(cc) BY

Низаметдинова Зифа Ханяфиевна
доцент
ФГОБУ ВО «Финансовый университет
при Правительстве Российской Федерации»
г. Москва

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация: *в статье рассматривается влияние физической подготовки на повышение работоспособности студентов, а как результат и на их умственную активность. Данное исследование проводилось в целях повышения интереса обучаемых к физической культуре. Исследования проводились методом анализа трудов отечественных специалистов в области физической культуры. В статье представлены педагогические условия, реализация которых, по мнению автора, будет способствовать повышению работоспособности и умственной активности студентов.*

Ключевые слова: *физическая культура, студенты, работоспособность, умственная активность, педагогические условия, преподаватели.*

Спорт и физическая культура представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого трудно переоценить. Физическое развитие оказывает огромное влияние на формирование личности студента, на межличностное общение людей и повышение его работоспособности. Физическая культура – единая часть общей культуры цивилизованного общества, направленная на укрепление здоровья человека. Она выполняет социальную функцию – воспитание всесторонне и гармонично развитой личности. В настоящее время возросло понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, что позволяет формировать новые тенденции развития общественного мнения и индивидуально-личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры студентами.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Уже с юных лет закладываются основы физической культуры спортсмена, формируются жизненные интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Студенческий возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений, что приводит, как к физическому, так и умственному развитию личности обучаемого.

Практика требует специальных исследований и разработки системы педагогических мероприятий по решению основного, на наш взгляд вопроса – разрешения взаимосвязи физической культуры, работоспособности студентов и их умственной активности. Вышеуказанные процессы и тенденции и определили важность данного научного поиска. Для разрешения проблемы исследования нами будут предложены педагогические условия формирования работоспособности и умственной активности в процессе занятий физкультурой и спортом.

Важным аспектом становится организация тренировочной деятельности студентов. Возникает необходимость в грамотном физическом воспитании студентов в организации плановых занятий и секций, в которых возможно развивать лидерские качества, выносливость и, конечно, физическое здоровье, работоспособность и интеллект. Очень важным является вызвать желание у студентов заниматься физкультурой и спортом. Цель данной работы более детально остановиться на взаимосвязи физической культуры, работоспособности, умственной активности студентов.

Для внедрения педагогических условий в обучение и воспитание в учебном заведении необходимо выстроить четкую логическую систему. В ней главным ориентиром должен выступать сам обучаемый, а также правильная организация физической работы с ним. Учебное заведение, желающее заинтересовать студентов физической культурой, обязано ориентироваться не на прошлые знания и шаблонный подход, а на инновационные подходы с опорой на современное состояние науки и перспективные методы и формы физического воспитания. Основа воспитания – развитие мышления, мотивация студента.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В ходе работы были реализованы три педагогических условия: эффективное педагогическое взаимодействие педагога физической культуры и студента, использование метода педагогического наблюдения в занятиях физической культурой и спортом, индивидуально-воспитательная работа.

При реализации педагогического условия эффективное взаимодействие преподавателя физической культуры и студента необходимо основное внимание было сконцентрировать на развитии необходимых умений и навыков и на динамику приобретаемых студентами знаний. Для определения темпа этой динамики, необходимо сравнить начальный уровень студентов с итоговым уровнем, достигнутым за время занятий физической культуры. На основании анализа, требуется, определить насколько успешно сформированы и закреплены полученные на занятиях знания.

Понимание студентами значимости физической культуры обусловливает возрастание их познавательной активности, что, безусловно, способствует повышению работоспособности и умственной активности.

На этапе педагогического взаимодействия в ходе занятий основой является передача содержания занятий, закрепляемых у студентов в виде умений и навыков, а также обеспечивающаяся развитием необходимых физических качеств. Преподавателю также необходимо осуществлять функцию психодиагностики, которая заключается в понимании психического состояния студентов, динамики его изменения [2].

В зависимости от уровня подготовки, студентов, преподавателю необходимо использовать такие типы педагогического взаимодействия, как сотрудничество, доминирование, соперничество. Сотрудничество характеризуется удовлетворением интересов преподавателей и студентов, предполагающее взаимное содействие при достижении цели. Доминирование характеризуется подчинением. Соперничество возникает в случае сопротивления при взаимодействии. Каждый из этих типов взаимодействия возникает и развивается лишь при наличии определенных условий. Соперничество дает положительный результат в

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

определенной ситуации, но чаще всего снижает показатели студентов и негативно сказывается на работоспособности.

Второе педагогическое условие реализуемой нами модели – использование метода педагогического наблюдения в занятиях физической культурой.

Большинство современных исследователей, научным интересом которых являлся естественнонаучный подход, признавали наблюдение одним из основных источником получения научных фактов. Наблюдение – это древний первичный вид научного познания. Он предполагает осознанное и целенаправленное отслеживание изменений в процессах и событиях. В практике тренера наблюдение используется как основной метод педагогического исследования.

Наблюдение является наиболее доступным для тренера методом сбора и фиксирования наблюдаемых фактов, на основании которых в дальнейшем возможен структурированный анализ полученной информации. Наряду с достоинством есть ряд недостатков педагогического наблюдения: субъективность конкретного тренера, уровень профессионально-педагогической подготовки тренера, длительность наблюдения, невозможность использования статистических методов в обработке информации. Указанные недостатки возможно устранить, включив в работу тренера методику психофизиологического развития обучения [1].

В целях реализации третьего педагогического условия, как средства повышения работоспособности студентов, эффективна индивидуально-воспитательная работа преподавателя физической культуры со студентами. Эффективно разбивать студентов на мелкие группы и таким образом подмечать особенности каждого. Хорошим обучающим и воспитательным эффектом в таком случае является совместная деятельность студентов. Все это будет служить положительным фактором в повышении заинтересованности студентов занятиями физической культурой и спортом, а, следовательно, повышать их работоспособность и умственную активность.

Следует отметить, что предоставление максимально возможной свободы в образовательной деятельности положительным образом влияет на успешность в учебе, так как она является основной в профессиональной учебе студентов.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Педагог может предложить студентам самостоятельные критерии и форму оценки своих знаний и умений. Каждый студент хочет быть участником, какого-либо процесса, понимать, что его точка зрения интересна спортивному коллективу, для мыслительной активности это наиболее перспективный вариант.

Формирование мотивации к занятию физической культурой и спортом является одной из основных задач учебного заведения. Реализация вышеуказанных педагогических условий имеет большие потенциальные возможности для повышения работоспособности, профессионального роста, формирования мотива к занятиям физической культурой и спортом, повышения умственной активности студентов.

Список литературы

1. Вяткина Л.Б. Исследование педагогических способностей в отечественной психологии / Л.Б. Вяткина, С.А. Богданов // Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т. 2. – №5.

2. Вяткина Л.Б. Исследование проблемы общения и взаимодействия «педагога-тренера» в психологии спорта / Л.Б. Вяткина, С.А. Богданов // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2017. – №2.

3. Еремин Р.В. Принципы, методы и средства физической подготовки // Наука и практика. – 2015. – №4 (65).

4. Педагогическое наблюдение в процессе занятий физической культурой и спортом / Ю.И. Медведев [и др.] // Научные труды Северо-Западного института управления. – 2014. – №2.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)