

МАТЕРИАЛЫ С УЧАСТИЕМ СТУДЕНТОВ

УДК 796.011.1

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ - ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Ахметова М.Л., Валько О.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Проблема значимости физической культуры в профессиональной подготовке специалистов остается актуальной, так как исследования показывают, что большинство выпускников вузов не соответствуют требуемому уровню психофизической готовности к производственному труду.

Подготовка конкурентоспособного специалиста с достаточным уровнем здоровья и способного к производительному труду возможна лишь с помощью эффективных методик и средств физического воспитания с учетом особенностей избранной профессии.

Профессиональная деятельность каждого молодого специалиста предъявляет повышенные требования к их психофизическим и личностным качествам, связанные с особенностью труда. В ходе анализа особенностей профессиональной деятельности было выявлено, что большое значение для успешной производственной деятельности специалистов имеет в первую очередь хорошее состояние сердечно-сосудистой системы и центральной нервной системы, которые чаще всего испытывают перенапряжение, что ведет к целому ряду профессиональных заболеваний. Физические и большие психоэмоциональные усилия могут стать причиной нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, органов дыхания, ухудшения кровообращения и др., все это предъявляет особые требования к состоянию здоровья и психофизическим возможностям организма. Следовательно, для решения трудовых задач специалисту необходимо обладать общей и специальной выносливостью, ловкостью, силой мышц, двигательной реакцией.

Разнообразные функции работника молодого специалиста, особенности труда (трудности, повышенный риск, ответственность в трудовой деятельности) указывают на важность развития у него вместе с физическими качествами и личностных качеств, таких как решительность, смелость, стрессоустойчивость, выдержка, самообладание; коммуникативность, активность, рефлексивность, организованность, ответственность, трудолюбие, требовательность; развитие психических способностей – память, оперативное мышление, способность к переключению и распределению внимания.

Формирование психофизических и личностных качеств у студентов в процессе учебно-профессиональной деятельности возможно лишь с помощью эффективных методов и средств физического воспитания, при положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

В начале учебного года все студенты распределяются по учебным отделениям (основное, специальное и спортивного совершенствования) и формируются в учебные группы по элективным курсам: общефизическая подготовка, волейбол, баскетбол, футбол, борьба, оздоровительный тренинг и др. Воспитанная в спортивно-игровой деятельности привычка соблюдать установленные нормы и прави-

ла поведения (чувство коллективизма, выдержка, уважение к соперникам, трудолюбие, самодисциплина) переносятся в повседневную жизнь, в профессиональную деятельность.

Таблица 1

Качества	Характеристика качеств	
	Спортивно-игровая деятельность	Профессиональная деятельность работника железнодорожного транспорта
Организованность	Способность организовывать собственную деятельность и деятельность команды, умение ставить цель, задачи, планировать свою деятельность	Способность организовать свою деятельность, выражающуюся в самостоятельности, требовательности и самоконтроле
Активность	Проявление волевых качеств, инициативности, целеустремленности, настойчивости, самостоятельности, решительности, способности видеть определенную цель, идти до конца к намеченной задаче, способности целесообразно действовать	Готовность к проявлению творческой инициативы, решительности, самостоятельности
Коммуникативность	Способность к сотрудничеству в процессе деятельности, признание положительных качеств у другого спортсмена, мотивировать других на деятельность.	Умение создать атмосферу сотрудничества, положительную связь, признание сильных сторон другого человека
Рефлексивность	Умение анализировать собственные действия и действия соперника, прогнозировать развитие ситуации, адекватно оценивать ситуацию	Способность анализировать, критически осознать свои действия, саморегуляция своего поведения
Психофизические качества	Психофизические качества, обеспечивающие эффективное выполнение спортивно-игровой деятельности: выносливость, скоростно-силовые способности, быстрота реакции, ловкость, мышление, внимание.	Психофизические качества, обеспечивающие продуктивное выполнение производственно-технологических действий и операций: выносливость, сила, координация, быстрота реакции, память, оперативное мышление, способность к переключению и распределению внимания
Стрессоустойчивость	Умение контролировать свое эмоциональное состояние и его проявления; характеризуется выдержкой, самообладанием и самоконтролем в условиях психического напряжения, утомления и сбивающих факторов	Качество, характеризующееся степенью противостояния личности к психическому напряжению, раздражительности, выражающееся в выдержке, самообладании, способности переносить большие нагрузки и успешно решать задачи в экстремальных ситуациях

Научно-теоретический анализ значимых качеств, формируемых в процессе спортивно-игровой деятельности, и качеств, востребованных в профессиональной

деятельности молодого специалиста (табл. 1), позволило выдвинуть гипотезу, что включение спортивных игр в структуру профессиональной психофизической подготовки студентов будет являться оптимальным условием воспитания профессионально-прикладных качеств и укрепления здоровья будущих специалистов.

Таким образом, включение спортивных игр в структуру профессионально-прикладной физической подготовки может являться оптимальным условием успешного воспитания профессиональных качеств и укрепления здоровья студентов; однако необходимо отметить, что игровая деятельность будет достигать большего эффекта, если ее сочетать в комплексе с другими видами спорта (спортивные игры, силовые упражнения, циклические виды спорта и др.), стимулирующими мотивацию, познавательный интерес, двигательную активность и развитие личностных качеств будущих специалистов.

Проблема профессионального становления студентов широка и многогранна.

Изучение эффективности использования других средств и форм физической культуры в профессиональной подготовке и укреплении здоровья будущих специалистов является одной из задач образовательной политики Республики Беларусь.

Литература.

1. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – 3-е изд. – СПб., 2006. – 352 с.
2. Шилько, В. Г. Методология построения личностно ориентированного содержания физкультурно – спортивной деятельности студентов / В. Г. Шилько // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 9. – С. 33–36.

УДК 612.017.2:377:61

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ. СРЕДСТВА НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Васильев А.А., Камоцкая А.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития.

Цель: формирование представления о рациональном питании и активной физической нагрузке как залого поддержания организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности; воспитание у студентов в образовательном процессе отношения к здоровью как главной человеческой ценности.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24—30%, на режим питания —10—16%, на режим двигательной активности — 15—30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия