

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ-АГРАРИЕВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Development and improvement of the psychophysical properties of personality of students-agrarians in physical culture

Г. Л. Миронова, кандидат биологических наук, профессор,

С. В. Антонов, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Уральского государственного аграрного университета

(г. Екатеринбург, ул. К. Либкнехта, д. 42)

Рецензент: А. Д. Шушарин, доктор ветеринарных наук, профессор

Аннотация

Современное положение на рынке труда требует новых подходов к подготовке выпускников вузов, способных в жестких рыночных условиях интеллектуальной конкуренции реализовывать себя с высоким творческим коэффициентом отдачи. Для успешной подготовки специалиста современного агропромышленного комплекса требуется наличие крепкого здоровья, хорошего физического развития, совершенствование двигательных способностей как на занятиях по физическому воспитанию, так и при самостоятельной подготовке во внеучебное время. В Айовском государственном университете (State IOWA, USA), например, имеется хорошая материально-техническая база, позволяющая 70–75 % студентов, аспирантов и преподавателей университета заниматься самостоятельно более чем по 50 видам спорта с использованием тренажерных устройств и установок, стадионов, игровых площадок, сохраняя здоровье и поддерживая хорошую физическую форму, развивая морально-психологические свойства личности. Психофизическая готовность выпускника вуза зависит от уровня физической подготовленности, наличия мотивационных установок на соблюдение здорового образа жизни. По силе воздействия на организм человека, особенно подрастающего поколения, физическая культура выдвигается на одно из важных мест в современном обществе. В период обучения в вузе раскрываются способности и задатки студентов, происходит становление и стабилизация характера, интересов, достигает оптимума психофизическое развитие с использованием средств физической культуры, спорта и туризма.

Ключевые слова: студент, специалист, психофизическая подготовка, здоровье, мотивация, здоровый образ жизни, личность.

Summary

The current situation in the labour market requires new approaches to the preparation of graduates capable in tough market conditions of intellectual competition to realize themselves with high creative output factor. For the successful specialist training of modern agriculture good health, good physical development, improving motor skills as physical education and independent study outside the classroom require. At Iowa state University (IOWA State, USA), for example, there are good material and technical base, allowing 70–75 % of students, postgraduates and university teachers to engage themselves in over 50 different sports with the use of training devices and facilities, stadiums, playgrounds, preserving health and maintaining good physical shape, developing the moral and psychological personality traits. The psychophysical readiness of the graduate of the university depends on the level of physical preparedness, the availability of motivational orientations on the observance of a healthy lifestyle. In its effect on the human body, especially the younger generation, physical culture is seen as one of the important places in modern society. During the period of study at the university the abilities and inclinations of students, the formation and stabilization of character,

interests reveal, an optimum of psycho-physical development is reached with the use of means of physical culture, sports and tourism.

Keywords: students, professionals, psychophysical training, health, motivation, healthy lifestyle, personal.

Современное положение на рынке труда требует новых подходов к подготовке выпускников, способных в жестких рыночных условиях интеллектуальной конкуренции реализовывать себя с высоким творческим коэффициентом отдачи. Для большинства профессий в современном обществе характерны снижение двигательной активности, резкое увеличение объема и разнородности информации, дефицит времени для принятия грамотных решений, а также возрастание социальной значимости этих решений и ответственности специалистов производств.

В настоящее время востребована личность с максимальным развитием всех человеческих качеств: нравственных, физических, эмоциональных, психических, интеллектуальных и др. Необходимыми качествами современного специалиста, в том числе аграрного сектора экономики, являются высокий профессионализм, организаторские и педагогические качества, морально-нравственная подготовка, способность к творчеству, которые проявляются в выборе решений производственных задач, освоении и внедрении новой техники и технологий, разрешении трудовых конфликтов и др.

Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяют значительные нагрузки на организм человека, повышается значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решений, собранность, сосредоточенность, внимательность, эмоциональная устойчивость, а также наличие крепкого здоровья.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельному индивиду, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье – все это показатели общей культуры человека. Здоровье можно определить как гармоничное единство физических, психических и профессиональных функций человека, способствующее оптимальной реализации его возможностей в разнообразных видах трудовой и общественной жизни. Совершенно четко видится корреляционная взаимосвязь между состоянием здоровья, психофизической готовностью и здоровым образом жизни.

Формирование гармонично развитого, физически крепкого, ведущего здоровый образ жизни и полезного для общества гражданина – благородная цель, являющаяся одним из важнейших приоритетов государства в отношении будущих специалистов производств. Промедление с ее реализацией грозит серьезными потерями социального и экономического характера. Система высшего профессионального образования в РФ является одним из важных элементов воспитания профессионально подготовленной и свободной личности, способной к самовоспитанию и с четко осознаваемым чувством собственного достоинства.

Немаловажное значение в подготовке специалиста имеют самостоятельные занятия как в период обучения в вузе, так и в последующей профессиональной деятельности. Физические упражнения, оказывая сложное, необычайно сильное и многообразное воздействие на организм, способствуют совершенствованию определенных функций организма. При хорошей тренированности улучшается внутрисистемная регуляция функций, благодаря чему происходит более рациональное распределение крови между слабо нагруженными и значительно нагруженными мышечными группами, а также более экономное расходование

кислорода. Привитие навыков здорового образа жизни, отсутствие вредных привычек способствуют творческому долголетию специалистов аграрного сектора экономики [1].

Если каждый выпускник вуза серьезно отнесется к поддержанию своего здоровья и будет использовать индивидуальные программы профилактики и коррекции наиболее распространенных нарушений здоровья в сложных условиях современной жизни, то он сможет наиболее полно реализовывать и раскрывать свой творческий потенциал в профессиональной деятельности, и психологическая цена результатов его труда будет оптимальной. В Айовском государственном университете (State IOWA, USA), например, имеется хорошая материально-техническая база, позволяющая 70–75 % студентов, аспирантов и преподавателей университета заниматься самостоятельно более чем по 50 видам спорта с использованием тренажерных устройств, стадионов, игровых площадок, сохраняя здоровье, поддерживая хорошую физическую форму и развивая психофизические свойства личности.

В период обучения в вузе раскрываются способности и задатки студентов, происходит становление и стабилизация характера, интересов, достигает оптимума психофизическое развитие с использованием средств физической культуры, спорта и туризма. В вузе, где одновременно обучаются агрономы, экономисты, финансисты, ветеринары, инженеры-механики, садоводы и др., будущая профессиональная деятельность которых предусматривает серьезное различие в психофизической подготовленности, работа преподавателей университета, в том числе кафедры физического воспитания и спорта, должна отвечать специфическим требованиям профессии с учетом современного развития отрасли и ее перспектив. Возрастание роли высшего образования во всех областях человеческой деятельности требует от преподавателей вузов творческого и ответственного отношения к проблеме подготовки кадров.

Кроме физической силы, ловкости, выносливости и других двигательных качеств, занятия физической культурой, спортом и туризмом развивают и такие психологические качества личности, как целеустремленность, воля, выдержка, организованность, коллективизм, терпимость к чужим недостаткам, доброжелательность и др., способствуют становлению самооценки. В результате систематической тренировки в организме человека развивается совокупность изменений, способствующих разворачиванию механизма общей адаптации, направленной, в частности, на энергетическое и пластическое обеспечение специфических гомеостатических реакций, перестройке функций различных органов и систем, расширению их резервных возможностей, совершенствованию регуляторных механизмов. Это имеет большое значение для повышения умственной и физической работоспособности, общей адаптации и сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов.

Общеввропейская тенденция «учеба через всю жизнь» сформулирована и принята в странах с развитой рыночной экономикой. Поскольку наша страна также вступила на этот путь, подписав Болонское соглашение, необходимо анализировать и использовать в практике российских вузов опыт других стран. Такие ключевые идеи принципа «учеба через всю жизнь», как базовые умения для всех, больше инвестиций в человеческие ресурсы, ценность образования, переосмысление подходов к воспитанию студенческой молодежи, актуальны и для системы высшего образования России.

Формирование потребностей студентов в двигательной активности, в становлении личностной культуры, создание мотивационных установок, помощь в выборе форм занятий для полноценной самореализации личности – смысл психофизической подготовки студентов в вузе. Современное реформирование высшего образования в Российской Федерации

основывается на гуманизации образовательного процесса и повышении роли культуuroобразующих функций [2]. Для студентов наиболее существенным моментом психофизического воспитания в период обучения в вузе является дальнейшее повышение уровня физической культуры, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, сохранение и укрепление здоровья.

Физическая культура с позиций гуманистического подхода к формированию личности дает возможность наиболее полно передать молодому поколению ее истинное содержание как части общечеловеческой культуры.

Необходимо усилить социальную составляющую в формировании физической культуры личности студентов, улучшить их мотивационно-ценностное отношение к освоению содержания теоретических и методико-практических занятий по физической культуре как фактора социализации личности студента. Известно, что общественная активность, в том числе физкультурно-спортивная, во многом определяется структурой духовных интересов и потребностей личности, ее мотивов и ценностных ориентаций, предпочтений и установок. В качестве основной ценности физической культуры личности студента, определяющей мотивационную направленность, выступает идеал его физического развития, сочетающийся с идеалом профессионального развития и физическим совершенством.

Библиографический список

1. *Миронова Г. Л.* Здоровый образ жизни – залог реализации творческого потенциала специалиста // Аграрный вестник Урала. 2014. № 2.
2. *Миронова Г. Л.* Физическая культура, спорт и туризм как средства подготовки кадров высшей квалификации // Аграрный вестник Урала. 2012. № 10. С. 47–49.
3. *Сосновских Д. С., Грошева Л. Ф., Каримов Н. М.* Занятия по физическому воспитанию – важное средство формирования психофизических качеств будущего специалиста АПК // Образование и наука. 2015. № 1.
4. *Сёмин А. Н.* Проблемы закрепления молодых специалистов в сельскохозяйственных организациях // Аграрный вестник Урала. 2009. № 6. С. 4–6.