(cc) BY

Антонова Екатерина Юрьевна
студентка
Бондаренко Юлия Андреевна
студентка
Кузаева Владислава Владимировна
студентка
Проскурина Елена Федоровна
преподаватель
Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КАК КОМПОНЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация*: в данной работе рассмотрена проблема физического воспитания обучающихся. Авторами также анализируется понятие «физическая готовность студента».*

Ключевые слова*: физическая культура, физическое состояние, студенты, профессиональная подготовка, спортивная тренировка.*

В настоящее время степень необходимости обладания студентами всех направлений и специальностей высокого уровня как профессиональной подготовки, так и самой потребности к познанию становится всё более ощутимой. Именно поэтому процесс подготовки к обучению и воспитанию носит немаловажный характер и требует рассмотрения его как целостного воздействия, на протяжении которого происходит разностороннее развитие и самоутверждение личности, закрепление личностных и профессиональных качеств.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Совокупность и взаимосвязь социальных, профессиональных и познавательных мотивов увеличивает желание к обучению, и, как вследствие, увеличивает темпы формирования личности.

Достаточно известным является тот факт, содержащий требования спортивной тренировки или занятий лечебно-физической направленности, который указывает на необходимость персонифицированно-ориентированного подхода начиная с выделения используемых средств и заканчивая выбором их объёма и интенсивности.

Основа принципа персонификации раскрывается в строгом соответствии физической нагрузки функциональным возможностям и состоянию здоровья занимающихся.

Вопрос контроля и программирования физической нагрузки для людей различного возраста, в особенности людей зрелого возраста, требует разработки и весьма актуален. Данный фактор объясняется распространением индивидуальных форм занятий с картиной перспективной эффективности.

С недавних пор, в России стала применяться система, заимствованная из положений Болонского соглашения, где основной целью и результатом профессиональной готовности является формирование основных компетенций личности. В качестве нормативно-правовых актов, отражающих данные положения, можно выделить «Федеральную программу развития образования» и «Национальную доктрина образования до 2025 года».

В современном мире понятие «физической готовности студента» определяется как целенаправленный процесс формирования необходимого арсенала двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей, от которых зависит эффективность трудовой деятельности, достижение высокой физической и умственной работоспособности, сохранение здоровья и творческое долголетие человека.

Система физического воспитания включается в себя не только общую прикладную направленность, но и специально направленные занятия, адаптированные под определенный тип профессиональной деятельности. Данный аспект

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

наиболее востребован в профессионально-прикладной физической подготовке, где основной целью является развитие физических способностей, необходимых для выполнения обязанностей и задач определённой профессии, и присвоения профессионально важных двигательных умений и навыков.

Профессиональное профилирование процесса физического воспитания занимает важное место в жизни всего общества, поскольку является одним из непосредственных факторов улучшения профессиональной подготовки кадров, сокращение сроков освоения профессиональных умений и навыков повышения надежности функций работников производства в условиях управления современной сложной техникой и компьютерами, роста производительности труда и т. д.

Именно поэтому довольно важным фактором материального производства выступает физическое воспитание.

Рассматривая понятие физического состояния с точки зрения системы физкультурного образования, можно определить его как совокупность показателей, определяющих физического развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность. Основное место при достижении перечисленных показателей занимает физическая подготовка, не только отражающая психофизическую готовность студента к будущей профессии, но и являющаяся важной и неотъемлемой частью физического самосовершенствования.

В настоящее время нельзя не заметить влияние процессов автоматизации на человека и его труд. В качественных наиболее важных стоит отметить распространение профессий, связанных с управлением сложными процессами, приобретение нового содержания понятия «труд», определяя его с творческими и эмоциональными напряжениями, что влечёт последующее нервное утомление.

Важно отметить, что резкое усиление нервно-эмоциональной напряженности отрицательно влияет на общее состояние здоровья и уровень работоспособности человека.

Любой вид профессиональной деятельности (обучение, умственный труд, труд технолога, менеджера и т. д.) представляет собой структуру трудовых

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

процессов различной степени сложности, особенности двигательной активности, который требует от специалиста четко определенных профессионально важных качеств, диктует свой уровень развития психофизических качеств и разносторонний уровень физической подготовленности. Этим особенностям следует противопоставлять обдуманные средства физической культуры и конкретные упражнения.

Основой, являющей, связующим звеном всех остальных компонентов, является профессиональная направленность физической культурности личности. В качественных показателей, характеризуемых степень ее сформированности можно выделить и субъективные, и объективные показатели, такие как удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности, уровень физической подготовленности и отношение к нему; владение средствами, методами, умениями и навыками для физического совершенствования; степень проявления морально-волевых и нравственных качеств личности; проявление самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в учебной и профессиональной деятельности, в организации здорового образа жизни.

В соответствии с критериями можно выделить различные уровни проявления личности (табл. 1).

Таблица 1

Предноминальный уровень.	Данный уровень характеризуется неудовлетворённость у студентов содержания учебных занятий и вне учебной деятельности, отсутствием потребности к познанию, где процесс получения знаний останавливается на этапе знакомства с материалом, пассивностью студентов на учебных занятиях.
Номинальный уровень.	Характеризуется индифферентным отношением студентов к физической культуре. Спонтанно используют отдельные средства и методы под влиянием товарищей по учебной группе, эмоционального впечатления от спортивного зрелища, теле или кино информации. Знание, практические умения ограниченны.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Потенциальный уровень.	У студентов отличается осознанное отношение к физической культуре в целях самосовершенствования и подготовки к профессиональной деятельности. Необходимые знания, убеждения, практические умения и навыки позволяют им грамотно выполнять разнообразную физкультурно-спортивную деятельность под контролем преподавателя или опытных товарищей.
Направленность «на себя».	В процессе учебных занятий эмоциональны, проявляют самовыражение частично используют физическое самовоспитание, руководствуясь личными мотивами. Проявляют активность в общественной физкультурной деятельности лишь при побуждении из вне.
Творческий уровень.	Характерен для студентов, убежденных в ценностной значимости физической культуры для развития и реализации возможностей личности. Они владеют необходимыми знаниями, умениями и навыками для физического самосовершенствования, организации здорового образа жизни, творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, семейную жизнь.

В этой связи процесс формирования культуры личности профессионала требует определенных педагогических воздействий, которые могут быть реализованы в рамках профессиональной физической подготовки, средства и методы которой обеспечивают комплексное и наиболее полное удовлетворение ее социальных и личностных потребностей и способностей, обусловленных требованиями профессионального образования.

Список литературы

1. Галкин Ю.П. Технология составления индивидуальных программ занятий физическими упражнениями: Учебное пособие / Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГИФК, 1995. – 34 с.

2. Галкин Ю.П. Физическая культура и производительный труд: Учебное пособие / Ю.П. Галкин. – Смоленск: Изд-во СГИИ, 2006. – 225 с.

3. Гусельникова Е.В. Возможности реализации принципа индивидуализации на занятиях по физическому воспитанию в вузе: Автореф. дис. … канд. пед. наук / Е.В. Гусельникова. – Хабаровск, 2000. – 24 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Евсеев Л.П. Физическая культура: Учебное пособие / Л.П. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 382 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)