

Автор:

Пономарева Алина Игоревна

студентка

Институт социологии и регионоведения

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Научный руководитель:

Ищенко Елена Борисовна

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК КОМПОНЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТА ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация: в статье говорится, что физическая готовность является важным звеном осуществления специализированной подготовки к определенной профессиональной деятельности студента. Ее уровень является одним из ведущих требований, предъявляемых абитуриенту, поступающему и обучающемуся по направлениям, требующим психической и эмоциональной устойчивости и выносливости. Авторы отмечают, что высокий уровень физической подготовки и физическое здоровье студента является залогом интенсивности производительности его, как будущего специалиста. Именно поэтому студенты Южного Федерального университета, имеющие широкий спектр возможностей для реализации своих физических способностей, имеют высокую востребованность на региональном и всероссийском рынке труда.

Ключевые слова: физические возможности, физическая подготовка, профессиональность, компетентность, оздоровительная программа, рынок труда.

*Улучшение физической формы или поддержание
высокого уровня физической подготовки может
быть самым важным для достижения успеха*

Исследователь Princeton University Д.Келлер

Физическая культура – одна из главных составляющих жизни человека, обеспечивающая развитие его умений и навыков и реализацию активного образа жизни. Производительность труда ряда специалистов напрямую зависит от уровня их физической подготовки. Несмотря на прогрессирующее внедрение автоматизированного производства, преимущество физического труда все так же является первостепенным; физическая подготовка по-прежнему является ключом высокопроизводительной деятельности, наряду с подготовкой по выбранной специальности, она формирует личностные и профессиональные качества студента, развивает и совершенствует его стороны. Сегодня одной из первостепенных задач физического воспитания учащихся Южного Федерального университета, является развитие индивидуальных и оптимальных физических способностей студентов. В ходе разнонаправленных спортивно-оздоровительных и физических занятий задействуются важнейшие функциональные системы человеческого организма, которые определяют его здоровье.

Физическая культура и спортивная подготовка, программы которых осуществляются в Южном Федеральном университете по праву можно назвать неотъемлемой частью жизни каждого студента. В университете действует более 20 секций спортивно-оздоровительных программ, Студенческий спортивный клуб, регулярно проводятся разнообразные соревнования и универсиады, забеги и футбольные турниры. Под дирекцией ВУЗа находятся объекты физической культуры и спорта, в число которых входят многочисленные крытые и открытые комплексные физкультурно-спортивные сооружения. Одним из них является спортивно-оздоровительный комплекс Южный Меридиан, который был построен в рамках реализации проекта «Единой России» «500 бассейнов» в 2016 году.

Освоение любой профессии, связанной с практической деятельностью и достижение высокого уровня мастерства в ней, требует определенного уровня физических возможностей организма. Его здоровое функционирование – это важная составляющая высокопроизводительного труда. Да и в целом, следует отметить, что любая профессиональная подготовка, так или иначе, опирается на определенный уровень физической. В настоящее время подготовка Южным Федеральным университетом профессионалов, имеющих место в конкурентной борьбе на существующем рынке специалистов трудна и неоднозначна. Работа в современных условиях предполагает значительные энергетические затраты и постоянную умственную и физическую напряженность, причем в любой профессиональной сфере. Неблагоприятные внешние условия и условия производственные, вызывают дополнительную нагрузку на организм. Повышенный уровень инфразвуковых колебаний и шума, загазованность, повышенная температура, ионизирующее излучение и многие другие факторы оказывают неблагоприятное воздействие на здоровье работников. Снизить влияние такого воздействия и подготовить организм студента к будущей профессиональной деятельности призвана профессионально-прикладная физическая подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является целенаправленной подготовкой студента к его будущей профессиональной деятельности, которая требует определенный уровень психофизических качеств и конкретный перечень навыков и умений. К задачам данной подготовки можно отнести: освоение прикладных навыков и умений, достижение высокопроизводительного труда, восстановления работоспособности и функциональной устойчивости и многие другие. Физическое воспитание, осуществляющееся в рамках образовательной программы, формирует личностную ориентацию на здоровый образ жизни и организует практическую готовность к профессиональной деятельности наряду с формированием морально-волевых качеств и мотивационным прогрессом. Повышение физической выносливости напрямую действует на творческую и познавательную активность будущего специалиста.

Физическое воспитание и вытекающие из него возможности, и положительные аспекты отмечаются специалистами, педагогами, работодателями и самими обучающимися. Регулярные физические нагрузки благоприятно действуют на развитие многих волевых качеств, к числу которых можно отнести самодисциплину, самообладание и выдержку. Помимо этого, физическая подготовка является эффективной сферой для самовыражения. Включаясь в спортивную деятельность, обучающийся ВУЗа дает себе мощный толчок в повышении своей социальной активности. Такие студенты решительны, заинтересованы и оптимистичны, они легко вступают в контакты и работают в коллективе.

Объединенная группа исследователей из Небрасского Университета и исследовательского Университета Пенсильвании выяснила, что уровень физической подготовки оказывает непосредственное влияние на умственные способности обучающихся. Они обнаружили, что средний балл студентов, регулярно занимающихся спортом выше, а значит выше и общий уровень умственных способностей. В ходе проведения ряда других исследований было выявлено, что студенты, занимающиеся физической подготовкой, менее подвержены стрессовым ситуациям и сохраняют высокий уровень жизненного тонуса. Такие специалисты коммуникабельны, исполнительны и пунктуальны, у них наблюдается повышенная работоспособность, развито стратегическое мышление, они быстро ориентируются в ситуации и обладают высоким уровнем креативности. Именно таким специалистам работодатели чаще всего отдают предпочтение.

Из представленной выше информации можно сделать вывод, что физические нагрузки, сопряженные с нагрузками умственными, являются главным компонентом профессиональной подготовки студентов ЮФУ. Широкое применение различных видов спорта обеспечивает их доступность для каждого студента, вне зависимости от его способностей к тому или иному виду.

Следует отметить, что студенты, имеющие некоторые отклонения в состоянии здоровья, получают индивидуальный подход и отличные объемы физической нагрузки, а также иную интенсивность и время ее выполнения, но сохраняют уровень полной или частичной подготовки.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Ананьев В.А. Биосоциальные основы физической культуры: Учеб-методическое пособие / В.А. Ананьев, Д.Н. Давиденко, В.Ю.Карпов [и др.]. – Самара: СГПУ, 2004. – 400 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.