

УДК 378.147

МЕТОДОЛОГИЯ ПОИСКА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ВАЖНОГО  
ФАКТОРА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Ильков В. А.,*

*УО «Гомельский государственный технический*

*университет им. П.О. Сухого»,*

*кафедра физического воспитания и спорта,*

*старший преподаватель,*

*Беларусь, г. Гомель.*

*E-mail: [ilkov25@rambler.ru](mailto:ilkov25@rambler.ru)*

*Руденко Т. Н.,*

*УО «Гомельский государственный технический*

*университет им. П.О. Сухого»,*

*кафедра физического воспитания и спорта,*

*преподаватель,*

*Беларусь, г. Гомель.*

*E-mail: [tyger@tut.by](mailto:tyger@tut.by)*

Аннотация: В статье подробно рассматривается актуальность использования методов и средств физической культуры в процессе обучения студентов в вузе для возможности повышения качества осуществления их будущей профессиональной деятельности. Проведен анализ современного состояния педагогического процесса, выявлены основные проблемы и обоснованы причины возникающих затруднений, определена стратегия их комплексного решения.

Abstract: The article describes in detail the need to use methods and means of physical education in the process of teaching students at a university. The analysis of the current state of the pedagogical process is carried out, the main problems are identified and the causes of the difficulties are substantiated, the strategy for their complex solution is determined.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая культура; профессиональная деятельность; специалист нового типа; психолого-педагогическая диагностика; мотивация; эффективность.

Keywords: professionally applied physical education; professional activity; specialist of the new type; psychological and pedagogical diagnostics; motivation; efficiency.

Современная концепция развития общества и профессионального образования актуализирует функции физической культуры в образовательном пространстве как важный компонент личностного развития и социокультурного становления будущего специалиста. Специальная подготовка студента к будущей профессиональной деятельности определяется необходимостью развития и совершенствования важных свойств и качеств будущего специалиста, которые должны формироваться на основе социального стандарта, личностного эталона и профессионального идеала. Актуальность внедрения в учебный процесс профессиональной подготовки будущих специалистов технического профиля средств и методов физической культуры определена ее фундаментальными ценностями, а также способностью качественно влиять на показатели функционального состояния человека, укреплять его здоровье, развивать умение преодолевать и предугадывать последствия стресса, а также справляться с проблемами и вызовами современного жизнеустройства. Формирование основных ценностей физической культуры у студентов позволяет вырастить специалиста нового типа, способного качественно выполнять свою профессиональную деятельность, обладающего высоким профессиональным потенциалом, отличающегося профессиональной надежностью и дееспособностью.

Осуществление специально-прикладной направленности физической культуры в вузе реализуется в виде ее гуманитарной составляющей – прикладной физической подготовки. Наиболее важная задача прикладной физической культуры и ее компонентов состоит в необходимости формирования прикладных знаний, умений и навыков, а также в укреплении психологических и специальных способностей, влияющих на качественное осуществление специалистом профессиональных обязанностей. В этой связи наше исследование направлено на определение необходимости использования педагогических средств прикладной физической культуры в системе профессионального образования, а также их научное обоснование как решающего фактора эффективности профессиональной деятельности. Комплексная работа над решением и реализацией поставленных задач будет определяющим в достижении объективной готовности будущего специалиста качественно осуществлять свою профессиональную деятельность в различных сферах производства, в осуществлении научной деятельности и не испытывать трудностей обучения в вузе.

На первом этапе организации нашего исследования было важно изучить существующую научную литературу по проблематике использования средств и методов прикладной физической культуры в вузах. В процессе теоретического анализа проблемы

рассматривалась методологическая, социально-психологическая, специальная и общепедагогическая литература [1–5]. Проведенная работа позволила нам выстроить методологию научного исследования. На этапе контрольного диагностирования нами были использованы методы педагогического тестирования: специальные двигательные задания, тесты, которые позволили нам определить показатели двигательной активности студентов; посредством анкет, опросников и эссе осуществлялась диагностика психологического состояния испытуемых и их физиологических показателей с их слов, т. е. студенту предоставлялась возможность самому определить степень развития внутренних и внешних ресурсов своего организма, а также установить мотивационную направленность к совершенствованию своего физического и психоэмоционального состояния. Диагностические мероприятия посредством использования методов педагогического тестирования проводились в целях сбора статистического материала, который необходим для решения вопроса о текущем психоэмоциональном и физическом состоянии студентов. В свою очередь, данное исследование позволило нам разработать стратегию дальнейшего исследования возможных физических и психологических изменений в системах организма под воздействием предложенных методик физического воспитания.

Для оценки двигательной подготовленности студентов использовались упражнения: отжимание на брусьях, подтягивание на перекладине и упражнения на развитие мышц брюшного пресса, а также бег на 100, 500 и 1000 м, прыжок с места. Эти упражнения позволили определить степень общего физического развития и, в частности, показатели основных физических качеств. Диагностическое тестирование проводилось во время занятий. Согласно оценочной шкале рейтинговой системы 10,8 % студентов первого курса получили оценку «отлично», 35,14 % студентов – оценку «хорошо», 54 % студентов – оценку «удовлетворительно». Тестирование студентов старших курсов позволило получить следующие результаты: 8,78 % студентов получили оценку «отлично», 28,7 % студентов – оценку «хорошо», 62,5 % студентов – оценку «удовлетворительно».

Использование анкетного опроса позволило установить степень развития потребностей студентов в занятиях физической культурой в образовательном процессе и обычной жизни, а также мы смогли выявить диапазон развития интересов и мотивов к физкультурной деятельности у студентов. Анкетирование 150 студентов 1–3-х курсов выявило следующую тенденцию: в период обучения в вузе интерес к физкультурно-оздоровительной и спортивной массовой деятельности у них уменьшается с 53 до 18 %, как и интерес к участию в спортивных соревнованиях (с 29 до 12 %), что явно указывает на падение физической активности к старшим курсам и развитие у старшекурсников гиподинамии. Все больше студентов-третьекурсников (67 %) определяют степень своего

активного участия в физкультурной деятельности через просмотр телевизионных передач. Совсем иного плана эти показатели у студентов 1-го курса, порядка 43 % из них испытывают потребность в активных занятиях спортом и физической культурой, 28 % первокурсников проявляют инициативу попробовать себя в группах спортивного совершенствования, отмечая свое желание физически совершенствоваться и активно участвовать в соревновательной деятельности, помимо всего прочего, 32 % респондентов отдавали предпочтение активным самостоятельным занятиям, прежде всего в фитнес-клубах. Но в то же время к старшим курсам увеличивается число студентов, которые более осознанно отмечают необходимость в поддержании своего физического состояния и развитии физических качеств – 70–81 %, акцентируют внимание на необходимости поддержания здорового образа жизни – 73–86 %, многие видят в занятиях физической культурой и спортом возможность расширить среду общения – 47–60 %, и что особенно актуально для данной категории молодежи – это возможность увеличить свою привлекательность среди сверстников и лиц противоположного пола – 47–59 %.

К сожалению, многие студенты считают, что занятия физической культурой не оказывают весомого влияния на эффективность и качество выполнения трудовых обязанностей, связанных с их будущей профессией. На фоне бытования такого мнения многие из них затруднились в выборе комплекса специальных упражнений, развивающих необходимые качества, которые могли бы пригодиться им в будущем. Со всей уверенностью можно констатировать тот факт, что у студентов на низком уровне сформированы теоретические знания о функциях и принципах физической культуры, а также о ее возможностях для эффективного осуществления профессиональной деятельности. Поэтому только 13–14 % студентов-респондентов смогли определиться в необходимости освоения элементарных знаний в области физической культуры, а также в значимости развития специальных умений и навыков за счет активного использования средств физической культуры и тем самым подготовить себя к качественному исполнению своих профессиональных обязанностей.

В целях поиска причин такого состояния дел нам было необходимо изучить психологическую составляющую данной проблемы. Для изучения степени развития потребностей в занятиях физической культурой и выявления актуальных мотивов и интересов к физической активности студентам были предложены разработанные нами анкеты и опросники, а также в целях самоопределения и самоактуализации студенты выполняли самостоятельную работу по написанию эссе, где анонимно могли высказать свое мнение о проблемах и предпочтениях дальнейшего усовершенствования физкультурной деятельности как в образовательном процессе в вузе, так и в повседневной

жизни. По результатам проведенного исследования были актуализированы серьезные проблемы, обусловленные качеством образовательного процесса по физической культуре в вузе, а также собственные затруднения, которые испытывают студенты. Не вселяет оптимизма и тот факт, что респонденты активно указывают на то, что со временем их интерес к занятиям физической культурой падает, а общая физическая активность снижается до критической отметки. Так, лишь 12 % респондентов отмечают высокую эффективность учебных занятий по физической культуре. Большинство же студентов основную причину такого положения дел видят прежде всего в собственном отношении к занятиям, они сами отмечают, что при любой возможности стараются пропустить занятия и занять себя в это время малоактивной деятельностью (компенсация сна из-за ночной игры или просмотра увлекательного сериала и т. д.). Студенты также отмечают, что и занятия по физической культуре сами по себе не носят для них увлекательного и познавательного характера, а порой им свойственен монотонный характер и тенденция к многократному повторению содержания и форм проведения учебного занятия изо дня в день, из года в год, что, в свою очередь, никак не может мотивировать студентов посещать занятия и получать от них удовольствие и эффективный результат.

Вместе с тем студенты отмечают, что у них присутствует желание и потребность в активном выполнении физических упражнений и вовлечения себя в физкультурную и соревновательную деятельность. Так, 84 % респондентов выражают свое активное желание заниматься игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол и др.). Довольно высокий процент студентов (46,8 %) с удовольствием посещали бы занятия по атлетической гимнастике и аэробике. К хорошо раскрученным в средствах массовой информации силовым видам, таким как армреслинг, культуризм, боевые искусства и т. д., студенты проявляют стабильно высокое положительное отношение, чем вполне можно было бы воспользоваться педагогическому составу кафедр в решении вопроса привлечения студентов к активной физкультурной деятельности.

Таким образом, анализ проведенной работы на этапе контрольного диагностирования и его результаты позволяют сформулировать следующие выводы и их обоснования:

- двигательная активность студентов и ее результативность имеют тенденцию к снижению от младших курсов к старшим, что в большинстве своем вызвано малоподвижным образом жизни, учебной загруженностью, которая не позволяет студентам владеть достаточно свободным временем, которое они могли бы потратить на самостоятельные занятия физической культурой. Потеря интереса к занятиям физической культурой и спортом, занятость студентов (большинство старшекурсников либо уже работают, либо находятся в активном поиске своего будущего места работы), отсутствие

мотивации в дальнейшем поддержании своей физической формы – все это является важными негативными факторами для пассивного отношения к участию в физкультурной деятельности;

- уровень развития теоретических знаний в области физической культуры значительно низкий, что обусловлено отсутствием интереса у студентов к познавательной деятельности в этой области. Остается невостребованным студентами такой вид познавательной деятельности, как чтение научно-познавательной литературы по физической культуре, спортивных изданий, газет и журналов, просмотр телепередач, носящих познавательный характер. И, как следствие, отсутствие знаний о тех средствах и методах развития физических качеств, необходимых для эффективного осуществления будущей профессии;

- уровень развития специальных практических умений и навыков, необходимых для качественного и эффективного осуществления своей будущей профессиональной деятельности, значительно низкий, нежели тот предполагаемый уровень их развития, который предъявляет современная профессиональная действительность. Бытует такое заблуждение у студентов, что успешность их будущей профессиональной деятельности никаким образом не связана с высоким уровнем развития физических качеств. Даже активный отдых и развлечения, в которых задействованы средства физической культуры, студенты не связывают с сохранением и укреплением здоровья, которое является самым важным критерием эффективности любой трудовой деятельности и жизнедеятельности в целом;

- содержание и структура учебных занятий по физической культуре в вузе не позволяет должным образом предоставлять тот необходимый объем знаний, который требуется для качественного применения средств и методов физической культуры, тем самым у студентов появилась бы возможность применять полученные знания для повышения уровня своего физического развития, целенаправленно укреплять здоровье и проводить работу над профилактикой различных заболеваний, а также качественно формировать профессиональные умения и навыки;

- студенты осознанно определяют для себя профессионально значимые физические качества и показатели функционального и психического состояния, для осуществления будущей профессиональной деятельности. К ним относятся: общая и силовая выносливость, координационные способности, устойчивость к воздействию различных психологических раздражителей и снижение их воздействия на физическое состояние, способность осуществлять деятельность с высокой концентрацией внимания и развитие способности переключения на различные виды деятельности в зависимости от

производственной необходимости, развитие памяти, укрепление функционального состояния сердечно-сосудистой системы, а также противостояние негативным факторам окружающей среды и пагубным привычкам.

В заключение можно сделать следующий вывод: первостепенно важными критериями качества профессионально прикладной физической культуры выступают развитые на довольно высоком уровне мотивация и потребность к здоровому и активному образу жизни, а также освоение и выработка самостоятельного навыка применения средств и методов физической культуры, готовность направить свою деятельность на физическое самосовершенствование, и немаловажным фактором выступает работа над повышением уровня психологической готовности специалиста.

Исходя из этого закономерно актуальным видится решение задачи повышения эффективности профессионально-прикладной физической культуры. Для этого необходимо системно проводить работу над предметным содержанием и научным обоснованием использования всех форм, средств и методов физической культуры для каждого периода обучения студентов в вузе. Данная работа позволит создать все необходимые условия для развития на высоком уровне профессионально значимых качеств и обеспечит всеми необходимыми предпосылками для качественного осуществления своей будущей профессиональной деятельности.

#### Список использованных источников

1. Акчурина, Б. Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов: дис. ... канд. социол. наук / Б. Г. Акчурина. – Уфа, 1996. – 132 с.
2. Варванин, В. Н. Использование средств физического воспитания с целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза по специальности «горячая обработка металлов»: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Н. Варванин. – М., 1970. – 26 с.
3. Загвязинский, В. И. Как учителю подготовить и провести эксперимент: метод. пособие / В. И. Загвязинский, М. М. Поташник. – М.: Пед. сообщество России, 2004. – 144 с.
4. Краевский, В. В. Общие основы педагогики / В. В. Краевский. – М.: Академия, 2003. – 512 с.
5. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспит., образов., тренер. 1996. – № 1. – С. 11–17.