

**ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ –  
ВАЖНОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА АПК**

**Physical education classes as an important tool for development  
of psychological qualities of future specialist of agrarian and industrial complex**

**Д. С. Сосновских**, старший преподаватель, **Л. Ф. Грошева**, доцент,  
**Н. М. Каримов**, доцент Уральского государственного аграрного университета  
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* П. М. Русаков, доктор филологических наук, профессор

**Аннотация**

В статье показано, каким образом современное производство, компьютеризация и возрастающий поток научно-технической информации во всех отраслях народного хозяйства требуют от специалистов значительного напряжения умственных, физических, психических сил, высокоэффективной координации и культуры движений, высокой концентрации внимания, что приводит к напряжению психофизиологических функций организма человека. Среди функций, посредством которых физическая культура и спорт входят в образ жизни общества и каждого человека, всевозрастающее значение приобретают функции общения, физического совершенствования и личностного самовыражения, развития психических, физических и профессионально значимых качеств.

Физическая культура и спорт тесно связаны с другими дисциплинами, изучаемыми в университете, что способствует формированию гармонично развитой личности – специалиста АПК. Занятия по физическому воспитанию в рамках получаемого студентами высшего профессионального образования должны выработать у них самостоятельность мышления, способность к постоянному самообразованию, установку на индивидуальный успех, развить межличностные отношения, творческое отношение к работе в условиях развивающейся экономики. Основные усилия кафедры физического воспитания и спорта должны быть сосредоточены на формировании и сохранении на необходимом уровне физических, психических и физиологических качеств, способствующих достижению и поддержанию достаточной готовности к успешной трудовой деятельности.

**Ключевые слова:** спорт, личность, развитие, социализация, специалист, условия труда, двигательная активность.

**Summary**

This article shows how classroom training in physical education provides formation of skills and psychological capabilities that are essential to success following graduation. The living and working conditions associated with modern life in agribusiness industries require mental concentration, physical endurance and strong interpersonal skills. Economic, environmental and scientific-technological factors, automated control systems and modern production facilities, computerization and constant flow of scientific and technical information have stress-effect on workers.

Physical culture and sports are closely related to other disciplines studied at university, which promotes the formation of a harmoniously developed personality – professional in agrarian and industrial complex. Physical education in classroom must develop students independent thinking, constant self-education, the installation on individual success, the development of interpersonal relationships, creative attitude to work in a developing economy. The main efforts of the department of physical education and sport should be concentrated on the formation and maintenance of the required level of physical, mental and physiological characteristics that successful employment contribute.

**Keywords:** sport, expert, culture, personality, working conditions, physical activities, development, socialization.

Одной из важнейших составляющих общей и профессиональной культуры человека является физическая культура, овладение которой в значительной мере предопределяет здоровье любого человека. Условия жизни и труда современного специалиста АПК определяются многими факторами (экологическими, развитием науки и технологий, внедрением широкого спектра средств автоматизации в современное производство, компьютеризацией, возрастающим потоком научно-технической информации во всех отраслях народного хозяйства и др.). Это требует от работников значительного напряжения умственных, физических, психических сил, высокоэффективной координации и культуры движений, высокой концентрации внимания, ведет к напряжению физиологических функций организма человека.

Современное положение на рынке труда требует новых подходов к подготовке специалистов, способных в жестких рыночных условиях интеллектуальной конкуренции реализовывать себя с высоким творческим коэффициентом отдачи.

Физическое воспитание в вузе осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре, в которых содержатся научно обоснованные цели и задачи, определяются средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, приводится перечень конкретных норм и требований к выпускникам высших учебных заведений. В программе вузов по физической культуре одной из задач учебно-воспитательного процесса является формирование физической культуры и психофизических качеств личности будущего выпускника.

Факторы, определяющие специальную направленность обучения, тесно связаны с содержанием и характером учебно-воспитательного процесса. Специальные задачи решаются за счет включения в программы обучения всех разделов физической культуры, установления оптимального соотношения учебного времени, отводимого на занятия по отдельным разделам. Для того чтобы последовательно развивать у обучаемых важные психологические качества и прикладные навыки, важно разнообразить методику проведения занятий. Решение общих и частных задач требует творческого подхода в работе со студентами.

Недостаточное физическое развитие, зачастую нехватка культуры здорового образа жизни и длительное отсутствие физических нагрузок ведут к переутомлению при увеличивающемся потоке информации, что в конечном итоге сказывается на состоянии здоровья обучающихся: вызывают нервно-эмоциональное напряжение и снижение умственной и физической работоспособности [1].

Одним из важнейших физиологических механизмов физических упражнений следует считать ту доминанту, которая возникает в коре больших полушарий головного мозга и оказывает разностороннее воздействие на функционирование всего организма.

Занятия физическими упражнениями дают возможность сохранять телесное здоровье, делать тело красивым, управлять им и, что особенно важно, значительно расширять диапазон компенсаторно-приспособительных механизмов организма, повышать иммунитет, устойчивость к действию многих неблагоприятных факторов: гипоксии, стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, переохлаждения, инфекции, проникающей радиации, токсических веществ и др. Физические упражнения, оказывая сложное, необычайно сильное и многообразное воздействие на организм, способствуют совершенствованию многих его функций, являются самым надежным фактором укрепления здоровья [2].

И если основная цель воспитания и образования современной молодежи остается, очевидно, прежней и заключается в формировании гармонически развитой личности, то необходимо признать, что для ее достижения немаловажную роль играет воспитание у человека осознанного отношения к своему здоровью как к общечеловеческой ценности.

Физическая культура органически вошла в учебно-воспитательный процесс, жизнь и быт студентов вузов. Неизмеримо выросла и окрепла материальная база занятий для выполнения целого ряда необходимых требований. Между тем ряд факторов обуславливает острую необходимость повышения качества и эффективности физического воспитания студентов.

Среди функций, которые физическая культура и спорт выполняют в жизни общества и каждого человека, всевозрастающее значение приобретают функции общения, физического совершенствования и личностного самовыражения, развития психических, физических и профессионально значимых качеств.

Физическое воспитание на современном уровне отражает новую ступень в формировании личности студента. В процессе занятий по физическому воспитанию будущих специалистов АПК происходят развитие и совершенствование необходимых двигательных способностей и морально-психологических качеств. Поэтому отношение к физическому воспитанию как к необходимой стороне гармоничного развития выпускников вузов сегодня приобретает характер целенаправленного воздействия, приводя к активному, сознательному участию в борьбе за свое здоровье, соблюдению здорового образа жизни.

Известно, что процесс формирования всесторонне развитой и социально активной личности значительно сложнее, чем процесс специальной спортивной тренировки. Занятия физической культурой и спортом способствуют развитию морально-волевых, нравственных качеств, целеустремленности, стойкости, становлению «спортивного» характера и т. д.

Учитывая популярность многих видов спорта и успехов отдельных выдающихся спортсменов, можно говорить о влиянии их нравственного облика на подрастающее поколение, склонное к подражанию. Многие известные спортсмены, выпускники университетов, служат своеобразным ориентиром для студенческой молодежи прежде всего как люди духовно одаренные, а не только совершенные в физическом отношении, как личности, занимающие активную жизненную позицию. Следовательно, для подготовки всесторонне развитых специалистов аграрного сектора экономики необходимо усилить социальную составляющую в формировании культуры личности, улучшить мотивационно-ценностное отношение студентов к освоению содержания учебной дисциплины «Физическая культура» как к фактору социализации личности. Известно, что общественная активность, в том числе и физкультурно-спортивная, во многом определяется структурой духовных интересов и потребностей личности, ее мотивов и ценностных ориентаций, предпочтений и установок.

Недостаточность движений современного человека – социальный, а не биологический феномен. Поэтому физическое воспитание и занятия спортом следует рассматривать как факторы формирования личности в контексте их широкого и перспективного влияния на природные личностные качества студента.

Физическая культура и спорт тесно связаны с другими дисциплинами, изучаемыми в университете, что способствует формированию гармонично развитой личности – специалиста АПК [3]. Занятия по физическому воспитанию в рамках получаемого студентами высшего профессионального образования должны выработать у них самостоятельность мышления, способность к постоянному самообразованию, установку на индивидуальный успех, развить межличностные отношения, творческое отношение к работе в условиях развивающейся экономики. Основные усилия кафедры физического воспитания и спорта должны быть сосредоточены на формировании и сохранении на необходимом уровне физических, психических и физиологических качеств, способствующих достижению и поддержанию достаточной готовности к успешной трудовой деятельности.

### Библиографический список

1. *Миронова Г. Л.* Здоровый образ жизни – залог реализации творческого потенциала специалиста // Аграрный вестник Урала. 2014. № 2. С. 63–65.
2. *Миронова Г. Л.* Профессионально-прикладная физическая подготовка как основа успешной трудовой деятельности выпускника вуза // Аграрный вестник Урала. 2014. № 7.
3. *Пономарева Г. В.* Определение профессионально важных качеств технологов сельскохозяйственного производства // Организация и методика учебной, оздоровительной и спортивной работы в вузе : материалы всероссийской научно-практической конференции. Воронеж, 2006.
4. Физкультура в 1 классе. Поурочные планы / Сост. Н. И. Сорокина, С. А. Сорокин. Волгоград, 2004.