

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10118

Аннотация. В статье рассматривается значимость физической культуры в подготовке специалистов. Обосновывается эффективность подготовки квалифицированных специалистов средствами и содержанием физической культуры. Раскрывается целесообразность Профессионально-прикладной физической культуры для подготовки к определенной профессиональной деятельности. Выявлены основные прикладные физические качества, необходимые в профессиональной деятельности. Раскрыты личностные качества и их психологические особенности. Анализируется влияние физической культуры на формирование личности. Рассматривается специальность инженер-строитель, его профессиональная деятельность. Выявлены мышцы, испытывающие наибольшую нагрузку в профессиональной деятельности. Предложены комплексы упражнений на развитие силы, гибкости. Даны рекомендации по выполнению комплексов упражнений.

Ключевые слова: физическая культура, профессиональная деятельность, физическая подготовка, личность, физические качества, инженер-строитель, сила, гибкость, студенты.

Физическое воспитание является одним из средств подготовки к трудовой деятельности, приспособления к социальной среде. Фундаментальным принципом физического воспитания является связь физической культуры и спорта с трудовой деятельностью. На практике это выражается в использовании физической культуры и спорта при научной организации труда. Физическая культура в подготовке студентов к профессиональной деятельности призвана вооружить их прикладными знаниями о профессии, физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, высокоэффективного труда. Сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов. Воспитать физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности. Способствовать лучшему освоению трудовых операций, ускоренному обучению профессии. Научить использовать средства активного отдыха для борьбы с производственным утомлением, для быстрого и полного восстановления. Предупредить и

снизить производственный травматизм за счет увеличения силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности [1].

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к определенной профессиональной деятельности. Целью ППФП является психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. В частности, ППФП – это укрепление здоровья, активный отдых, восстановление, повышение или поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности и др. Прикладные физические качества – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость необходимы во многих видах профессиональной деятельности. Заблаговременное акцентированное формирование этих прикладных качеств в процессе физического воспитания для профессионально требуемого уровня и является одной из задач ППФП. Цель ППФП – психофизическая

готовность к успешной профессиональной деятельности. Для достижения цели необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки, готовность к ускорению профессионального обучения; достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии; предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия; использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время; выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе. Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы: формировать необходимые прикладные знания, осваивать прикладные умения и навыки; воспитывать прикладные психофизические качества; воспитывать прикладные специальные качества [2].

К числу личностных качеств относятся свойства на высоком социальном уровне, определяющие, в большой степени, выраженность у человека общественного сознания, его отношение к духовным и материальным ценностям, к труду, к нравственным нормам, к положениям государственного права, к культуре, к другим людям, к себе, как члену общества, имеющему широкие гражданские права, и в то же время, не менее важные обязанности. К личностным качествам относят некоторые психологические особенности, связанные с чертами характера, темперамента: глубина переживаний, склонность к сочувствию, коммуникативность, бережливость, расточительность, уровень притязаний, общительность, открытость, замкнутость, эмоциональность, взрывчатость, уравновешенность, ригидность, мнительность, самообладание, устойчивость к стрессу и др.

Физическая культура, как часть общей культуры, может оказывать существенное влияние на формирование личности. Речь идет не только о физическом развитии, ук-

реплении здоровья в аспектах профилактической медицины, достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего Отечества, но также о достижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдении соответствующих гигиенических норм.

Работа в должности инженера-строителя отличается нестандартностью трудовых операций. Инженер-строитель – специалист широкого профиля с высшим техническим образованием. Главная задача инженера-строителя: построить за определенный срок спроектированные строительные объекты в соответствии с определенными требованиями качества, безопасности, используя наличные человеческие и материальные ресурсы. Он участвует в работе по проектированию строительного объекта, в полевых изыскательных работах при разбивке участков будущего строительного объекта, фиксирует результаты измерений и исследований, заполняет документацию. Инженер-строитель участвует в оформлении документов геодезических съемок и разработке рабочих чертежей. Занимается обеспечением безопасности качества проектируемых и монтируемых объектов, сооружений, с учетом их рабочих нагрузок. Инженер-строитель выполняет функции организатора. Он руководит вверенным ему коллективом строителей: техников, лаборантов, рабочих-строителей. В работе инженера-строителя наибольшую нагрузку испытывают мышцы ног, спины, кистей рук, мышцы плечевого пояса. В этой связи рекомендуют выполнять комплекс упражнений на развитие силы.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2. В упоре сидя сзади передвижение на руках вправо, влево.

3. Подтягивание на перекладине.
4. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.
5. Выпрыгивание вверх из приседа.
6. Упор присев, упор лежа.
7. Прыжки в приседе правым, левым боком.
8. Прыжки через скамейку на двух ногах; на правой, левой ноге.
9. Поднимание туловища из положения лежа.
10. Поднимание ног из положения лежа.

Каждое упражнение рекомендуется выполнять 10-12 раз, 3-4 серии. Отдых между подходами 3-4 минуты. Отдых между сериями 6-8 минут. Основное внимание уделяется развитию силы мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, тех групп мышц, которые задействованы в работе инженера-строителя. При развитии силы используют упражнения с отягощениями (гантелями).

1. Жим лежа с гантелями, жим гантелей лежа на наклонной скамье.
2. Разведение гантелей лежа, разведение гантелей лежа на наклонной скамье.
3. Тяга гантелей лежа из-за головы.
4. Подъем гантелей попеременно вперед.
5. Тяга гантели к поясу в наклоне.
6. Выпады вперед с гантелями в руках.
7. Поднимание гантелей вверх из положения стоя, сидя.
8. Приседания с гантелями.
9. Подъем на носки с задержкой до 5-6 секунд.
10. Подъем туловища из положения лежа, гантели за головой.

Каждое упражнение рекомендуется выполнять 7-10 раз, 2-3 серии. Для более крупных мышц (бедер, груди, поясницы) необходимо использовать больший вес. Для менее развитых мышц (плеч, рук, брюшного пресса) – меньший вес. Постепенно увеличивать вес, повторять сокращать. Одно из профессионально важных качеств инженера-строителя, является гибкость. Для развития этого качества рекомендуется выполнять ряд упражнений.

1. Сидя на полу, наклоны вперед; к правой, левой ноге.

2. Лежа на спине, обхватив колени, тянуть ноги к себе.

3. Стоя на коленях, наклон вперед, максимально вытягивая руки.

4. Согнуть руку за головой, тянуть рабочую руку.

5. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.

6. Согнув ногу в колене, тянуть к груди.

7. Наклоны вперед с задержкой в нижней позиции.

8. Стоя у стены, зафиксировать ногу на возвышенной опоре. Наклоны к опорной, безопорной ноге.

9. Лежа на животе, выполнить упор на руки, прогнуться в спине.

10. Упражнение «Мельница»

Каждое упражнение рекомендуется выполнять 5-6 раз, 2-3 подхода. Отдых между подходами 10-30 секунд.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область. Воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении. Физическая культура оптимизирует состояние здоровья, проявляет себя в трёх основных направлениях:

1. Определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «себя», что обусловлено её социальным и духовным опытом, обеспечивает её стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию.

2. Физическая культура – основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда.

3. Она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, тем богаче становится пространство её субъективных проявлений.

Частью физической культуры является спорт. В нём человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, действенное средство воспитания и самовоспитания человека. Физические упражнения улучшают течение компенсаторно-приспособительных реакций организма при старении, способствуют продлению жизни и творческой активности человека. Выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок происходит в соответствии с принципом оздоровительной направленности. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

Условием здорового образа жизни является физическое самовоспитание и самосовершенствование. Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приёмов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, везде физиче-

ского совершенствования и образования [4].

Физические нагрузки оказывают значительное воздействие на человека, формируя не только волевые, но и нравственные, психические качества, которые становятся постоянными чертами личности. Это позволяет применять их в учебе, труде, социальной и других видах деятельности, а также в повседневной жизни. К таким качествам относятся дисциплинированность, трудолюбие, ответственность за результаты своего труда, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание. Особую важность приобретает формирование психофизической устойчивости к различным факторам среды: способность к поддержанию устойчивости внимания, восприятия, памяти, их концентрация. Использование физических упражнений для оптимизации работоспособности, профилактические меры против нервно-эмоционального и психофизического утомления; повышение продуктивности учебного труда студентов и в дальнейшем их профессиональной деятельности. Физические нагрузки оказывают разностороннее воздействие на психические функции, приводя их в активное и устойчивое состояние. Формируя физическую культуру личности будущего специалиста, необходимо рационально корректировать состояние средствами физической культуры и двигательной активности.

Библиографический список

1. *Гриненко М.Ф., Саноян Г.Г.* Труд, здоровье, физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 288 с.
2. *Чумакова Р.С.* Профессионально-прикладная подготовка студентов. – Киров: Изд-во АСА, 2003. – 28 с.
3. *Куколевский Г.М.* Здоровье и физическая культура. – М.: Медицина, 2009. – 191 с.
4. *Психология физического воспитания и спорта // Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов.* – М.: Издательский центр «Академия» 2000. – 288 с.

FORMATION OF PROFESSIONAL QUALITIES, PERSONAL FEATURES BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

O.A. Sbitneva, *Senior Lecturer*

Pryanishnikov Perm State Agrarno-Technological University
(Russia, Perm)

***Abstract.** The article considers the importance of physical culture in the training of specialists. Efficiency of preparation of qualified specialists by means and the maintenance of physical culture is proved. Expediency of Professional and applied physical culture for preparation for a certain professional activity is revealed. The basic applied physical qualities necessary in professional activity are revealed. Personal qualities and their psychological features are revealed. The influence of physical culture on the formation of personality is analyzed. The specialty of civil engineer, his professional activity is considered. The muscles experiencing the greatest load in professional activity are revealed. The complexes of exercises for the development of strength and flexibility are proposed. Recommendations for the implementation of sets of exercises are given.*

***Keywords:** physical culture, professional activity, physical training, personality, physical qualities, civil engineer, strength, flexibility, students.*