

организаций и учреждений крепкого физического здоровья, способности управлять своими чувствами, выдержку и самообладание, умение общаться, особенно необходимых при работе с людьми.

Повышение воспитательного потенциала физической культуры возможно только при условии рассмотрения и теоретического обоснования ее как системы, отличающейся сложностью взаимосвязей, как между составляющими ее подсистемами, так и с компонентами внешней среды: экономикой, политикой, культурой, образованием, трудом, правом, досугом и т.п. Эффективность внутренних и внешних взаимосвязей повышает уровень освоения ценностей физической культуры, ее гуманистическую направленность.

Учебная дисциплина «Физическая культура» в вузе в целостном аспекте позволяет решать задачи гуманизации учебного процесса, и может быть использована как путь от физического саморазвития студента через самопознание к совершенствованию и самообразованию личности.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В СРЕДЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Макеева В.С., Исамухамедова Т.А.**

Государственный университет – учебно-научно-производственный комплекс,  
г. Орел, Россия

Согласно современной концепции, профессиональная подготовка инженера базируется на фундаменте общекультурных и специальных дисциплин, через овладение блоком общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, с широкой предметной подготовкой, основанная на Государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования, утвержденного Министерством образования и науки РФ. Этимология слова инженер (от латинского *ingenium* – способность, изобретательность) предполагает, что человек, овладевший инженерной

специальностью, обладает широким набором различных видов изобретательности, которые нельзя развить без широкой общекультурной подготовки. Профессиональная деятельность будущих инженеров выполняется в широком диапазоне действий от монотонии до появления экстремальных ситуаций и имеет определенные особенности, основными из которых являются:

- высокая загруженность психических функций;
- наличие высоких требований к уровню сформированности психических и физических качеств, психофизических функций;
- высокое психо-эмоциональное напряжение;
- низкая эффективность организованных форм физической подготовки.

При этом подчеркивается, что инженерное образование на современном этапе наряду с фундаментальными знаниями по избранной специальности должно содержать также знания по так называемым «человеческим» дисциплинам [1, с.17]. Неуклонно возрастает значимость гуманитарного знания, ориентированного на понимание, постижение, осмысление мира и человека, призванного подготовить человека к жизни, к цивилизованному способу решения разнообразных профессиональных и жизненных проблем, важных для человека [1, с. 11; 2, с. 107].

Вместе с тем, среди студентов инженерных специальностей бытует мнение, что им нужны только специальные дисциплины, непосредственно касающиеся их предстоящей профессии. Гуманитарные дисциплины не составляют ценности и не требуют особого внимания при их изучении, поэтому гуманитарная информация воспринимается студентами избирательно.

Таким образом, возникает противоречия между потребностями общества и современного рынка труда в инженерах нового типа с новым качеством подготовки и недостатком методологических и теоретико-технологических средств гуманитарных дисциплин для достижения этого качества.

К числу наиболее важных общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, относится и культура физическая, на которую

выделено наибольшее количество часов – 400 для высшей и 280 – для средней профессиональной школы из всего названного цикла.

В ряде теоретических и практических разработок по вопросам исследования специфики влияния гуманитарных дисциплин, в том числе и физической культуры на будущего инженера нередко ставятся задачи выявления необходимых для будущей профессиональной деятельности умений и навыков, а также физических качеств. И в фундаментальном определении представляется только двумя его сторонами: обучение двигательным действиям (основа физического образования) и воспитание двигательных качеств (основа физического развития как процесса). Вместе с тем, без внимания остаются специфика профессиональной деятельности, развитие его личности, способы сохранения здоровья и профессионального долголетия [4, с. 63]. Если формирование профессиональных навыков будущего инженера является целью, а не средством развития высших психических функций, то обучение заканчивается приобретением узких «ремесленнических» навыков. Индивидуальный творческий потенциал оказывается заторможенным. При этом требования профессиональной деятельности поглощают универсальные характеристики личности, ее культурный потенциал, сформированность которых более значимо для перспективы личностного развития: повышения толерантности к стрессу, построение оптимальных отношений в семье, коллективе и обществе в целом. Происходит недооценка роли усвоения общественно-исторического опыта, норм и ценностей культуры, в результате чего возникает аномия, его оторванность от общества. Дефицит духовно-нравственных начал, их оттеснение на второй план в подготовке инженера за счет абсолютизации значения специального знания и профессионально важных навыков являются одной из причин деформации нравственного сознания, распространению поведенческих нарушений. Рассудок, логическое мышление, вытесняя разум и мудрость, также вытесняют категории нравственности, совести, человеческого переживания и достоинства, что «опустошающе действует на культуру» [2, с. 108].

На основе усвоения элементов физической культуры, ее норм, ценностей, формируются социально значимые качества личности. К ним относятся скорость возникновения и устойчивость психических процессов, скорость восприятия и мышления, длительность ощущений, яркость воображения, интенсивность психических процессов (чувств, эмоций, воли) темп и ритм психической деятельности, направленность на межличностные, социальные контакты. Все эти особенности проявляются в мимике, жестах, эмоциональной окрашенности речи, разнообразных произвольных движениях и действиях.

Специфической особенностью физической подготовки в формировании личности инженера является: прикладность, основанная на естественно-биологических предпосылках; «перенос тренированности», формирование потребностей и способностей, освоение общественного опыта и социальных ценностей, которые обладают наибольшей практической значимостью для личности; подготовка к эффективному профессиональному труду и формирование здорового образа жизни [6, с. 58]. Физическая подготовка будущих инженеров должна быть направлена на формирование физически и нравственно здоровых специалистов, владеющих:

- необходимым объемом специальных знаний;
- физических и психических качеств, позволяющих успешно выполнять профессиональные задачи;
- способности противостоять влиянию факторов профессиональной деформации и поддерживать здоровый образ жизни [5].

Физическая культура будущих инженеров создает условия драматичности и конфликтности, напряжения и тревоги, без которых невозможно появление чувства ответственности. Физкультурно-спортивная деятельность, профессиональные, функциональные и культурные свойства личности соединены и определяют способ ее проявления в личности. Как система, физическая подготовка в развитии личности выступает:

- в целях (актуализация и развитие личностных функций);

– в содержании, в котором образовательный стандарт органически сочетается с личностным опытом обучаемого;

– в технологии, обеспечивающей востребованность личностных функций и личностного уровня саморегуляции обучаемого, его субъектную позицию в учебном процессе, личностное саморазвитие.

К основным функциям физической подготовки в формировании личности относятся: приобретение знаний, умений, навыков, развитие физических сил и способностей, а также формирование мировоззрения; развитие интеллекта, эмоционально-волевой и действенно-практической сфер; формирование нравственности на основе сознательного усвоения морали общества; укрепление здоровья.

Направленное воздействие специальных двигательных режимов обеспечивает эффект «генеральной адаптации», позволяющий более успешно входить в режим обучения в учебном заведении, противодействовать стрессовым факторам различного характера, укреплять социальный статус личности по мере получения образования, повышать авторитет в микросреде, привыкать к режиму ежедневной нагрузки [4, с. 52; 7, с.179].

Становление потребностно-мотивационной сферы личности будущего инженера, обусловлено следующими основными факторами:

– формированием комплекса осознанных знаний о ценностях физической культуры, их значении в профессиональной подготовке на основе удовлетворения физиологических, социальных, духовных и материальных мотивов и связанных с ними потребностей;

– всемерным повышением интереса к физической подготовке разнообразием средств, форм и методов, что является «пусковым» механизмом формирования мотивов и потребностей, включенности в физкультурно-спортивную деятельность;

– дифференциацией физкультурно-спортивной деятельности на основах реальной доступности, представление возможности действовать в соответствии с мотивами, потребностями, ценностными ориентациями;

- моделированием в ходе профессионально-прикладной физической подготовки широкого спектра межличностных взаимоотношений;
- созданием мотивационных текстов и методических приемов, обеспечивающих сформированность профессиональной направленности личности и контроль за ее становлением;
- осуществлением контроля сформированности компонентов профессионально-прикладной физической подготовки;
- соблюдением преимущественной личностной направленности традиционных и нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Основные направления в формировании мотивации к самосовершенствованию сводятся к следующему:

1. Систематический анализ физической и спортивной деятельности с поиском причин успехов и неудач и обоснование путей предотвращения неудачных попыток при выполнении физических упражнений и выступлений в соревнованиях.

2. Формирование мотивации на достижение успеха.

3. Развитие результативности (как качества личности) в спортивной и тренировочной деятельности.

4. Формирование адекватной самооценки и планирование оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации.

5. Обеспечение положительного эмоционального фона на тренировках и соревнованиях.

6. Формирование благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах, обучающихся между собой и преподавателем-тренером.

Будущий инженер должен быть психологически подготовленным для успешной работы в различных по сложности ситуациях, постоянно работать над своим умственным и физическим развитием, иметь знания и навыки саморегуляции своими состояниями. В системе психофизической подготовки

основное внимание должно быть сосредоточено на разборе конкретных конфликтных ситуаций, с которыми встречались или могут столкнуться будущие инженеры при выполнении профессиональных задач. Превентивная работа в этом направлении состоит в организации специальных тренингов, включающих психофизические упражнения по формированию самоидентификации, телесно-ориентированные упражнения, в том числе направленные на саморегуляцию и самопомощь при стрессе. Психофизическая мобилизация должна решать две задачи частного характера:

- сохранение нервно-психологической свежести;
- саморегуляцию возможных неблагоприятных внутренних состояний.

Эти задачи, тесно связанные между собой, дают возможность переключения внимания и отвлечение будущих инженеров от тревожных мыслей, помогают преодолевать внешние признаки эмоциональной напряженности. При этом показано, что специально организованная двигательная активность вообще и физическая подготовка в частности оказывают положительное влияние на психофункциональное состояние человека, является одним из основных средств профилактики стрессовых состояний.

#### Список литературы

1. Виленский М.Я. Личность студента в гуманитарном, образовательно-развивающем пространстве физической культуры // Личность студента в образовательно-развивающем пространстве физической культуры: Тезисы докладов. – М., 2003.- С. 11-17.
2. Зинченко В.П. Посох Осипа Мандельштама и Трубка Мамардашвили / К началам органической психологии. – М.: Новая школа, 1997.- С. 107-111.
3. Макеева В.С. Психофизическая адаптация студенток к образовательной среде физической культуры вуза / В.С. Макеева // Инновационные методологические технологии в теории и методике физического воспитания, спортивной тренировке, оздоровительной и адаптивной физической культуре: матер. VIII междунар. науч.-практ. конф. – Калининград: Изд-во РГУ им. И. Канта, 2010. – С 51-55
4. Макеева, В.С. Развитие личности в образовательном пространстве физической культуры / В.С. Макеева // Культура физическая и здоровье . - 2006.

- №2 (8). – С. 58-62 //Культура физическая и здоровье . - 2006. -№3(9). – С. 63-68.

5. Макеева В.С. Методы тренировки к различным условиям внешней среды / В.С. Макеева. - Наука 2020. – 2012. – № 1 (1). - Режим доступа [http://наука2020.ru/Makeeva\\_181012.pdf](http://наука2020.ru/Makeeva_181012.pdf)

6. Мищенко И.В. Методика проведения занятий физической культурой с профессионально-прикладной направленностью у студентов строительных специальностей / И.В. Мищенко, В.Н. Пушкина, А.Н. Зелянина // Всероссийская научно-практическая конференция, посвященная 65-летию института физической культуры, спорта и здоровья «современные проблемы и развитие физической культуры и спорта». – Архангельск, САФУ, 5-8 ноября 2013. – С. 56-63.

7. Ямалетдинова Г.А. Структура и содержание условий, обеспечивающих индивидуально-дифференцированную помощь студентам в самоуправлении познавательной деятельностью /Г.А. Ямалетдинова // I Международ. научно-практ. конф. молодых ученых 15-16 ноября 2012 года, г. Екатеринбург, 2012. – С.177-181.

## **ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

**Малышева В.Ф., Быкова Е.В.**

Областной техникум дизайна и сервиса, г. Екатеринбург, Россия

Танец дарит человеку невероятно приятную возможность раскрыть свое внутреннее «я», обрести гармонию и подарить заряд энергии и здоровья организму в целом. Ведь уже давно научно доказано благотворное влияние занятий в школе танцев на самочувствие человека, не только психологическое, но и на физическое. Уверенность в себе, проявление собственного творческого потенциала приносит радость и становится хорошим подспорьем для стабильной работы всех систем организма.

Специалисты в области медицины совместно с известными хореографами утверждают, что лучшим в плане формирования отличной женской фигуры является «Латина». Ведь активная работа бедер и постоянное воздействие на брюшной пресс способствуют разработке мышц таких проблемных участков, которые при обычных фитнес-тренировках остаются незадействованными. Все разновидности танцев исполняются под определенную музыку. А это значит, что ежедневные тренировки превращаются не только в чисто техническую