

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ И ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

И. А. Ковачева

Московский социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия

Kovacheva56@mail.ru

Рассмотрена роль физической культуры в обществе, ведь она прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний, творческого и профессионального действия.

Physical education directly and indirectly covers the properties and orientation of the individual, which enable it to develop in unity with the culture of the society, to achieve the harmony of knowledge, creative and professional activities.

К л ю ч е в ы е с л о в а: образование; физическая культура; мотивы; подготовка к профессиональной деятельности.

К e y w o r d s: education; physical education; motivation; preparation for professional activity.

Введение. Физическая культура, часть общей культуры человечества, вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, но и опыт утверждения и развития, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных начал человека. В физической культуре, вопреки ее дословному смыслу, находят свое отражение достижения людей в совершенствовании как физических, так и в значительной мере психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию составляют личностные ценности физической культуры и определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека.

Любой предмет учебного плана высшего учебного заведения должен быть направлен на профессиональную подготовку будущего специалиста [4]. Системная и целенаправленная гуманитарная подготовка

и формируемая в ее процессе личностная культура студента определяют свойства адаптивности, самообучаемости, самостоятельности и инициативности как будущего специалиста, закладывая тем самым основы его высокого профессионализма. Физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности. Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры современного общества представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание студентов. Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогли восстановлению и укреплению здоровья людей, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам.

Студенческий возраст — один из критических периодов в биологическом, психическом и социальном развитии человека. Возрастающая интенсивность и напряженность современной жизни, связанные с кардинальными изменениями в жизнедеятельности студентов, стиль жизни и нарастающая гиподинамия, наличие соматических и других заболеваний накладывают особый отпечаток на здоровье молодежи. Подводя итоги предварительных исследований, следует выделить следующие основные положения. Анкетный опрос показал, что наиболее эффективное влияние на профессиональную деятельность студентов гуманитарных профессий оказывают хорошая память (18,6 %), способность быстро принимать решения (17,6 %), четко выполнять свои обязанности в условиях эмоционального напряжения (14,3 %), быстро переключать внимание (14,3 %), способность длительно удерживать определенную позу (11 %) и хорошо развитая реакция (8,6 %). Выполнение профессиональных обязанностей требует от работников общей выносливости и силы мышц спины, шеи, живота и рук, что позволяет считать указанные качества профессионально важными. Условия повышенного нервно-эмоционального возбуждения предусматривают требования к адаптационным возможностям работников, их психической устойчивости и физической работоспособности. Наибольшую пользу для успешного развития физических и психических качеств студентам могут принести занятия ритмической гимнастикой (17,1 %), легкой

атлетикой (16,7 %), спортивными и подвижными играми (16,7 %), плаванием (13,3 %), общей физической подготовкой (12,9 %), настольным теннисом (11,4 %), психотренингом (6,7 %), атлетизмом (5,2 %) и др. В иерархии мотивов занятий физической культурой и спортом преобладают мотивы, связанные с улучшением телосложения, укреплением здоровья, возможностью развлечься, снять нервное напряжение, активным отдыхом, развитием физических качеств. Немаловажную роль играют мотивы, характерные для девушек: желание быть привлекательными для лиц другого пола, улучшить настроение, найти друзей [2]. Тем не менее 31 % студентов приводили мотивы «пассивности», «неучастия», большинство из которых носило характер «ситуационных»: «не хватает времени», «лень», «не могу себя заставить», «нет условий», «далеко живу» и др.

Что касается занятий физической культурой непосредственно в вузе, то многие студенты (26 % юношей и 27 % девушек) посещают занятия, чтобы получить зачет, и стараются не пропускать их только из-за возможных административных санкций [1].

Такое отношение, на наш взгляд, во многом складывается из-за недопонимания студентами целей и задач физического воспитания в вузе. Учебное занятие — не секция по спортивным интересам и не альтернатива фитнес-клубу, но в то же время особенности дисциплины «Физическая культура» позволяют в определенной мере учитывать интересы и склонности занимающихся при планировании учебных занятий, естественно, в соответствии с состоянием материально-спортивной базы учебного заведения.

Одной из важных причин отсутствия значимой позитивной динамики в этом процессе является то, что студенты не видят объективных и субъективно не ощущают реальных физических и функциональных изменений своего физического здоровья в процессе занятий физической культурой. Незначительные положительные изменения и результаты не фиксируются в сознании молодых людей и, следовательно, не становятся стимулом к дальнейшей деятельности.

Поскольку, как мы уже отмечали, сложно в рамках учебного процесса достичь значительной динамики в повышении уровня физической подготовленности студентов, этот показатель вряд ли может служить позитивным фактором в формировании устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Поэтому нами была предпринята попытка сделать акцент на изменениях как объективного, так и субъективного характера, происходящих в функциональном, психоэмоциональном

состоянии студентов. Иными словами, на показателях, связанных с понятием «здоровье», которое большинство студентов (в процессе опросов) выбирали как основную ценность и побуждающий мотив к занятиям физической культурой [3].

Выводы. 1. Выявлены преобладающие мотивы для занятий физической культурой у студентов гуманитарных профессий.

2. Среди физических и психических качеств наибольшую пользу для успешного развития студентов могут принести занятия ритмической гимнастикой (17,1 %), легкой атлетикой (16,7 %), спортивными и подвижными играми (16,7 %), плаванием (13,3 %), общей физической подготовкой (12,9 %), настольным теннисом (11,4 %), психотренингом (6,7 %), атлетизмом (5,2 %).

3. Система высшего образования должна быть построена таким образом, чтобы дать студентам максимально полный объем информации о средствах и методах физической культуры, о том, как и для чего они используются, каких результатов позволяют достичь.

Библиографические ссылки

1. *Золотова М. Ю.* Пути совершенствования процесса физического воспитания студентов педагогических специальностей // Материалы I Междунар. науч.-практ. конф. МГОГИ, 2015. С. 9.

2. *Ковачева И. А.* Потребности и мотивы занятий физической культурой и спортом у студентов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXIII конф. Коломна, 2013. С. 229–233.

3. *Перова Г. М.* Оптимизация учебного процесса по предмету «Физическая культура» // Актуальные проблемы современной науки в 21 веке : сб. материалов 6-й Междунар. науч.-практ. конф. Махачкала, 2014. С. 216–218.

4. *Раевский Р. Т., Канишевский С. М.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений : учеб.-метод. пособие. Минск : Наука и техника, 2010.

5. *Чайченко М. В., Галанова Л. В.* Формирование индивидуальной мотивации укрепления здоровья студентов на основе использования пилатес-боллов на занятиях физической культурой // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXIV конф. Коломна, 2014. С. 469–471.