

навыков специалиста. Как правило, повышение квалификации проводят не реже 1 раза в 5 лет на протяжении всей трудовой деятельности. Периодичность прохождения этих курсов определяет работодатель, фиксируя свое решение в нормативном акте локального назначения.

Развитие профессиональной компетентности - это развитие творческой индивидуальности учителя, формирование готовности к принятию нового, развитие и восприимчивости к педагогическим инновациям. От уровня профессионализма педагогов, их способности к непрерывному образованию напрямую зависят результаты социально-экономического и духовного развития общества.

Библиографический список

1. *Базаров Т.Ю.*, Еремин Б.Л. Управление персоналом: Учебник для вузов. – М.: Банки и биржи, ЮНИТИ / Ю.Т. Базаров, 2007. – 301 с.
2. *Комаров Е. И.* Стимулирование и мотивация в современном управлении персоналом // Управление персоналом. / И.Е. Комаров, 2008. - № 1. – 41 с.

Покидышева А. В., Пермяков О. М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В этой статье рассматривается воздействие физической культуры на психологическое благополучие студентов. Представлены сведения о положительном влиянии занятий физической культурой на психологические состояния студентов, а также выявлены различные отношения студентов к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: психологическое благополучие, психическое состояние, физическая культура, студенты.

Понятие «психологическое благополучие» содержит в себе состояние и характерные черты внутреннего мира человека. Согласованность психических процессов и функций, ощущение целостности и внутреннего баланса человека, все это понимается как психологическое благополу-

чие. В качестве базовых составляющих психологического благополучия человека, были выделены следующие: положительные отношения с другими, принятие себя, компетентность, независимость, наличие таких целей, которые придают жизни направленность и смысл, а кроме того личностный рост как чувство непрекращающегося формирования и самореализации.

Значимой составляющей преобладающего настроения человека для психологии личности является чувство психологического благополучия. Ведь именно посредством настроения, понимающегося как субъективное благополучие, или интегративное переживание, проявляется постоянное влияние на различные характеристики психического состояния человека и на успешность его поведения, эффективность деятельности, результативность межличностного взаимодействия, многие другие стороны внешней и внутренней активности человека [1].

Имеется множество различных способов влияния на психическое состояние человека, в частности и на настроение человека. Мощным регулятором настроений человека выступают занятия физической культурой, так как они положительно влияют на психологическое благополучие человека.

Физическая культура постоянно рассматривалась как способ физического совершенствования человека и поддержание его физической формы, однако было замечено, что физическая нагрузка, занятия спортом, влияют и на психические функции человека. Однако если, начать корректировать направленность, интенсивность и продолжительность выполняемых физических нагрузок, то можно вносить поправки в психические процессы человека, в том числе состояния и свойства.

Одной из ключевых целей физической культуры считается оптимизация физического развития человека, то есть его всестороннего совершенствования физических качеств, а также духовных и нравственных качеств активной личности [2].

Физическая активность является физиологической потребностью человека. Постоянная потребность в движении заложена в генетической программе человека. Определенные двигательные акты способны вызывать разнообразные специфические психические состояния, снижать психоэмоциональную напряженность, совершенствовать душевное состояние, увеличивать интеллектуальную трудоспособность.

Подтверждением того факта что, физическая активность действительно благотворно влияет на психологическое благополучие человека, могут служить проведённые научные исследования.

Еще в 1970 году было проведено исследование воздействия физических нагрузок на депрессию. В исследовании принимали участие группы мужчин среднего возраста, они участвовали в различных программах физических тренировок продолжительностью шесть недель, в том числе бег трусцой, плавание, езда на велосипеде и другие. Их сравнивали с другой группой испытуемых, которые на протяжении шести недель вели неактивный и малоподвижный образ жизни.

Таким образом, по истечению шести недель испытуемые первых групп в отличие от представителей второй неактивной группы, существенно повысили уровень физической подготовленности. Вместе с тем у всех 11 испытуемых, у которых наблюдалась депрессия, после физических тренировок было обнаружено снижение уровня депрессии. Эти результаты соответствуют результатам ряда других исследований, в которых было выявлено, что физические нагрузки способствуют снижению депрессии у испытуемых с клиническими признаками депрессии [3].

Формирование физической культуры обучающихся в процессе получения профессионального образования выражается не только в показателях физического состояния и объёме теоретических знаний в области физической культуры, но и в том, как студент относится к ценностям физической культуры. Очевидно, что в университете дисциплина «Прикладная физическая культура» подразумевает дальнейшее повышение уровня физической культуры личности и в отношении личности студента к ценностям физической культуры.

Степень физической подготовки обучающихся во многом определяет востребованность занятий физической культурой и эффективность ее развития в обществе.

Для выявления оценки отношения обучающихся к ценностям физической культуры и уровня физической подготовки, было проведено исследование на базе «Российского государственного профессионально-педагогического университета».

В исследовании приняло участие 70 респондентов «Российского государственного профессионально-педагогического университета».

Одна из задач проведенного анкетирования состояла в оценке заинтересованности студентов занятиями физической культурой и их от-

ношения к ней. А также физкультурно-спортивных интересов, потребностей и мотивов в этой сфере деятельности.

Согласно полученным данным, примерно 24 % опрошенных студентов практически не вовлечены в физкультурную деятельность, не участвуют во всевозможных университетских и межуниверситетских соревнованиях.

Физкультурная деятельность не стала для них жизненной потребностью и необходимостью, у студентов отсутствуют мотивы в этой сфере деятельности, не привиты навыки здорового образа жизни.

Доля студентов с оптимальной физической активностью, затраты времени которых составляют 6-7 часов в неделю, составляет 58 % от количества опрошенных. Некоторые из испытуемых, помимо занятий физической культурой в университете, посещают еще тренажерные залы и различные танцевальные и спортивные школы.

В целом можно отметить, что, для 18 % студентов мотивом в большей мере выступает лишь необходимость сдать различные нормативы учебной программы и получить зачет, поскольку некоторое число опрошенных студентов относят себя к тем людям, затраты времени которых на физкультурно-спортивную деятельность не превышают 6 часов в неделю. У данной группы испытуемых, с минимальной физической нагрузкой, объем двигательной активности не обеспечивает им полноценного развития, укрепления здоровья и психологического благополучия.

Отношение студентов к физкультурной деятельности определяется характером интересов и мотиваций. Одним из ведущих показателей личностной физической культуры студентов выступает уровень сформированности интересов и мотивов. Проявление интереса к физической культуре у студентов вызывает желание действовать, и формирует мотивы их поведения.

Если рассмотреть заинтересованность студентов в использовании занятий физической культурой в оздоровительных целях по курсам, то можно заметить, что, первокурсники более оптимистичны и выражают большую заинтересованность в занятиях физической культурой для оздоровления и улучшения психологического благополучия, таких оказалось – 90 %; студентов второго курса – 84 %, а обучающихся третьего курса всего, лишь – 67 %. Исходя из полученных результатов, получается, что с течением времени студенты в силу ряда причин теряют интерес

к физической культуре как способу улучшения здоровья, психологического благополучия и функциональной подготовленности.

Отсутствие у студентов заинтересованности и желания в абсолютной мере использовать занятия физической культурой с целью развития собственных физических качеств, умений и навыков, свидетельствует о том, что физическая культура как способ развития и совершенствования физической подготовленности еще не получила должной оценки у современных студентов. То есть, в таком случае, физическая культура в нынешнем студенчестве не входит в круг их интересов.

Таким образом, систематические занятия физической культурой оказывают положительное влияние на психологическое благополучие обучающихся. Они способствуют активизации кровообращения, что способствует лучшему обеспечению мозга кровью и кислородом, и таким образом, увеличивается способность студента сосредоточиться на получении высшего профессионального образования.

Библиографический список

1. Григорьев, В.И. Физическая культура глазами студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 1 (59). – С. 31– 34.

2. Ильина, Н.Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов // Психология здоровья: новое научное направление: материалы круглого стола с международным участием. - СПб., 2009. – С.119–124.

3. Татарина, М.В. Влияние физических упражнений на психику человека // Электронный сборник статей по материалам XI студенческой международной заочной научно-практической конференции. – М.: 2014. –№ 4(11). – С. 144–147.