

**Стреляев Вячеслав Иванович**

студент

Институт истории и международных отношений  
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Шабельникова Галина Семеновна**

доцент

Академия физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** в статье на основе источников и литературы изучено влияние занятий физическим воспитанием на качество профессиональной подготовки студентов и на их общую работоспособность. В ходе исследования был сделан вывод о том, что данные занятия положительно влияют на самочувствие и трудоспособность, а, следовательно, повышают ценность студентов как работников.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая подготовка, физкультура, здоровье.*

Современный вуз должен не столько передать определенные знания и навыки, которые в условиях стремительно меняющегося рынка труда могут мгновенно оказаться устаревшими и ненужными, сколько помочь молодым людям в развитии их личностных качеств: инициативности, ответственности, активности, адекватной оценке окружающих событий и процессов, готовности к сотрудничеству. Так же важной составляющей профессиональной подготовки является формирование у будущего специалиста культуры умственного труда, то есть такой организации труда, которая обеспечивает его максимальную продуктивность при наименьшей трате энергии [5, с. 17].

Оздоровительная тренировка, является основной составляющей программы физического воспитания. Она, в отличие от спортивной тренировки, ориентирует занимающихся не на достижение высоких спортивных результатов, а на оптимизацию их функционального состояния, расширение резервов организма, сохранение и укрепление здоровья. Физическое воспитание рассматривается как педагогический процесс формирования здорового стиля жизни и физической культуры личности, усвоения ею, помимо ценностей двигательного характера, широкого потенциала культурологических ценностей: интеллектуальных, мобилизационных, коммуникационных, эстетических и других [8, с. 17–18].

Немаловажным является и стремление самого студента к занятиям физическими упражнениями. Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках, в общении, отдыхе в компании друзей, эмоциональной разрядке, в самоутверждении, укреплении позиций своего Я, в эстетическом наслаждении, и прочем. Именно с этим связаны результаты опросов, говорящие, что потребность в занятиях физической культурой и спортом испытывают 72,5% опрошенных [6, с. 57]. А регулярно занимаются по результатам социологического опроса, в возрастной группе 18–24, то есть студенческого возраста – 34% [3, с. 38].

Такое сильное расхождение вызвано, в первую очередь, нехваткой времени, о чем заявили 43,5% студентов [3, с. 39]. А именно эти занятия – это не только потребность, но и необходимость. Они играют значительную роль в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Регулярные занятия физической культурой повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья, снимают утомление нервной системы и всего организма. Как правило, такие занятия у бакалавра и специалиста проходят в форме активного отдыха. Исследованиями физиологов и гигиенистов установлено его особое значение.

Опыты И.М. Сеченова показали, что наиболее быстрое восстановление работоспособности руки после утомительной работы наступает не при полном покое обеих рук, а при работе другой, не работавшей ранее рукой. Смена работы мышечных групп и нервных центров ускоряет восстановление утомленной группы мышц, переключение с одного вида работы на другой, чередование умственной деятельности с легким физическим трудом снимает чувство усталости и является своеобразным видом отдыха. Пассивный отдых, не связанный с активными действиями, целесообразно чередовать с активным отдыхом для наиболее быстрого восстановления работоспособности после утомительного физического или умственного труда [1, с. 88]. Также научно доказано, что физические занятия способствуют повышению уровня интеллекта. Это объясняется тем, что во время тренировок улучшается кровоснабжение мозга, стимулирующее умственную деятельность. Практика показывает, что тренированный человек без ущерба для здоровья может выдержать физические, умственные, нервно-эмоциональные нагрузки, которые нетренированному непосильны. При физической тренировке повышается устойчивость организма к недостатку кислорода, к действию некоторых химических веществ и других вредных факторов. Более того, ученые установили, что любой вид труда представляет собой синтез физического и умственного: при физической работе человек выбирает наиболее удобные приемы работы, рассчитывает свои силы, просчитывает ситуацию, а при интеллектуальной работе присутствуют мускульные усилия [2, с. 51–52].

Таким образом, можно говорить о значительном положительном влиянии занятий по физическому воспитанию на физическое и моральное состояние студентов. Они не только способствуют повышению продуктивности работы за счет улучшения качества проработки задачи, но и за счет продления работоспособного возраста, укрепленного физическими тренировками. Так же коллективные занятия способствуют развитию и совершенствованию личности студента, что не может ни влиять на его профессиональные качества.

### ***Список литературы***

1. Абрамян О.А. Физическая культура в жизни студента: Материалы XXVII Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов Сибири / О.А. Абрамян, И.Т. Балдашинов; под общ. ред. Н.В. Колмогоровой. – 2016. – С. 87–94.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие. – М.: Кнорус, 2013. – 304 с.
3. Зыбуновская Н.В. Свободное время и досуг как условия формирования здорового образа жизни российского населения Н.В. Зыбуновская, А.Н. Покида // Известия Саратовского университета. – 2011. – Т. 11. – №2. – С. 37–41.
4. Казначеев С.В. Физическая культура и ее роль в воспитании студентов нефизкультурного ВУЗа / С.В. Казначеев, И.Б. Страхова, О.В. Лопатина // Образование и наука. – 2015. – №3 (122). – С. 156–164.
5. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: Учебное пособие / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Кнорус, 2016. – 184 с.
6. Опарин Г.А. Досуг молодежи // Труды Санкт-Петербургского государственного института культуры. – 2013. – С. 56–64.
7. Чернышева И.В. Физическая культура как фактор социализации личности студента / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». – Вып. 8: Межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. – Волгоград, 2011. – №10. – С. 143–146.
8. Физическая культура – основа здорового образа жизни: Учебное пособие / Под общ. ред. В.А. Дудова. – М.: Изд-во РАГС, 2010. – 144 с.