

А. В. Селезнев, А. А. Селезнев  
Самарский государственный  
технический университет,  
Самарский государственный  
университет

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОГО СПЕЦИАЛИСТА

Одним из важнейших качеств, определяющих конкурентоспособность специалиста, которое очень недооценивается, является высокая работоспособность. В свою очередь работоспособность студента, техника, бакалавра, инженера, магистра и т.д. определяется его состоянием здоровья, которое, по мнению Всемирной организации здравоохранения, на 50% зависит от образа жизни. В основе здорового образа жизни, также по мнению ВОЗ, лежат: физическое воспитание и занятия спортом, рациональное питание и личная ответственность каждого за укрепление своего здоровья и поддержание его на высоком уровне.

По данным медицинской статистики, 2/3 населения страны имеет избыточный вес и ослабленную физическую подготовку, сорок из ста студентов являются хроническими больными, подверженными сердечно-сосудистым и нервно-психическим заболеваниям, в течение года как минимум 565 студентов из каждой тысячи пропускают занятия по болезни. Это подтверждается и средними результатами проводимого нами в сентябре приема контрольных нормативов у студентов первого курса:

Год	Бег на 100 м		Бег на 3000 м		Прыжки в длину с места		Подтягива- на перек- ладине	
	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оцен.
1988	14'46"	I	13'43"	2	220 см	2	9 раз	3
1989	13'77"	3	13'30"	2	228 см	2	10 раз	3
1990	13'99"	3	13'45"	2	225 см	2	II раз	3
1991	13'93"	3	13'39"	2	224 см	2	9 раз	3
1992	14'30"	2	13'12"	2	227 см	2	II раз	3

Хотя здоровье, по мнению медиков, является естественной, абсолютной и непреходящей жизненной ценностью, занимающей самую верхнюю ступень иерархии личностных ценностей, но такой, казалось бы, естественный мотив, как желание быть здоровым, для современных студентов в большинстве случаев не является определяющим в их отношении к занятиям по физическому воспитанию. Об этом говорят результаты проводимого нами ежегодного опроса студентов.

Распределение в порядке значимости мотивов посещения занятий по физическому воспитанию в институте представлено в табл. I.

Таблица I

№ п/п	Мотив	Студентки I курса	Студенты		
			I курса	II курса	III курса
1	2	3	4	5	6
1	Занятия дают отдых от умственной деятельности	3	1	2	1
2	Желание укрепить свое здоровье	2	2	1	4
3	Необходимость получения зачета по физвоспитанию	1	3	3-4	3

Окончание табл. I

1	2	3	4	5	6
4	Занятия доставляют удовольствие	6	5	3-4	2
5	Желание общения на занятиях	4	4	5	5
6	Желание получить надбавку к стипендии за успеваемость	5	6	6	6

Заложенная в человеке потребность в физической активности тесно связана с потребностью в пище и долгое время удовлетворялась автоматически в процессе добычи продуктов питания. Долгие годы эволюции человека происходил естественный отбор: кто не был достаточно физически подготовлен, чтобы добывать пищу и защищаться, тот погибал. Видимо, поэтому и возникла система физического воспитания подрастающего поколения. Кроме того, природа предусмотрела в потенциале широкий диапазон физической активности человека как по величине, так и по продолжительности: от относительного покоя до предельных уровней в стрессовых ситуациях. Лишь полная неподвижность вызывает у человека невыносимый дискомфорт. В связи с этим человек очень быстро привыкает к дефициту физической активности, и тогда даже незначительное превышение физических нагрузок над привычными вызывает у него ощущение дискомфорта. Так возникает порочный замкнутый круг. Но организм человека не может нормально функционировать в условиях постоянного дефицита физической активности и реагирует на это снижением работоспособности всех органов и систем. Процессы диссимиляции начинают превалировать над процессами ассимиляции, происходит медленное, но неуклонное старение организма, и рано или поздно какие-либо из органов или систем отказывают в работе. Наступает закономерный финал. Только тогда многие начинают понимать необходимость повседневной физической активности с достаточно высокой интенсивностью и продолжительностью. В связи с этим государственная система физического воспитания студентов должна не только укреплять их здоровье во

время обучения в институте, но и формировать устойчивый стереотип здорового образа жизни, чтобы и после окончания института человек сознательно поддерживал на высоком уровне свое здоровье средствами физической культуры и спорта. Авторы в своей работе поощряют студентов, стремящихся к здоровому образу жизни и укрепляющих здоровье систематически средствами физической культуры и спорта, пока желание обладать крепким здоровьем не станет доминирующим. Анкетный опрос, проведенный среди занимающихся студентов, показал, что в их отношении к укреплению здоровья есть положительные сдвиги. Так, мотив посещения занятий по физвоспитанию в институте "желание укрепить свое здоровье" поставили на I место 46% студентов экспериментальной группы и лишь 10% студентов контрольной группы. Для практической работы по формированию у студентов здорового образа жизни представляет определенный интерес распределение факторов, способных, по мнению студентов, гарантировать бережное отношение студента к своему здоровью и укрепление его средствами физической культуры и спорта, указанных в порядке значимости.

Таблица 2

№ п/п	Факторы	Студенты			
		I курса	II курса	III курса	Все
1	Осознание своего здоровья как естественной, абсолютной и непреодолимой жизненной ценности, занимающей самую верхнюю ступень в иерархии личностных ценностей	I	I	2	I
2	Специальная надбавка к отпендии за бережное отношение к своему здоровью и его укреплению, за здоровый образ жизни и отсутствие вредных привычек к никотину, алкоголю, наркотикам	2	2-3	I	2

1	2	3	4	5	6
3	Надбавка к зарплате на производстве за бережное отношение к здоровью	3	2-3	4	3
4	Учет отношения к здоровью и к его укреплению при приеме на работу	6	4-5	3	4
5	Учет отношения к здоровью и к его укреплению при зачислении на следующую ступень обучения	4	7	5	5
6	Дифференцированная оценка в каждом семестре и в дипломе отношения к здоровью	5	4-5	6	6
7	Учет отношения к здоровью и к его укреплению при продвижении по служебной лестнице	7	6	7	7

И. Г. Шендрик

ВПУ № 2, Верх-Нейвинск

### СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ РАБОЧЕГО - СПЕЦИАЛИСТА НОВОГО ТИПА

Формируя наши представления о работнике нового типа, мы исходили из того, что труд из производства вещного капитала должен превратиться в средство развития человека - всех его духовных потенций, деятельных способностей, созидания новой личности. При этом свободное и беспрепятственное многостороннее развитие способностей человека становится необходимым для дальнейшего социального развития общества. Объективный социально-исторический процесс все больше должен опосредоваться личностным фактором: активностью, избирательностью, творчеством, самостоятельностью. Поэтому акцент должен быть сделан на проблемы личности работника, самореализации и самутверждения личности в профессиональной сфере.

Потребность в самовыражении посредством труда была присуща