьесбережения в физическом воспитании должна обеспечиваться единой образовательной концепцией вуза, где в каждом изучаемом предмете должно быть отражение идеи защиты здоровья студента – будущего специалиста. В процессе занятий физической культурой у учащихся формируются и развиваются нравственные, волевые и психические качества, которые становятся постоянными чертами личности. Что позволяет учащимся проявлять их в учебной, трудовой, общественной и других видах деятельности, а также в быту и в семье. К таким качествам относят трудолюбие, дисциплинированность, чувство ответственности за результаты своего труда, смелость и решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержку и самообладание. Особое значение приобретает формирование психофизической устойчивости к различным условиям внешней среды: способность проявлять устойчивость внимания, восприятия, памяти, их сосредоточение и переключение в условиях дефицита времени, умственного утомления, нервно-эмоционального напряжения, стресса; использование физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Подводя итоги, хочется отметить, что в условиях конкурентоспособной экономики молодому специалисту необходимо обладать не только профессиональными знаниями и умениями, но в первую очередь быть здоровым, уметь преодолевать не только умственные, но и физические трудности.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Землянская М.Ю.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Кузнецкий многопрофильный колледж, г. Кузнецк, Россия

Особенностью современной социально-экономической и социокультурной ситуации в России является изменение качественных требований к специалисту любого профиля, обеспечивающих его востребованность на рынке труда, успешную и квалифицированную профессиональную деятельность, продвижение по службе, социальную защищенность и плодотворную жизнедеятельность в целом. К таким требованиям относятся: личностное творческое отношение к самоопределению в социальной жизни, наличие высокой общей работоспособности, основанной на здоровье и должном физическом развитии, высокий профессионализм в любой сфере жизнедеятельности. В этой связи формирование здорового образа жизни, сознательного отношения студентов к собственному здоровью, физическому и психическому состоянию актуализируется на всех этапах обучения в процессе учебной, внеучебной, воспитательной работы и выступает как социально-значимая задача.

Формирование здорового образа жизни в колледже включает в себя четыре составляющих: информирование обучающихся о негативном влиянии факторов риска на здоровье, воспитание культуры здоровья, профилактика асоциального поведения; мотивация молодежи к активному образу жизни.