

К ВОПРОСУ О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мазаник А.В., Янович Ю.А.

Белорусский государственный университет,

г. Минск, Республика Беларусь

Введение. После окончания учреждения высшего образования (УВО) каждый молодой специалист начинает свой профессиональный путь, трудоустраиваясь по направлению университета или самостоятельно. В связи с этим одна из основных задач физического воспитания, организованного в УВО, – содействовать подготовке высококвалифицированных специалистов посредством совершенствования у студентов волевых, моральных, физических и других связанных с ними необходимых для дальнейшей трудовой деятельности качеств [1].

Физическая культура выступает как часть общечеловеческой культуры, выражается в результате физкультурно-спортивной активности человека. В ее основе лежит физическая нагрузка, при выполнении которой занимающийся формирует необходимые для различных видов жизнедеятельности (спортивной, бытовой, трудовой, учебной, игровой и др.) двигательные умения и навыки, разносторонне развивает физические способности, улучшает состояние здоровья и повышает уровень работоспособности [2].

В соответствии с вышеизложенным занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» – один из наиболее эффективных инструментов для подготовки обучающихся к предстоящей профессиональной деятельности.

Вопрос нашего исследования состоял в уточнении наиболее важных аспектов подготовки студентов-юристов к предстоящей профессиональной деятельности средствами физической культуры.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, сравнение и обобщение результатов анализа, формирование выводов.

Основная часть. Как правило, трудовые будни юриста сочетают в себе умственную и двигательную активность, зачастую связаны с психическими нагрузками, высокой концентрацией внимания, напряженными и продолжительными мыслительными процессами, приводящим к утомлению и снижению работоспособности. Общеизвестно, что для увеличения продолжительности работоспособности организма человека эффективны регулярные и систематические занятия физической культурой (спортом) [3].

Физическая культура выступает средством совершенствования личности, своеобразным мотиватором (фактором) расширения границ индивидуальных возможностей занимающегося. Одним из таких факторов является вовлечение студентов в активную спортивно-массовую деятельность – неотъемлемую часть физического воспитания в УВО, которой присущ соревновательный дух, стремление к победе и ожидание высоких результатов [4].

В многочисленных литературных источниках спортивно-массовая работа представлена как средство укрепления здоровья, активного организованного отдыха и повышения работоспособности обучающихся, обеспечивающее подготовку физически и морально закаленных квалифицированных специалистов [2–5].

Работа в юридической сфере имеет схожие особенности с профессиональной деятельностью офисных работников. Общим при этом, к огромному сожалению, является вынужденная необходимость вести малоподвижный, сидячий, образ жизни. Любая активность начинается с фазы вработывания, переходит постепенно в фазу устойчивой работоспособности, которая вследствие утомления понижается, как правило, к середине трудового дня, затем после обеденного перерыва снова повышается. К концу смены утомление нарастает и наступает значительное падение продуктивности трудового процесса.

Кроме сказанного, в качестве фактора, вызывающего снижение работоспособности, выделяют ограниченную, сидя перед компьютером, амплитуду движений всех частей тела человека, вынужденную однообразную рабочую позу, которая нередко приводит к развитию сутулости, нарушению подвижности позвоночника, ухудшению глубины дыхания, в результате чего снижается поступление кислорода к головному мозгу.

Выполнение физических упражнений в специально оборудованном спортивном уголке офиса или отдельном помещении, проведение в конце каждого часа рабочего времени мини-соревнований, пятиминутных блиц турниров, например, по настольному теннису, дартсу, физически активным настольным играм и т. д. будет способствовать повышению работоспособности, поможет восстановить утраченную в процессе труда энергию. Каждому специалисту необходимо об этом знать и помнить, воспринимать как первостепенную ценность, как необходимое условие для успешной профессиональной деятельности.

В процессе учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы, организованной в УВО, студенты овладевают системой мотивационно-ценностных компонентов, которые отражают нацеленность на ведение здорового образа жизни и физическое совершенствование (самосовершенствование), использование физкультурных пауз на рабочем месте.

Образовательный процесс студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» основывается на специальных программах общей физической подготовки и спортивного совершенствования, включает общетеоретический курс, методический, практический и контрольный разделы, определяет следующие направления:

1. Проведение академических учебных занятий с использованием упражнений, способствующих формированию и развитию таких качеств, которые необходимы студентам-юристам для их будущей профессиональной деятельности;

2. Содействие университета в организации и проведении спортивных мероприятий с участием студентов;

3. Восстановление работоспособности организма посредством активного отдыха в свободное от учебы время.

От успешной реализации данных задач зависит здоровье студентов, их творческая и общественно-полезная активность.

Необходимость развития физической культуры и спорта среди студентов обусловлена также и постоянно изменяющимися условиями жизнедеятельности, востребованностью высококвалифицированных конкурентоспособных специалистов, для которых обязательным является высокий уровень психофизической подготовленности, позволяющий эффективно справляться с трудностями в бытовой, профессиональной и других сферах жизни [5].

В Белорусском государственном университете (БГУ) осуществляется активная и масштабная спортивно-массовая работа. Основной вклад в ее организацию вносит спортивный клуб БГУ совместно с кафедрой физического воспитания и спорта. Ежегодно проводятся общеуниверситетские спартакиады, спортивные праздники и другие физкультурно-массовые мероприятия, в ходе которых определяются наиболее стремящиеся к физическому совершенству студенты. Руководство университета всячески поддерживает развитие соревновательного движения, которое играет важную роль в полноценном и разностороннем развитии личности.

Заключение. Учебный процесс в УВО основан на комплексном и системном характере обучения и профессиональной подготовки будущих специалистов. Физическая культура выступает одним из эффективных средств формирования всесторонне развитой личности, фактором улучшения здоровья, оптимизации физического статуса и психофизиологического состояния студентов в ходе профессиональной подготовки.

Анализ научной и методической литературы показал, что активное участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях является одним из наиболее важных аспектов подготовки (студентов-юристов в частности) к предстоящей профессиональной деятельности средствами физической культуры.

В ходе спортивно-массовой работы студенты и курсанты осваивают различные, в том числе прикладные, виды спорта. Студенты, занимающиеся спортом, способны выполнять большой объем высокоинтенсивной физической нагрузки, устремлены к повышению спортивного мастерства и к победе в соревнованиях. Занятия спортом связаны с большим психическим напряжением, повышенной ответственностью за честь своего университета.

Таким образом, спортивно-массовая работа, организованная кафедрой физического воспитания и спорта, а также спортивным клубом совместно с другими структурными подразделениями УВО, открывает возможности для реализации потенциала обучающихся, нравственного и духовного обогащения, оказывает значительное влияние на профессиональное становление молодых специалистов.

Литература:

1. *Физическая культура: типовая учеб. программа для учреждений высшего образования / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы.* – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.

2. *Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев.* – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. *Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие / А. Г. Фурманов [и др.]; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича.* – Минск: РИВШ, 2021. – 492 с.

4. *Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев.* – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

5. *Янович, Ю. А. Особенности физического воспитания студентов и курсантов под влиянием интеграционных процессов в сферах образования и экономики / Ю. А. Янович, Ю. И. Масловская, Л. В. Кудина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.* – 2021. – Т. 16, № 2. – С. 62–69.

УДК 316.613.5-055.25:796.015.6

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ «МУЖСКИМИ» ВИДАМИ СПОРТА

Позняк Ж.А., Позняк В.Е.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Неоспорим тот факт, что большинство видов спорта было разработано для мужчин. Если взглянуть на историю формирования спорта, то мы убеждаемся в том, что правила соревнований и нормативы спортивных дисциплин создавались именно под влиянием характеристик мужского организма: выносливость, общая физическая сила, психические особенности поведения и развития. Женщины же переняли типично мужские тренировки, а в некоторых видах спорта даже характер поведения, при всем этом привнесли свои инновации в данную стезю.

Ситуация, возникшая в настоящее время в отношении изначально «мужских» видов спорта и женщин в них, требует научного исследования. Так специалисты в этой области, исследуя спортивную карьеру женщин установили: раннее начало спортивной карьеры, достижение вершины и прекращение активного занятия спортом (Л.И. Лубышева, Н.Б. Стамбулова); их переживании за нестабильные результаты, о необходимости распределения сил на весь соревновательный сезон (Н.Л. Ильина); черты сочетающие, в отличие от мужчин-спортсменов, занятия спортом и учебу, достаточно легкое окончание спортивной карьеры.