

5. Крамской С.И. Формирование здоровья в системе традиционных ценностей (на примере БГТУ им. В.Г.Шухова) / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – Воронеж. – №3 (63).– 2017. – С. 133-135.
6. Никифоров Ю.Б. Взаимосвязь духовного и физического совершенства человека в профессиональном спорте / Ю.Б. Никифоров, Ю.Ю. Матевосян // Концепт. – 2018. – № 6.

Крамской С.И., Бондарь Е.А.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, г. Белгород

Пилипенко Е.А.

Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина, г. Белгород

ФОРМИРОВАНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

На современном этапе развития общества значительная роль отводится специалистам с высшим техническим образованием. При этом эффективная деятельность специалиста любой отрасли зависит не только от профессиональных знаний и опыта работы, но и от состояния здоровья и физической подготовленности. Поэтому здоровье человека является непреходящей ценностью во все времена.

Многие авторы рассматривают формирование и развитие здоровья человека с позиции адаптации его к среде обитания и условиям жизнедеятельности. Окружающая среда и разнообразные виды жизнедеятельности человека, создают различные стрессы для организма, его функциональных и физиологических систем, которые вызывают соответствующие реакции приспособления организма. Жизнедеятельность систем организма и уровень здоровья базируются на потенциале функциональных возможностей этих систем, которые призваны обеспечивать все необходимые виды активной деятельности человека [1, 4].

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что в нашей стране многие даже практически здоровые люди являются метеозависимыми, плохо защищены от социально-психологических стрессов, подвержены аллергическим реакциям, переутомлениям и не восстанавливаются за время ночного отдыха. К приведенным причинам можно отнести курение, алкоголь, наркотические средства, лекарственные препараты. Отмечается, что 10-20% работающего

населения постоянно находятся в пред – или после болезненном состоянии. Все это снижает работоспособность работников и повышает риск производственных ошибок, что приводит к различным травмам [6,7, 8].

Современная стратегия оздоровления нации основана на том, что вместо пассивного принятия проводимых органами здравоохранения мер, формируется индивидуальная активность самого населения, направленная на заботу о своем здоровье, физическое совершенствование [7]. В практической реализации приведенной установки приоритетное значение принадлежит формированию физической культуры личности, вовлечение населения в сферу спортивной жизни с самого раннего детства. Это означает, что здоровый образ жизни является категорией мировоззренческой, духовно - нравственной, социальной и психолого-педагогической [10].

На современном этапе возросла социальная значимость физической культуры и спорта в образовательном пространстве высшей школы. Вузы способствуют формированию всесторонне развитой личности, укреплению здоровья, интеллектуальному росту, утверждению гуманистических и нравственных ценностей, здоровому образу и спортивному стилю жизни студенческой молодежи.

Физическая культура в образовательном учреждении как учебная дисциплина является важнейшим базовым компонентом гуманитарного образования, гармоничного развития личности обучающегося. Она направлена на обеспечение необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие [10].

Особого внимания в плане сохранения потенциала жизненных ресурсов требуют студенты с ослабленным здоровьем. Значительные психические и статические нагрузки, которые ежедневно испытывают студенты, нередко приводят к обострению и проявлению раннее, скрытых заболеваний. Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяет значительные нагрузки на организм, повышает значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность. Все это в большей мере характеризуется комплексом показателей здорового человека. Поэтому очень важно научить студентов не только техническим тонкостям профессионального мастерства, но и умению использовать свои личностные качества для оптимального решения жизненных проблем, рационального использования индивидуальных ресурсов организма, уверенности в

своих силах. Большое значение в процессе формирования определенного стиля жизни имеет развитие умения учитывать свои индивидуальные психофизиологические особенности уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения. Физическая культура, воздействуя на биологическую сферу, оказывает значительное влияние на интеллектуальную, эмоциональную и духовную сферу личности [10]. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют повышению самооценки, уверенности в себе, а также улучшают познавательные процессы, психологическую устойчивость [5].

В существующей действительности состояние здоровья студентов технических вузов оставляет желать лучшего. С каждым годом число ослабленных студентов, имеющих специальную медицинскую группу (СМГ) увеличивается. Объясняется такое положение недостаточным приобщением родителей к здоровому образу жизни (ЗОЖ) детей. Недостаточное количество детей посещают спортивные секции. Питание трудно назвать рациональным, и связано это с включением в рацион генетически модифицированных продуктов (ГМО). Основной панацеей от болезней родители считают лекарства. Не минует детей и ухудшающаяся экологическая обстановка и природные катаклизмы. В школу дети приходят уже ослабленными. Врачи дают таким детям справки об освобождении от физкультуры и в течение всего обучения в средней школе ослабленные дети на уроках физкультуры сидят на скамейке. Приведенные проблемы в воспитании наших детей требуют применения эффективных мер. Поэтому физическая культура должна играть значительную роль в жизни и детей, и взрослых.

Получив аттестат о среднем образовании, первокурсники далеко не в полном составе имеют после медицинского осмотра основную группу. Свыше 30% из них направляются в специальное учебное отделение в связи с хроническими заболеваниями, травмами и проч. При этом следует подчеркнуть, что наивысшей эффективности в любой деятельности человека можно достигнуть только при оптимуме физического и психоэмоционального состояния здоровья. Поэтому перед преподавателями кафедр физического воспитания и спорта стоит цель укрепления и сохранения физического и психоэмоционального состояния студентов [2, 3, 4, 9].

В современных вузах популярными становятся Центры социальной, психологической и правовой поддержки студентов. Такой Центр уже несколько лет функционирует в Белгородском аграрном университете им. В.Я. Горина (ГАУ). Целью работы психологов Центра является создание в вузе оптимальной воспитывающей среды, обеспечивающей психологическое здоровье обучающихся.

Центр содействует более гармоничному развитию студентов, способствует усилению социальной защиты и психологической поддержки студентов, стремится к индивидуализации процесса обучения и воспитания будущих специалистов. В работе применяются методы психологической диагностики, коррекционная и развивающая работа [2].

В БГТУ им. В.Г. Шухова на кафедре физического воспитания и спорта проводится работа по воспитанию и обучению студентов средствами и методами физической культуры (ФК). Результатом такой работы является укрепление и сохранение здоровья студентов, повышение их умственной и физической работоспособности. Привлечение наиболее способных ребят и девушек к занятиям студенческим спортом способствует развитию физических, волевых и лидерских качеств. Студенты, имеющие СМГ, приобщаются к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Для ослабленных студентов разработаны оздоровительные технологии физической культуры [3]. С 2013 года в специальном учебном отделении проводится ежегодный мониторинг функционального состояния и физической подготовленности студентов. Результаты тестирования позволили создать оздоровительную программу, которая укрепляет здоровье и повышает функциональное состояние и физическую подготовленность студентов.

Работа, в Центре социально-психологической поддержки ГАУ, способствует воспитанию у студентов психологической выносливости, которая характеризуется чувством личного контроля внешних явлений, вовлеченностью, ответственностью, целесообразным поведением в повседневной жизни; способностью адаптироваться к неожиданным изменениям, воспринимая их как вызов или возможность дальнейшего роста. Это позволяет человеку противостоять стрессовым ситуациям, которые неизбежно возникают в процессе профессионального становления и помогают справиться с ними.

Исследования, проведенные в Центре, показали эффективность проводимой работы по следующим направлениям:

1. Развивающая и коррекционная работа со студентами, включает в себя групповые беседы со студентами; занятия с элементами социально-психологического тренинга; обучающие семинары; профессионально и личностно ориентированные учебные курсы и игры. Приведенное направление предусматривает множество видов творческой деятельности:

- тренинги креативности, проводимые на факультетах и в общежитиях;
- тренинги успешной коммуникации;

- групповые беседы со студентами на тему семейных взаимоотношений;
- тренинги по эффективному управлению временем;
- групповые беседы по профориентации;
- тренинги по адаптации студентов-первокурсников «Новое направление»;
- тренинги, направленные на разрешение конфликтов среди студентов;
- работа в спортивно-оздоровительном лагере и тренинги личностного роста.

2. Психодиагностика:

- групповая психодиагностика адаптации студентов первокурсников к условиям вуза [2];
- диагностика лидерских качеств у членов студенческого актива;
- диагностика решительности у участников оперативного отряда студенческой дружины;
- диагностика уровня агрессии у студентов правонарушителей;
- диагностика студентов старшекурсников на предмет их удовлетворенности полученной профессией и обучением в университете.

3. Психологическая профилактика. Использование методов психологической профилактики позволяют выявлять студентов групп риска. Массовые обследования дают возможность целенаправленно проводить с ними профилактическую работу. На факультетах в среде студенческой молодежи проводятся лекции специалистами из лечебных и профилактических учреждений.

4. Психологическое просвещение. Со студентами первых курсов проводятся семинары по решению проблем адаптации к образовательной среде вуза. Со студентами 1-3 курсов ведется работа в плане профессионального становления. При первичной диагностике используются методики исследования профессиональной направленности. Также достоин применения тест по изучению способностей будущих специалистов.

С кураторами академических групп психологи Центра проводят семинары по темам профилактики асоциального, аддиктивного (зависимого) и суицидального поведения студентов.

5. Психологическое консультирование. Психологическое консультирование проводится как с группой, так и индивидуально. На консультациях чаще всего рассматриваются проблемы межличностных отношений: взаимоотношения со сверстниками, в том числе с противоположным полом; с родителями и близкими; преподавателями.

Одной из важных задач в работе Центра является решение проблемы социально-психологической адаптации студентов первокурсников. Социально-психологическая адаптация является приспособлением индивида к группе и взаимоотношения с ней, выработка собственного стиля поведения [2, 3].

В процессе адаптации студенты испытывают следующие основные трудности:

- неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней;
- неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и своей деятельности;
- поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
- налаживание быта и самообслуживание;
- особенности перехода из домашних условий в общежитие или снятую квартиру;
- новизна социального окружения для студентов, которые перешли из сельской среды в городскую.

С психологической точки зрения процесс адаптации сопровождается: повышенным уровнем тревоги; агрессивным поведением; неуверенным поведением; соперничеством в группе; возможным отклоняющимся поведением.

Если же адаптация у студентов прошла успешно, то выделяются следующие ее критерии:

- высокий уровень мотивации к обучению по выбранному направлению подготовки;
- академическая успеваемость студентов и ее уровень являются следствием мотивации и заинтересованности к обучению;
- отсутствие или низкий процент случаев отклоняющегося поведения студентов;
- ведение здорового образа жизни (ЗОЖ).

Ведение здорового образа жизни позволяет добиться отказа от вредных привычек и асоциального поведения. ЗОЖ способствует укреплению здоровья благодаря основному компоненту - физической культуре. По состоянию здоровья не все студенты могут заниматься спортом, но физическая культура доступна всем.

Разработанные в БГТУ оздоровительные технологии, имеют преимущественное значение в занятиях физической культурой (ФК) со студентами СМГ [3]. Учебные занятия ФК направлены на:

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности;

- последовательное устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;
- ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций;
- повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- обучение самоконтролю при занятиях физическими упражнениями, использованию средств физической культуры в будущей профессиональной деятельности.

Два раза в год осенью и весной в БГТУ в специальном учебном отделении проводится мониторинг физической подготовленности и функционального состояния студентов 1-3 курсов. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов позволяет целенаправленно и более эффективно проводить работу по их коррекции [3].

Анализ результатов весеннего тестирования свидетельствует о том, что у большинства студентов 1-3 курсов наблюдается положительная динамика в показателях физической подготовленности и функционального состояния. Формирование высокой мотивации у студентов к занятиям физической культурой позволит им вести здоровый образ жизни. Помощь психологов в подобной работе очевидна.

Выводы:

1. Укрепление и сохранение физического и психического здоровья студентов технического вуза позволяет сформировать внутреннюю готовность будущих выпускников к профессиональной деятельности.

2. Работа Центра социальной, психологической и правовой поддержки студентов способствует улучшению межличностных отношений студентов, повышает личностную самооценку, реально снижает случаи асоциального поведения, усиливает мотивацию к учебе.

3. Занятия ФК и спортом позволяют повысить уровни физической подготовленности и функционального состояния студентов, развить волевые и лидерские качества;

4. Совместная работа психологов и преподавателей физической культуры со студентами вузов содействует более успешному становлению будущих специалистов, востребованных обществом.

Литература:

1. Баевский Р.М. Прогнозирование состояния на грани норм и патологий. – М.: Изд-во «Медицина», 1979. – С. 23-30.
2. Бондарь Е.А. Управление процессом социально-психологической адаптации студентов аграрного вуза /Е.А. Бондарь, Н.Н. Никулина, В.Д. Трунова //Сб. статей по материалам междунар. науч.-практ. конф. Изд-во НИУ БелГУ. – Белгород, 2015. – С. 139-143.
3. Бондарь Е.А. Роль здоровьесберегающих технологий в работе со студентами вузов /Е.А. Бондарь, Е.А. Бондарь // «Дискурс», 2017, №1 (3). – С. 149-154.
4. Бондарь Е.А. К вопросу о социально-психологической адаптации студентов первокурсников /Е.А. Бондарь, Е.А. Бондарь //Современные тенденции физической культуры и спорта. Сб. статей междунар.науч.-практ. и учеб.-методич.конф., вып.9.- 2 изд.доп. Изд-во: НИУ МГСУ.- М.:, 2016. – С.171.
5. Выдрин В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества. Монография. – 2-е изд, испр. и доп. –Спб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 153 с.
6. Горелов А.А. О дефиците двигательной активности, его последствиях и путях восполнения у студенческой молодежи России / А.А. Горелов, А.В. Лотоненко, О.Г. Румба // Евразийский форум. – М.: Изд-во «Еврошкола», 2010. - №1 (2). – С. 167-180.
7. Гостев Г.Р. Физическая культура в субъектах Российской Федерации / Г.Р. Гостев, А.В. Лотоненко, П.П. Струк. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2004. – С. 124 -161.
8. Жолдак В.И. Валеология: Становление, развитие, проблемы /В.И. Жолдак, Л.А.Калинкин. //Теория и практика физической культуры, 1997. - № 8. – С. 1 – 2.
9. Карасев А.В. Оценка уровня физического состояния и работоспособности как профессиональной надежности личности /А.В. Карасев, Ю.В. Николаева, И.С. Мухамедов //В сб. статей XII междунар. науч.-практ. конф. Изд-во БГТУ. 2016. – С. 117-121.
10. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. Белгород: Изд-во БГТУ, 2013. – 172 с.