

УДК 796.325

DOI 10.52928/2070-1640-2023-39-1-22-26

НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ БУДУЩЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

К.С. ВАШКЕВИЧ, В.В. САЛИКОВ
(Белорусский государственный университет, Минск)

Анализируется необходимость развития психофизических качеств у студентов в контексте будущей трудовой деятельности в избранной профессии. Проведена оценка направленности влияния занятий видами спорта на формирование профессионально значимых навыков, составлены профессио- и спортограммы. Определены основные преимущества использования видов спорта, включенных в программу обучения в учреждениях высшего образования, и разновидностей фитнеса для направленного развития психофизических качеств обучающихся. Выделены наиболее доступные и популярные у обучающихся виды спорта и направления фитнеса для развития важных психофизических качеств у студентов в контексте их будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: психофизические качества, личность, гибкость, ловкость, выносливость, фитнес.

Введение. Одна из приоритетных задач физического воспитания и спорта – сохранение здоровья обучающихся на всем протяжении периода обучения. Основы правильного и гармонического развития человека, заложенные с рождения, за время воспитания в учреждениях дошкольного и среднего образования к высшей школе уже сформированы. Однако человеческий организм – сложная взаимосвязанная система, развивающаяся и функционирующая посредством координации нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и других систем. Поэтому некорректно будет говорить о развитии только физических качеств студентов. Нервная система играет в организме главенствующую роль регулирования всех процессов жизнедеятельности. Каждое движение, которое мы совершаем, имеет предысторию зарождения и направленного движения импульсов, побуждающих сокращаться мышечные волокна и выполнять определенные двигательные действия. Психофизические качества представляют собой проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических и психологических особенностей. Помимо генетической, необходимо учитывать и социальную обусловленность процесса развития этих качеств. Т.е. под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

В настоящее время в связи с постоянно происходящими изменениями условий и характера труда, которые повлекла за собой научно-техническая революция, изменяющиеся социально-экономические условия и экологические процессы, возникает необходимость совершенствования и внедрения профессионально-прикладной физической подготовки как в сфере образования, так и профессиональной трудовой деятельности. Как показывают исследования специалистов в области физической культуры, время, затрачиваемое на освоение профессиональных навыков, напрямую зависит от физической подготовленности трудящегося. Проблема негативного влияния некоторых профессий на организм частично, а иногда и полностью решается путем заблаговременного и своевременного внедрения профессионально-прикладной физической подготовки. Современные условия изменяют характер труда, постепенно стираются противоположности между умственным и физическим трудом, происходит динамическое обновление профессиональных функций [1; 2].

Исходя из этого, одна из ведущих задач профессионально-прикладной физической подготовки – создание качественных предпосылок для освоения быстро меняющихся способов деятельности, предоставление возможностей для интеграции в разные сферы деятельности человека, минимизация сроков адаптации организма к изменяющимся условиям труда.

С учетом вышесказанного целевой направленностью нашего исследования стало выявление роли психофизической подготовки в системе учреждения высшего образования. Объектом исследования выступили студенты юридического факультета Белорусского государственного университета, предметом – выбор вида спорта или направления фитнеса для развития необходимых психофизических качеств в будущей профессии.

Основная часть. Психофизическая устойчивость – это способность организма сохранять оптимальные параметры функционирования и работоспособности в экстремальных ситуациях (и близких к ним) и условиях. Использование видов спорта как социально обусловленный и целенаправленный способ развития психофизических качеств зарекомендовал себя на высоком уровне. Физические упражнения, оказывая сложное, необычайно сильное и многообразное воздействие на организм, способствуя совершенствованию его определенных функций, являются самым надежным фактором укрепления здоровья.

Если взять любой вид спорта, который культивируется в высшей школе, то составляющие физические упражнения для развития ведущих и второстепенных физических качеств несут не только функциональное, но и социальное значение. Большое разнообразие технических элементов и их сочетание дают возможность использовать виды спорта как средство достижения необходимого уровня развития профессионально важных для избранной профессии физических качеств. Выбор видов спорта для развития этих качеств – достаточно сложный процесс,

включающий в себя этапы профессионологического исследования и составление профессиограммы, оценку направленности вида спорта и составление спортограммы, а также сопоставление профессиограммы и спортограммы по условиям влияния их в общности формируемых навыков, направленности на психофизиологические и психические функции [3–7]. Отбор видов спорта предполагает расположение в порядке значимости тех видов спорта, чьи приоритетно развиваемые психофизические качества необходимы для успешной трудовой деятельности.

Как известно, массовые виды спорта обладают наиболее широким спектром воздействия на все системы организма, тренируя ведущие качество для большинства современных профессий – общую выносливость, которая обеспечивает успешность выполнения работы умеренной интенсивности в длительный промежуток времени. Выносливость как способность к длительной мышечной работе оказывает благоприятное воздействие не только на физическое, но и психическое состояние человека. Выносливость формирует такие качества личности, как целеустремленность, настойчивость, самоконтроль, упорство, решительность и уверенность в своих силах. Однако у спортсменов разных видов спорта она отличается. Традиционно наиболее высокий показатель выносливости и физической работоспособности у представителей лыжного спорта, легкой атлетики, конькобежного спорта, велоспорта, футбола. Если рассматривать в групповом соотношении, то наиболее высокие показатели выносливости у циклических видов спорта, немного ниже – у игровых. Наиболее низкая общая выносливость у тех видов спорта, которые специально ее не развивают.

Сила как психофизическое качество необходима для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем собственных мышечных усилий. От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств: быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Развитие силы мышц обуславливается их композицией, скоростью и длительностью воздействия на них. Тяжелая атлетика, гребля, борьба, бокс, гимнастика имеют наибольший показатель развития этого качества.

Гибкость характеризуется морфофункциональным свойством опорно-двигательного аппарата, определяющим степень его подвижности. Наряду с основными физическими качествами гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движения. Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его. Гибкий человек выполняет предельно точные и рациональные действия, что в значительной степени ускоряет любую деятельность и экономит внутренние энергетические ресурсы. Развитие гибкости тесно связано с развитием мышечной силы. Но гипертрофия мышц и другие морфофункциональные сдвиги, вызываемые большим количеством силовых упражнений, могут приводит к ограничению амплитуды движений. Во всех видах спорта применяются упражнения на гибкость для восстановления функций и достижения результата, например, в гимнастике.

Что касается других психофизических качеств – ловкости, быстроты, можно с уверенностью говорить о важности их воспитания в процессе подготовки к трудовой деятельности. Умение быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки позволяет будущему специалисту повышать свою квалификацию и становится более востребованным на рынке труда. Игровые виды спорта дают возможности для развития этих психофизических функций в полной мере [8; 9].

При построении спортограмм и выборе спорта для лучшего развития тех или иных качеств следует также учитывать прямые и побочные отрицательные воздействия на профессиональные функции. Опираясь на ведущие качества, которые развивает избранный вид спорта, необходимо помнить об их совокупном влиянии на организм и возможных морфофункциональных изменениях. Так, например, занятия видами спорта с высокой силовой нагрузкой на мышцы верхнего плечевого пояса будут затруднять обучение у творческих профессий и профессий тонкого ручного труда.

В процессе обучения в Белорусском государственном университете студенты третьего курса согласно утвержденной программе по учебной дисциплине «Физическая культура (Основы профессионально-прикладной физической подготовки)» выполняют открытое эвристическое задание «Спортограмма специалиста (в избранной профессиональной области)»¹. Данное задание состоит из трех этапов. На первом этапе студентам предлагается составить характеристику психофизических требований, предъявляемых профессией к человеку, т.е. особенностей профессии. Пример профессиограммы приведен в таблице 1.

Таблица 1. – Пример характеристики факторов, определяющих содержание профессионально-прикладной физической подготовки

Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки	Их содержание в зависимости от избранной профессии
1.	
2.	

¹ Физическая культура (основы профессионально-прикладной физической подготовки): учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для всех специальностей первой ступени высшего образования. Регистрационный № УД-8113/уч [Электронный ресурс] / И.Н. Юрченя, В.И. Новицкая, Ю.И. Масловская и др. – 2020. – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/24408> (дата обращения: 5.09.2022).

На основании этих требований на втором этапе выполнения задания необходимо определить качества, обеспечивающие успешность выполнения будущей профессиональной деятельности (таблица 2).

Таблица 2. – Качества, обеспечивающие успешность выполнения будущей профессиональной деятельности

Личностные качества, интересы и склонности	
1.	
2.	
3.	
Способности	
1.	
2.	
3.	

На третьем этапе обучающимся следует выделить, какие виды спорта наиболее эффективно способствуют развитию необходимых психофизических качеств будущего специалиста (таблица 3).

Таблица 3. – Профессиограмма и спортограмма

Профессия	Основные профессиональные качества	Вид спорта или направления фитнеса
Юрист		

Задачи исследования:

1. Проанализировать необходимость развития психофизических качеств в контексте будущей профессии юриста.
2. Определить основные преимущества использования различных видов спорта и направлений фитнеса для их развития.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование и методы математической статистики.

Результаты исследования. В целях изучения понимания студентами Белорусского государственного университета способов формирования психофизических качеств, важных для последующей профессиональной деятельности, средствами спорта было предложено оценить возможность занятий различными видами спорта. В выполнении задания по учебной дисциплине «Физическая культура» приняли участие студенты третьего курса юридического факультета по специальностям «Правоведение», «Экономическое право» и «Политология» основных и подготовительных групп. В исследовании приняло участие 150 респондентов.

Будущие специалисты в ходе проведенного исследования практически единогласно сошлись во мнении, что их ожидает преимущественно работа в сидячем положении, и предлагают улучшить свои физические способности путем занятий легкой атлетикой, плаванием. В этих видах спорта благодаря динамическому характеру упражнений оказывается всестороннее влияние на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Положительно влияет спорт и на работу внутренних органов, скорость обмена веществ, что предупреждает возникновение возможных осложнений в состоянии здоровья при сидячей работе. Циклические виды спорта призваны повысить общую выносливость и улучшить умственную и физическую работоспособность (рисунок 1).

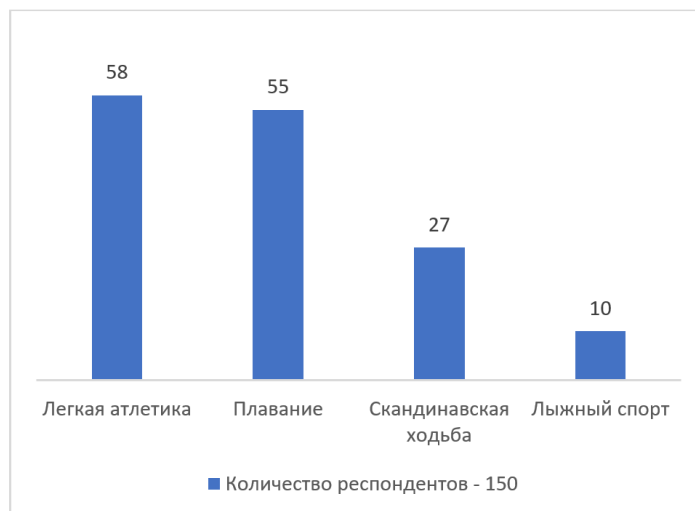


Рисунок 1. – Комплексный мониторинг видов спорта для улучшения физических способностей

Так, 38,6% опрошенных видят наибольшую пользу от использования средств легкой атлетики, 36,6% – от плавания, 18% отдали предпочтение скандинавской ходьбе, 6,6% – лыжному спорту.

Использование игровых видов спорта предлагается как возможность научиться многозадачности и возможности быстро переключать внимание с одного вида деятельности на другой, следить за несколькими потоками информации. Будущие юристы выделили волейбол (47,3%) как лучший способ воспитания многозадачности, 30% опрошенных рассматривают футбол, 12,6 – баскетбол, 10% – настольный теннис (рисунок 2).

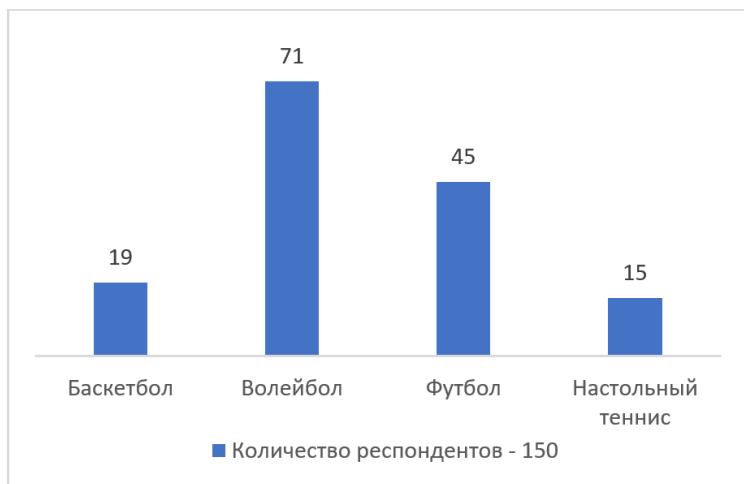


Рисунок 2. – Комплексный мониторинг игровых видов спорта для улучшения физических способностей

Также студенты отмечают важность занятий различными видами фитнеса с элементами гимнастики, большим количеством упражнений на гибкость и расслабление, что важно для выполнения восстановительной функции организма в режиме рабочего времени, а также для снятия эмоционально-психического напряжения (рисунок 3).

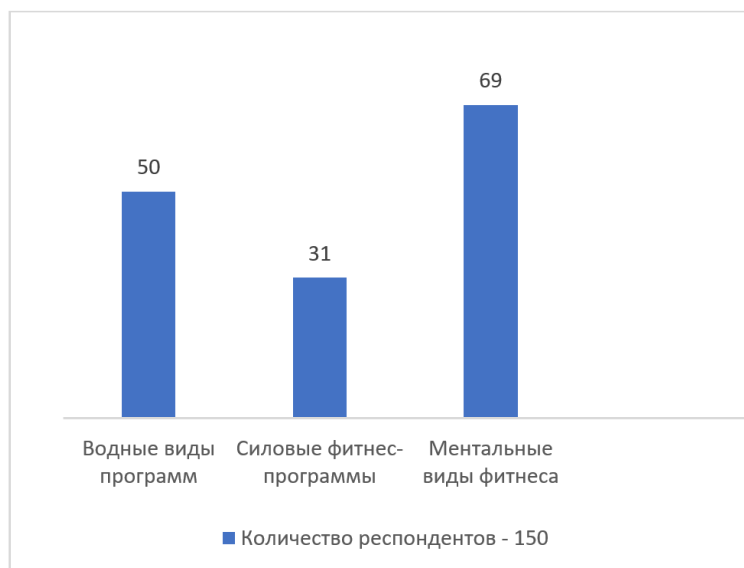


Рисунок 3. – Комплексный мониторинг видов фитнеса для улучшения физических способностей

Причем студенты отдают предпочтение стрейчингу, фитнес-йоге и пилатесу – 46% опрошенных, аквааэробике – 33,3%, группам силового класса – 20,6%.

Кроме этого, студентам было предложено распределить виды спорта по их приоритетному использованию в контексте развития психофизических качеств, необходимых для успешной трудовой деятельности (рисунок 4).

Исходя из распределения важности использования данных средств двигательной активности, будущие юристы выделяют преимущество циклических видов спорта (39,3%) над игровыми (28%) и направлениями фитнеса (32,6%).



Рисунок 4. – Комплексный мониторинг видов спорта и направлений фитнеса для улучшения физических способностей

Заключение. С каждым годом требования к работникам на рынке труда меняются в угоду стремительному развитию и изменению общества и технологий. Для успешной трудовой деятельности специалисту важно обладать не только сугубо профессиональными навыками, но и определенными психофизическими качествами. В высококонкурентной среде необходимость повышать свой профессионализм, приобретать новые умения и навыки становится определяющей задачей. Выбор будущей профессии зависит не только от желания овладеть ею, но и от возможностей организма человека. Подготовка к будущей профессии – один из важнейших аспектов обучения в высшей школе. Понимание студентами необходимости физических упражнений для решения задач по улучшению скорости освоения профессии находится на высоком уровне. Использование средств видов спорта и направлений фитнеса в рамках факультативных дисциплин будет способствовать целенаправленному развитию психофизических качеств будущего специалиста для более быстрого интегрирования в сферу трудовой деятельности в изменяющихся условиях труда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура: учеб. пособие / Я.Н. Гулько, С.Н. Зуев, О.В. Каравашкина и др. – М.: Ассоц. строит. вузов, 2000. – 430 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М.: Акад., 2003. – 480 с.
3. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ. – М.: Высш. шк., 1982. – 176 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – М.: LAP LAMBERT; Acad. Publ., 2014. – 590 с.
5. Коледа В.А. Психология физической подготовки молодежи. – Минск: Польша 1990. – 100 с.
6. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие. – М.: Совет. спорт, 2007. – 114 с.
7. Чикова О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: учеб. пособие. – Минск: ИПП Госэкономплана Респ. Беларусь, 1993. – 75 с.
8. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
9. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.

Поступила 30.03.2023

THE NEED TO DEVELOP THE PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS IN THE CONTEXT OF FUTURE WORK

K. VASHKEVICH, V. SALIKOV
(Belarusian State University, Minsk)

In the article, the authors analyze the need for the development of psychophysical qualities in students in the context of future work in their chosen profession, assess the direction of the influence of sports on the formation of professionally significant skills, compiled professionograms and sportograms, Determine the main advantages of using sports included in the training program in institutions of higher education and varieties of fitness for the directed development of psychophysical qualities students. In the course of the study, the authors identify the most accessible and popular types of sports and fitness among students for the development of important psychophysical qualities in students in the context of their future professional activities.

Keywords: psychophysical qualities, personality, flexibility, agility, endurance, fitness.