

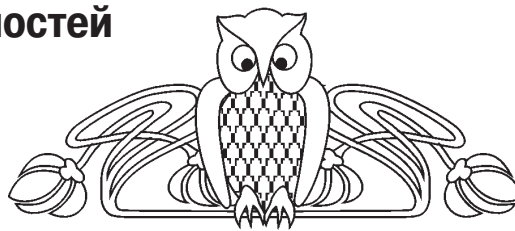


УДК 378.147.88

Развитие профессионально значимых физических качеств средствами физической рекреации студентов гуманитарных специальностей

А. Е. Подольяка

Подольяка Анастасия Евгеньевна, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры физкультурно-оздоровительных технологий, Череповецкий государственный университет, anpodol@mail.ru



В статье обосновывается необходимость интеграции общеобразовательной и профессиональной подготовки специалистов в высших учебных заведениях путем внедрения самостоятельных занятий физической рекреацией. Новизна проведенных исследований заключается в том, что во время занятий физической культурой по расписанию преподаватель, работая с экспериментальной группой, готовил студенток к тому, чтобы они могли самостоятельно использовать возможности физической рекреации для поддержания профессионально значимых физических качеств в периоды отсутствия взаимодействия с преподавателем по расписанию. В ходе эксперимента было установлено, что информация о физической рекреации и самостоятельные занятия студенток влияют на субъективную оценку собственного самочувствия, которая в свою очередь влияет на мотивацию к занятиям физической культурой. Для улучшения подготовки специалистов в высших учебных заведениях необходима интеграция общеобразовательной и профессиональной подготовки. Позитивная динамика развития профессионально значимых физических качеств, функционального и психического состояния студенток, их здоровья и качества жизни после проведения эксперимента свидетельствует о перспективности использования предлагаемой организации самостоятельных занятий физической рекреацией в вузе.

Ключевые слова: профессионально значимые физические качества, рекреация, самостоятельные занятия, студентки, мотивация.

DOI: <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2019-19-3-329-333>

Физическая рекреация – вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения; переключение с одного вида деятельности на другой; отвлечение от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности. Сегодня ученые рассматривают физическую рекреацию как комплексное, многогранное явление, сочетающее различные аспекты физиологии и психологии человека [1]. Рекреация как одна из главных форм продуктивного использования свободного времени человека – общественный, экономический и научный феномен, для которого не имеют значения межотраслевые и

междисциплинарные границы. В контексте задач психологической помощи рекреация часто понимается как отдых с целью восстановления физических, психологических и профессиональных показателей. Оздоровительный потенциал физической культуры в вузах, в частности физическая рекреация, в полной мере не используется. Не изучены возможности физической рекреации для студенток в их профессиональной подготовке. Занятия по физической рекреации решают восстановительную и оздоровительную задачи. Этому способствуют различные формы ее проведения, которые допускают изменения характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей студенток. В решении обозначенных проблем физической воспитания студенческой молодежи перспективными направлениями являются интеграция общеобразовательной и профессиональной подготовки специалистов, научная разработка и обоснование новых форм внеурочных занятий в вузах с использованием физической рекреации.

Были поставлены следующие задачи:

- 1) дать обоснование интеграции общеобразовательной и профессиональной подготовки с применением физической рекреации;
- 2) определить критерии оценки профессионально значимых физических качеств;
- 3) оценить эффективность предложенного метода организации учебных занятий.

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач применялись следующие *методы исследования*: теоретический анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, опрос и анкетирование, педагогическое наблюдение и эксперимент, статистический анализ.

Программа исследования включала три этапа внедрения: подготовительный, основной и заключительный. Подготовительный этап длился в течение первого месяца учебного года и был направлен на формирование интереса к занятиям,



ознакомление с основными элементами техники рекреационной двигательной активности; повышение уровня теоретических знаний; ознакомление с основами техники безопасности и выполнения упражнений. После определения критериев оценки профессионально значимых физических качеств был проведен первичный контроль для оценки исходного уровня студентов. Основной этап (октябрь – апрель) был направлен на улучшение показателей профессионально значимых физических качеств и психоэмоционального состояния; формирование знаний о влиянии физической рекреации на организм; повышение уровня профессионально прикладной физической подготовки; содействие самостоятельной организации физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности студентов в свободное время. Заключительный этап (май – июнь) проводился с целью определения эффективности внедрения самостоятельных занятий физической рекреацией. Его задачи заключались в следующем: формирование устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях; поддержание на должном уровне показателей профессионально-прикладной физической подготовки, поддержание надлежащего уровня двигательной активности.

На этапе теоретического анализа научно-методической литературы и интернет-ресурсов были определены критерии оценки профессионально-прикладной физической подготовки [2–4]: показатели профессионально значимых физических качеств и психоэмоционального состояния, мотивационная составляющая интереса студенток к занятиям, повышающим их профессиональный уровень. Большинство исследователей [5, 6] сходятся во мнении относительно того, что при изучении здоровья и благополучия эти феномены могут быть рассмотрены, с одной стороны, в терминах состояния, а с другой – на уровне личностных черт (диспозиций). Указывая конкретный и непродолжительный период времени, мы получаем оценку эмоционального благополучия как состояния. А предложив человеку оценить то, как он себя чувствует в большинстве случаев, мы изучаем благополучие как личностную диспозицию. Педагогические наблюдения дали возможность сформулировать ряд вопросов для анкетирования до и после проведения эксперимента, чтобы установить личностную диспозицию относительно самочувствия и благополучия. Для определения изменений мотивации к занятиям физической культурой в анкетирование включен ряд целевых установок, таких как: «Укрепление здоровья», «Улучшение профессионально значимых физических качеств»,

«Развитие волевых качеств и черт характера», «Формирование красивой фигуры», «Стремление к высоким спортивным результатам», «Снятие умственного напряжения, переключение от учебы», «Получение удовольствия, улучшение настроения, самочувствия», «Общение с товарищами, коммуникативная потребность», «Подготовка к будущей профессии», «Сдача зачета, желание своевременно сдать зачет». В анкетировании приняли участие 53 студентки из двух групп Гуманитарного института Череповецкого государственного университета. Кроме вопросов до начала эксперимента респондентам предлагалось ранжировать профессионально значимые физические качества, которые будут необходимы им в будущей работе. На первом месте оказалась быстрота (26,67%), на втором – выносливость (26,5%), а третье и четвертое по 16,21% разделили гибкость и сила (рис. 1).

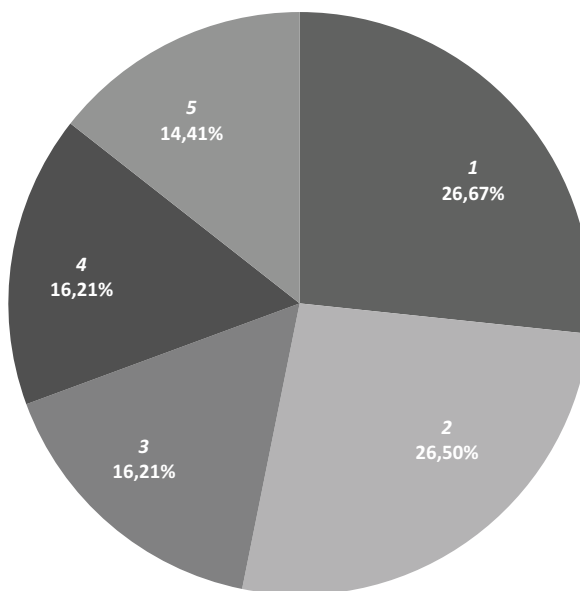


Рис. 1. Доля профессионально значимых физических качеств по результатам анкетирования: 1 – быстрота; 2 – выносливость; 3 – гибкость; 4 – сила; 5 – координация и ловкость

На первом этапе эксперимента основной мотивирующей установкой признана «Сдача зачета, желание своевременно сдать зачет» – 62,5%. Важным элементом заботы о здоровье является отслеживание собственного самочувствия. Свой уровень здоровья оценили как средний 62,14%, а практически здоровыми себя считали только 14,28%, остальные отметили низкий уровень. Также предлагалось оценить свое самочувствие после занятий физической культурой. Были получены следующие результаты: «бодрое самочувствие» – у 11,12%, «приятная усталость» –



у 13,34%, остальные чувствуют «просто усталость», иногда «разбитость» и даже «слабость».

На втором этапе были организованы занятия для студенток I курса Гуманитарного института Череповецкого государственного университета в двух группах на протяжении первого и второго семестров. Был учтен систематический дефицит свободного времени у студенток, связанный со значительным объемом и содержанием учебной деятельности, который не позволял им в достаточной мере заниматься различными видами спорта после учебы, не говоря уже о регулярности таких занятий. В связи с вышесказанным в экспериментальной группе (ЭГ) 28 студенткам дополнительно к основному учебному материалу давалась информация о физической рекреации, велись дневники самоконтроля с фиксацией там времени, затраченного на самостоятельное выполнение предлагаемых из учебного пособия [7] комплексов физической рекреации. Комплексы подбирались с учетом необходимости улучшения профессионально значимых физических качеств студенток. Продолжительность каждого комплек-

са в среднем составляла 10–20 мин. В контрольной группе (КГ) у 25 девушек занятия проводились в соответствии с основным учебным планом.

Для оценки двигательной подготовленности студенток ЭГ и КГ применялся комплекс испытаний, в который вошли упражнения, определяющие степень развития профессионально значимых физических качеств, выявленных в результате анкетирования: бег на 100 м (быстрота); поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин (сила); наклон вниз из положения стоя на скамейке (гибкость); выполнение упражнения «планка» (выносливость).

В начале педагогического эксперимента тестирование студенток ЭГ и КГ выявило, что обе группы не имеют существенных различий по физической подготовленности ($p > 0,05$). На 3-м этапе результаты КГ изменились в лучшую сторону в пределах допустимой значимости, а в ЭГ они значительно улучшились (рис. 2). После проведения педагогического эксперимента группы имели достоверную разницу по 3 из 4 показателей ($p < 0,01$).

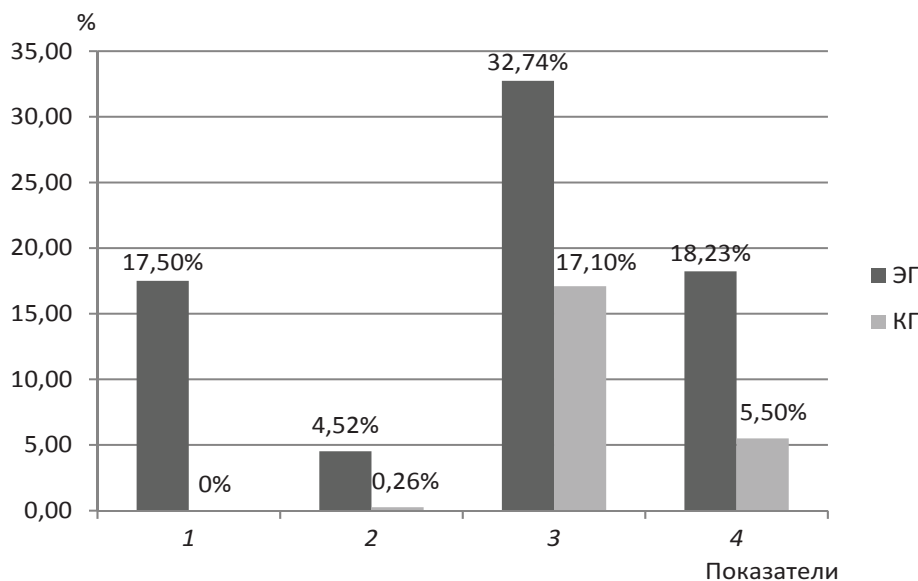


Рис. 2. Увеличение показателей физической подготовленности ЭГ и КГ после проведения эксперимента: 1 – выполнение упражнения «планка»; 2 – бег на 100 м; 3 – наклон вниз из положения стоя на скамейке; 4 – поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин

У студенток ЭГ и КГ в течение учебного года произошло перераспределение мотивов с «Желания получить зачет по предмету Физическая культура» на «Улучшение профессионально значимых физических качеств» (28,9%) и «Снятие умственного напряжения, переключение от учебы» (24,52). По всем остальным целевым установкам ответы распределились практически равномерно. За счет ответов ЭГ значительно

изменилась оценка уровня здоровья: 20,68% оценили себя практически здоровыми, 13,68% – низкий уровень, средний уровень практически не изменился (65,64%). «Приятную усталость» после занятий физической культурой теперь чувствовали 36,36%. Остальные ответы распределились равномерно между «усталостью», «разбитостью», «слабостью». Был проведен корреляционный анализ между группами от-



ветов, связанных с оценкой самочувствия и мотивации. Между ними прослеживается тесная корреляционная связь ($r = 0.96$), что свидетельствует о зависимости мотивации от самооценки самочувствия.

Улучшение показателей в ЭГ позволяет заключить, что интеграция общеобразовательной и профессиональной подготовки специалистов в высших учебных заведениях с использованием самостоятельных занятий физической рекреацией для профессионально значимых физических качеств эффективнее обычной программы, в соответствии с которой проводилось обучение в КГ. Личностная диспозиция относительно самочувствия и благополучия изменилась у студентов после проведения педагогического эксперимента, что доказывает влияние занятий физической рекреацией на субъективную оценку собственного самочувствия, которая в свою очередь влияет на мотивацию к занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Бардина М. Ю., Иванов В. Д., Петров Б. М. Организация рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений // Вестник ЧелГУ. 2014. № 4 (333). С. 22–28.
2. Косарев А. С. Организация контроля профессиональной подготовки курсантов военных вузов // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Психология. Философия. Педагогика. 2009. Т. 9, вып. 2. С. 107–110.
3. Перова Г. М. Исследование эффективности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» для студенток подготовительной группы педагогического вуза : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2004. 173 с.
4. Щербakov В. Е. Мониторинг динамики формирования профессионально-значимых качеств выпускников юридического института // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2008. Т. 8, вып. 2. С. 130–134.
5. Березовская Р. А. Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 45. С. 2. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n45/1232-berezovskaya45.html> (дата обращения: 17.11.2018).
6. Антонова Е. А. Эмоциональная устойчивость как фактор педагогической деятельности // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2011. Т. 11, вып. 1. С. 100–104.
7. Подоляка А. С. Шлях до здорового життя : навч. посібник. Харків : Харківський національний аграрний університет ім. В. В. Докучаєва, 2006. 148 с.

Образец для цитирования:

Подоляка А. Е. Развитие профессионально значимых физических качеств средствами физической рекреации студентов гуманитарных специальностей // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2019. Т. 19, вып. 3. С. 329–333. DOI: <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2019-19-3-329-333>

Development of Professionally Significant Physical Qualities by Means of Physical Recreation of Students

A. E. Podolyaka

Anastasia E. Podoliaka, <https://orcid.org/0000-0002-5842-9323>, Cherepovets State University, 5 Lunacharsky Ave., Cherepovets 162600, Vologda region, Russia, anpodol@mail.ru

The article substantiates the need to integrate general education and vocational training of specialists in higher education institutions by introducing self-study in physical recreation. The novelty of the research was that during physical education classes the teacher trained the female students of an experimental group to be able to use the opportunities of physical recreation for developing professionally significant physical qualities independently, without the interaction with the teacher. In the course of the experiment it was found that the information about motor recreation and students' self-training activities influence a subjective assessment of the person's own state of health, which indirectly affects the motivation to physical training. To improve training of specialists in higher education institutions, integration of general education and vocational training is necessary. Positive dynamics of the

development of professionally significant physical qualities, of students' functional and mental state, their health and quality of life after the experiment demonstrates the prospects of using the proposed way of organizing self-study physical recreation in higher schools.

Keywords: professionally significant physical qualities, recreation, self-study, students, motivation.

References

1. Bardina M. Ju., Ivanov V. D., Petrov B. M. Organization of Recreational Physical Education of Students of Higher Educational Institutions. *Vestnik Cheljabinskij State University*, 2014, no. 4 (333), pp. 22–28 (in Russian).
2. Kosarev A. S. Organization of the Control of Vocational Training of Cadets of Military Universities. *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2009, vol. 9, iss. 2, pp. 107–110 (in Russian).
3. Perova G. M. *Issledovaniye effektivnosti organizatsii uchebnogo protsessa po predmetu «Fizicheskaya kul'tura» dlya studentok podgotovitel'noy gruppy pedagogicheskogo vuza* [Study of the Effectiveness of the



- Organization of the Educational Process on the Subject “Physical Education” for Female Students of the Preparatory Group of a Pedagogical University]. Diss. Cand. Sci. (Pedag.). St. Petersburg, 2004. 173 p. (in Russian).
4. Shcherbakov V. E. Monitoring the Dynamics of the Formation of the Professionally Significant Qualities of Graduates of the Law Institute. *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2008, vol. 8, iss. 2, pp. 130–134 (in Russian).
 5. Berezovskaya R. A. Professional'noye blagopoluchiye: problemy i perspektivy psikhologicheskikh issledovaniy (Professional Well-Being: Problems and Prospects of Psychological Research). *Psikhologicheskiye issledovaniya: elektronnyy nauchnyy zhurnal* (Psychological Research: Electronic Scientific Journal). 2016, vol. 9, no. 4, p. 2. Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n45/1232-berezovskaya45.html> (accessed 17 November 2018) (in Russian).
 6. Antonova E. A. Emotional Stability as a Factor of Pedagogical Activity. *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2011, vol. 11, iss. 1, pp. 100–104 (in Russian).
 7. Podolyaka A. E. *Shlyakh do zdorovoho zhyttya. Navch. posibnyk* [Way to a Healthy Life]. Kharkiv, Kharkivskyy natsional'nyy ahrarnyy universytet im. V. V. Dokuchayeva, 2006. 148 p. (in Ukraine).

Cite this article as:

Podolyaka A. E. Development of Professionally Significant Physical Qualities by Means of Physical Recreation of Students. *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2019, vol. 19, iss. 3, pp. 329–333. DOI: <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2019-19-3-329-333>
