

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

***Волкова Галина Львовна***

канд. экон. наук, зав. кафедрой, доцент

***Волков Владимир Андреевич***

канд. экон. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Московский государственный  
технологический университет «Станкин»  
г. Москва

### **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются вопросы профессионального и личностного развития студентов. Обосновывается необходимость использования средств и методов физической культуры в процессе формирования профессионально-личностных качеств будущих специалистов. Отмечена важность формирования основ здорового образа жизни студенческой молодежи.

*Ключевые слова:* физическая культура, профессионально-личностные качества, здоровый образ жизни, физическая подготовленность, физическая активность.

Одной из основных задач высшей школы является развитие профессиональных и личностных качеств студентов. Создание базы для эффективного развития профессионально-личностных качеств студентов невозможно без применения средств и методов физической культуры [3; 4, с. 295]. Многочисленные исследования подтверждают, что здоровье и культура человека определяют результат профессионально-личностного развития. Еще в своих работах В.В. Гориневский, ученик и продолжатель идей П.Ф. Лесгафта, обосновал связь между физическим, умственным и нравственным воспитанием человека [7, с. 12].

Раскрытие интеллектуального потенциала студентов в процессе профессионально-личностного развития невозможно без улучшения их функционального и физического состояния. Физическая культура является эффективным средством в процессе подготовки студентов к профессиональной деятельности. Во время физических упражнений происходит активизация образной памяти и в кору головного мозга поступают соответствующие сигналы. Существенный вклад в нормализацию мозговой деятельности вносят импульсы поступающие в процессе работы различных систем организма. Физическая активность человека, способствующая хорошему мышечному тону, обеспечивает практически все внутренние органы и работу головного мозга импульсами оптимальной частоты.

Так разнообразные движения во время физических занятий способствуют формированию в высших отделах нервной системы программ, осуществляющих анализ и синтез двигательных действий. Целенаправленные движения, способствующие достижению поставленной цели, формируют адаптационные механизмы в реальной обстановке.

В настоящее время большинство профессий, к которым готовит высшая школа, не требуют мускульных энергозатрат, а значит, у будущих специалистов возникают дополнительные риски, связанные с ухудшением физического здоровья, снижением работоспособности, общей выносливости после завершения обучения. Поэтому в процессе физического воспитания в высшей школе у студенческой молодежи необходимо формирование основ здорового образа жизни, выработку полезных навыков, раскрытию и реализации потенциала физических возможностей.

Необходимый объем знаний, умений и навыков, формируемых в процессе освоения студентами физической культуры, определяется Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования (ФГОС). Выполнение определенного объема требований ФГОС по дисциплине «Физическая культура» позволяет успешному формированию профессионально-личностных качеств, способствующих повышению адекватной самооценке будущих специалистов.

Регламентирующий характер ФГОС базируется на компетентностном подходе, реализация которого в процессе физического воспитания студентов позволяет сформировать систему универсальных знаний, навыков и умений, а также «способность самостоятельно применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [8, п. 5.1]. Занятия физической культурой направлены на формирование компетенции, определяющей «способность к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни» и личной ответственности обучающихся за свое здоровье [5, с. 121–151]. Показателем, отражающим эффективность процесса физического воспитания в высшей школе, является: число студентов, систематически самостоятельно занимающихся физическими упражнениями и спортом по заданию и под контролем преподавателя. Эффективность самостоятельных занятий студентов во многом зависит от организации образовательного процесса, уровня материальной базы и контроля со стороны педагогов [2, с. 31]. Разнообразные формы учебных и самостоятельных занятий должны обеспечить научно-обоснованный объем двигательной активности студентов, способствующий формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре [1, с. 121].

Как показала практика, мотивация студентов в освоении методов и средств физической культуры возможна только на основе интереса в процессе обучения. Необходимо связать воедино цели проведения занятий и цели студентов в достижении желаемой физической подготовленности. Для повышения эффективности обучения необходимо проводить оценивание качества образовательных результатов. Применение комплексного подхода к оценке полученных знаний, навыков и приобретенного опыта способствует наиболее объективной оценке студентом своих результатов, и понимание того как их улучшить.

Формирование осознанной потребности студентов воспользоваться знаниями и опытом преподавателей кафедр физического воспитания и спорта, может стать отправной точкой в освоении основ физической культуры. Процесс самообучения у студентов начинается с момента осознанной потребности в получении знаний и навыков на занятиях физической культурой. Полученные студентами на занятиях знания, а также в процессе самообразования, или в результате жизненного опыта имеют неоспоримую ценность только в том случае, если способствуют личностному развитию. Профессионально-личностное развитие студенческой молодежи во многом определяется уровнем развития физической подготовленности, здоровым образом жизни, работоспособностью, здоровьем и зависит от успешности в освоении физической культуры. Физическая культура, опираясь на естественнонаучную составляющую способствует «освоению знаний о человеке, путях и средствах освоения им мира, обретения смысложизненных, мировоззренческих ориентаций» [6, с. 28]. Активные и систематические занятия физической культурой определяют физическую подготовленность студентов и увеличивают степень физических возможностей, способствуя повышению психофизиологических и эмоционально-волевых качеств личности, повышающих конкурентоспособность будущего специалиста на рынке труда.

В процессе физического воспитания необходимо учитывать стремление студенческой молодежи к состязательности в различных сферах физической культуры.

В настоящее время существует большое многообразие систем физических упражнений и видов спорта, способных удовлетворить индивидуальные и групповые запросы студенческой молодежи. Ограничением в выборе может являться: материально-техническая база вуза, климатические условия местности, месторасположение вуза, компетентность тренерско-преподавательского состава, национальные традиции и т. д. Развитие в вузах нетрадиционных видов спорта увеличивает потенциал в формировании профессионально-личностных качеств и возможности приобщения студентов к здоровому образу жизни.

Рост соотношения количества студентов, успешно осваивающих основы физической культуры и занимающихся спортом к общему числу студентов может служить индикатором эффективности процесса развития профессионально-личностных качеств студенческой молодежи. Поэтому совершенствование информационно-воспитательной среды, повышение уровня педагогического мастерства, рост материально-технической базы вуза обеспечат эффективность процесса формирования профессионально-личностного развития студенческой молодежи.

### ***Список литературы***

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015. – 368 с.
2. Волков В.А. Физическое воспитание как основа формирования человеческого капитала // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта: сборник статей Всероссийской учебно-метод. и научно-практ. конф. (Москва, 19-20 июня 2014): вып. 7; Мин-во образования и науки РФ, Моск. гос. строит. ун-т. – М.: МГСУ, 2014. – с. 31–32.
3. Волкова Г.Л. Развитие физической подготовленности студентов первого курса технического университета [Текст] / Г.Л. Волкова, Н.А. Буханова, В.Н. Антипов // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: материалы II междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 05 нояб. 2014 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2014. – с. 295–296. – ISBN 978-5-906626-45-5.
4. Волкова Г.Л. Формирование осознанной потребности студентов в здоровом образе жизни [Текст] / Г.Л. Волкова, В.А. Волков // Приоритетные направления развития науки и образования: материалы III междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 04 дек. 2014 г.) – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2014. – ISBN 978-5-906626-52-3.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 444 с.

6. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О.Ю. Масалова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2012. – 184 с.

7. Спортивная медицина: учеб. пособие / под ред. В.А. Елифанова – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 336 с.

8. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 151900 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» (квалификация (степень) «бакалавр»). Утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 декабря 2009 г. № 827.