
УДК 976.07

ББК 75.17

Ш 74

В.П. Шрам, А.Г. Моисеева

Профессионально-прикладная физическая культура личности студентов вузов экономического профиля

(Рецензирована)

Аннотация:

В статье представлен анализ профессиональной деятельности специалиста экономического профиля с точки зрения ее влияния на физическое здоровье человека, обоснована необходимость целенаправленного формирования у специалиста профессионально-прикладной физической культуры, обеспечивающей достаточный уровень знаний, умений и навыков в сфере физической культуры и спорта и способствующей активному их использованию.

Ключевые слова:

Профессиональная деятельность специалиста экономического профиля, профессионально-прикладная физическая культура личности, двигательная активность.

Процесс профессионально-прикладной физической подготовки в вузе, являясь составной частью профессиональной подготовки будущих специалистов, позволяет развить ведущие физические качества, двигательные умения, навыки и функции организма, способствующие более успешному овладению профессией и дальнейшему совершенствованию в ней.

В проведенных в советский период развития нашей страны исследованиях В.В.Белиновича, Б.И.Загорского, В.И.Ильинича, В.А.Кабачкова, С.А.Полиевского, М.Н. Жукова убедительно доказана эффективность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в формировании профессионально значимых физических и психофизических качеств, устойчивости организма к профессиональным заболеваниям, повышении уровня физической и профессиональной подготовленности, успешности освоения профессии и дальнейшего совершенствования в ней.

Однако с развитием теории и практики физической культуры, с пересмотром ее ценностных ориентиров, принятием личностно-ориентированной парадигмы образования стало очевидно, что процесс ППФП не может ограничиваться только формированием профессионально значимых двигательных умений, навыков и способностей. Он должен быть направлен не столько на формирование знаний и опыта ис-

пользования физических упражнений в процессе профессиональной деятельности, сколько на формирование с его помощью профессионально-прикладной физической культуры личности учащегося (ППФКЛ).

Профессионально-прикладная физическая культура личности – это социально-детерминированная область общей культуры человека, характеризующаяся высокой степенью образованности в области физической культуры и спорта, развитием двигательных умений, навыков и функций организма, способствующих более успешному овладению профессией и совершенствованию в ней, физическим совершенствованием, и развитостью мотивационно-ценностных ориентиров [5].

Структурными компонентами ППФКЛ являются:

- когнитивный компонент – отражает знания в области физической культуры, физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки; критерии сформированности – качество знаний: объем, прочность, глубина, свернутость и развернутость;

- мотивационно-ценностный – раскрывает отношение студентов к физической культуре, как к части общей культуре личности и как к важной стороне профессиональной подготовленности; критерий сформированности – степень признания студентами значимости

ППФКЛ как важнейшего компонента профессиональной подготовки и потребности в ее саморазвитии;

- деятельностный – отражает физкультурно-спортивную деятельность студентов в процессе профессиональной подготовки и за ее пределами, а также их физическое совершенство; критерии сформированности – объем, последовательность, целесообразность, эффективность физических упражнений, используемых студентами при самостоятельных занятиях ФВ, а также уровень сформированности у них общей физической подготовленности, профессионально необходимых психофизических качеств специалиста экономического профиля, состояние здоровья.

Результат ППФП в широком смысле слова – это профессионально-прикладная физическая культура личности студента, а в узком – профессионально-прикладная физическая подготовленность. Расстановка приоритетов в понимании результата ППФП является определяющим для целеполагающего, структурного, содержательного аспектов всей системы физического воспитания в вузе. В условиях демократизации и гуманизации системы образования, где важнейшей ее ценностью выступает личность учащегося, второй подход к пониманию цели и задач ППФП является наиболее оптимальным.

Для определения особенностей сформированности профессионально-прикладной физической культуры личности (ППФКЛ) у специалистов экономического профиля мы проанализировали трудовую деятельность высококвалифицированных специалистов (n=42) этого направления, выявили характерные черты их профессионально-прикладной подготовленности, установили уровень их знаний в области физической культуры.

Основываясь на полученных данных нашего исследования, а также на исследованиях Д.Д.Войтехова, Н.И.Тонкова мы определили наиболее характерные двигательные действия специалистов экономического профиля [1, 4].

Работники этой профессии большую часть рабочего времени находятся в положении сидя. Отмечаются характерные наклоны головы вперед – вниз, а также фиксированное положение грудной клетки, вызывающее поверхностное дыхание и малую подвижность нижних конеч-

ностей. В условиях гиподинамии отмечаются повышенные требования к четкому ритму движений рук, кистей, пальцев в различных плоскостях, с различной амплитудой и величиной мышечных усилий. Выявлено большое эмоциональное напряжение, связанное с постоянным зрительным контролем и сосредоточенностью внимания за выполнением деятельности. Концентрация внимания и связанные с этим возбуждения в определенных структурных элементах нервной системы на протяжении всего рабочего дня приводят к нарушению течения тормозно-возбудительных процессов в высших отделах головного мозга, что неблагоприятно влияет на нейрогуморальную регуляцию деятельности многих органов и физиологических систем всего организма. Длительная работа за компьютером и игнорирование гигиенических требований по его эксплуатации приводят к перенапряжению зрительных анализаторов и способствуют развитию заболеваний органов зрения.

Это создает ситуацию, при которой наиболее характерными у работников этого профиля становятся заболевания: позвоночника (хондрозы – 54,6% респондентов), зрительного анализатора (47,2% респондентов), варикозное расширение вен (25,9% респондентов), ЛОР органов (25,6% респондентов).

Они возникают вследствие вынужденных, неблагоприятных рабочих положений, монотонности работы, большой концентрации внимания, напряженности мышц шеи, спины и плечевого пояса.

Раскрывая основные стороны профессиональной деятельности, способствующие развитию профессиональных заболеваний, 44,7% респондентов (высококвалифицированных специалистов) указали на монотонность работы, 34,2% – на высокую эмоциональную нагрузку, 12,7% – на работу в недостаточно оборудованных условиях и 8,4% – прочие причины.

Важнейшим профилактическим средством, способствующим предупреждению возникновения заболеваний, является двигательная активность человека в процессе профессиональной деятельности.

Двигательная активность – это один из значимых компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья,

систематическое использование средств физической культуры и спорта [2].

Она развивает интеллектуальные способности человека, ускоряет процесс адаптации к новым условиям, вызывает положительные эмоциональные переживания (радость за успех, уверенность в своих силах), побуждает к самоконтролю в любых жизненных ситуациях, способствует становлению объективной самооценки, повышает общую жизнеспособность и работоспособность, побуждает к самовоспитанию.

Для рационального использования двигательной активности в процессе профессиональной деятельности человек должен обладать, во-первых, определенным объемом знаний в этой области, во-вторых, опытом двигательных умений, навыков и способов деятельности, позволяющих успешно овладеть профессией и совершенствоваться в ней, в третьих, сформированным мотивационно-ценностным к ним отношением.

В современных условиях трудовой деятельности, когда производственная физическая культура, широко использовавшаяся в советской системе, практически исчезла, вопросы двигательной активности трудящихся стали прерогативой самого предприятия. Это создало ситуацию, при которой ответственность за сохранение трудового долголетия и здоровья специалистов лежит на самих трудящихся. От степени сформированности ППФКЛ будет зависеть их полноценная, активная, творческая профессиональная деятельность.

Изучая отношение высококвалифицированных специалистов экономического профиля к занятиям физической культурой, мы выявили, что большинство респондентов – 72,7% признают значимость занятий физической культурой для жизнедеятельности человека, указывая на то, что именно благодаря им можно провести лечебные и профилактические процедуры. 34,7% отметили взаимосвязь физического развития и трудового долголетия. Однако лишь 12,1% респондентов занимаются физическими упражнениями в свободное время и 0% в рабочее.

При этом 67,1% специалистов-респондентов выразили неудовлетворение режимом своей двигательной активности в процессе трудовой деятельности и отметили, что

при организации занятий физической культурой на предприятии, приняли бы в них активное участие. Наиболее популярными видами спорта, которые выбрали респонденты, стали плавание (41,7%), спортивные игры (37,9%), шейпинг или аэробика (31,4%). Однако при рассмотрении ответов на вопрос «Сколько свободного времени вы готовы посвятить занятиям физической культурой в неделю?» лишь 23,7% ответили, что 4 и более часов, 45,8% выбрали от 2 до 3 часов, 31,5% – менее 2 часов. Основными причинами данного положения являются:

- 42,4% – отсутствие свободного времени для занятий физическими упражнениями;
- 31,7% – отсутствие спортивных сооружений вблизи дома или работы;
- 16,9% – отсутствие желания и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Это показатель того, что респонденты, наряду с осознанием своей низкой двигательной активности и ее негативным влиянием на здоровье, не хотят сами изменять сложившуюся ситуацию, а ждут когда им «сверху» предоставят условия для активного использования средств физической культуры. Ведь известно, что если человек действительно хочет заниматься какой-либо деятельностью, то он найдет и возможность, и время, и место это сделать.

Причинами этого является низкий уровень сформированности когнитивного и мотивационно-ценностного компонента ППФКЛ. Нами были получены следующие результаты:

- 8,4% респондентов владеют полным объемом информации в области физической культуры, в том числе и в области ППФК, ответив правильно на 85-100% вопросов анкеты;
- 17,3% респондентов, ответив на 70-84% вопросов правильно, показали уровень развития когнитивного компонента выше среднего;
- 37,2% ответили правильно на 55-69% вопросов, показав средний уровень развития знающего компонента;
- 30,9% показали 40-54% правильных ответов, что соответствует низкому уровню развития когнитивного компонента ППФКЛ;
- 6,2% показали очень низкий уровень сформированности когнитивного компонента ППФКЛ, ответив правильно лишь на 40% вопросов и меньше.

На наш взгляд, выявленный уровень сформированности когнитивного компонента

ППФКЛ является недостаточным для активного, самостоятельного, творческого использования средств физической культуры в процессе трудовой деятельности. Так как именно знания есть результат познания действительности, отражающейся в сознании человека в виде представлений, понятий, суждений, гипотез, теорий, концепций, принципов и т.д., которые, являясь составной частью мировоззрения человека, в большей мере определяют его отношение к деятельности, моральные взгляды и убеждения, волевые черты личности и служат одним из источников склонностей и интересов человека, являются необходимым условием развития его способностей [3].

Следовательно, сам по себе процесс трудовой деятельности не способствует формированию ППФКЛ, на что указывает низкий уровень сформированности знаний и опыта использования средств, методов и приемов физической культуры на практике.

Это накладывает на систему профессиональной подготовки в вузе дополнительную ответственность за процесс формирования у студентов ППФКЛ. Именно период обучения в вузе является наиболее благоприятным для целенаправленного, контролируемого и профессионального формирования ППФКЛ.

В связи с этим, нами была разработана и внедрена авторская программа по дисциплине «Физическая культура», обеспечивающая целенаправленное развитие когнитивного, деятельностного и мотивационно-ценностного компонентов ППФКЛ. Реализация программы осуществлялась на базе Академии маркетинга и социально-информационных технологий города Краснодара в 2004-2005 гг.

Итоги опытно-экспериментальной работы позволяют констатировать эффективность разработанного и внедренного содержания теоретического и практического компонентов учебной дисциплины «Физическая культура» как средства оптимизации процесса ППФП: 62,1% студентов ЭГ показали достаточный (творче-

ский и образовательный) уровень сформированности ППФКЛ (КГ – 21,9%). Студенты осознанно подходили к занятиям физической культурой, активно использовали ее средства и методы не только на учебных занятиях, но и за их рамками, целенаправленно формировали двигательные умения и навыки, способствующие адаптации к профессиональной деятельности и развивали физические качества, позволяющие длительное время выполнять профессиональную деятельность на высоком уровне.

Таким образом, направленность процесса физического воспитания в вузе на развитие всех компонентов ППФКЛ студентов позволяет повысить не только физическую подготовленность учащихся к трудовой деятельности, но и сформировать у них ценностное отношение к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни, самостоятельному и активному использованию средств и методов физического воспитания в процессе жизнедеятельности.

Примечания:

1. Войтехов Д.Д. Социально-гигиеническое исследование условий труда, быта и состояния здоровья – работников умственного труда/ Д.Д. Войтехов// Годовой отчет НИИ гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана. – М., 1974. – 64 с.
2. Евсеев С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы: Монография. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.- 144с.
3. Рапацевич Е.С. Современный словарь по педагогике / Е.С. Рапацевич. – Мн.: «Современное слово», 2000. – 928 с.
4. Тонков Н.И. Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов экономического профиля: Дис... канд. пед. наук/ Н.И. Тонков. – М., 1999. – 127 с.
5. Хакунов Н.Х. Формирование физической культуры личности в учебных заведениях разного типа: Автореф. дис ... д-ра пед. наук / Н.Х. Хакунов. – Майкоп, 1995.