

ХАБИБУЛЛИН Альберт Багъзанурович,
Казанский Государственный
Энергетический Университет,
e-mail: Khabibullin-1972@mail.ru

ИЛЬИН Сергей Николаевич,
Казанский Государственный Архитектурно
Строительный Университет,
e-mail: inellyaf@mail.ru

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической активности и спорта на будущую профессиональную деятельность студентов, а также описываются преимущества занятий физической культурой и спортом. Современные студенты испытывают стресс и волнение в процессе учебной деятельности, что пагубно влияет на их здоровье. Отношение к занятиям физической культурой утрачивает своё значение. Необходимо повышать уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физические нагрузки укрепляют физиологическое и психологическое здоровье студентов, а также влияют на уровень подготовленности их в качестве будущих профессиональных специалистов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, эффективность, работоспособность, цифровая культура.

KHABIBULLIN Albert Bagzanurovich,
senior lecturer,
Kazan State Energy University

ILYIN Sergey Nikolaevich,
Kazan State University of Architecture
and Civil Engineering

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PREPARING STUDENTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

Annotation. The article examines the impact of physical activity and sports on the future professional activities of students, as well as describes the benefits of physical education and sports. Modern students experience stress and excitement in the process of learning activities, which adversely affects their health. The attitude to physical education is losing its importance. It is necessary to increase the level of motivation of students for physical education. Physical activity strengthens the physiological and psychological health of students, and also affects their level of preparedness as future professional specialists.

Key words: physical education, sports, efficiency, efficiency, digital culture.

Введение

Современный мир развивается стремительными темпами: появляются новые технологии; развиваются различные компетенции. Сейчас мы находимся на стадии перехода в информационное общество, основными характеристиками которого являются значимость информации и технологий, а также профессиональная квалификация и высокий уровень образования. Нынешнему обществу необходимы работоспособные и компе-

тентные личности, способные адаптироваться под изменяющиеся условия окружающей действительности. [1].

К сожалению, процесс получения образования происходит с некоторым ущербом для физического и ментального здоровья студентов. Современный студент испытывает значительную умственную нагрузку, нервное напряжение; сохраняет высокую координацию своего внимания; развивает свои компетенции и прикладные навыки;

испытывает волнение ввиду непрерывного потока информации и стремления к самореализации. Сам процесс получения образования в рамках современных учреждений высшего и среднего профессионального образования наносит ущерб психологическому и физиологическому здоровью человека. Именно поэтому студентам нужны средства и методы, всесторонне поддерживающие здоровье и способствующие большему развитию социально-значимых и профессиональных качеств, необходимых в рамках их будущей профессиональной деятельности. На современном рынке труда психофизиологическое здоровье является значимой характеристикой, и работодателя интересует, сможет ли сотрудник выдержать те или иные нагрузки умственного и физического характера. Человек, обладающий высоким уровнем культуры и позиционирующий себя, как самореализованная личность, способен к более трудоёмкой и продуктивной профессиональной деятельности, именно поэтому он является более ценным сотрудником для работодателя. Одним из важнейших средств в данном случае является физическая подготовка, оказывающая ценное влияние на личность студента в период получения образования [2].

Цель исследования

Цель данной статьи состоит в том, чтобы изучить и наглядно продемонстрировать сущность влияния физических нагрузок на формирование качеств, необходимых студентам в будущей профессиональной деятельности.

Задачи исследования

- 1) Изучить, систематизировать и проанализировать необходимую литературу по данной теме;
- 2) Рассмотреть теоретические понятия физической культуры, а также соответствующие нормативные правовые акты;
- 3) Рассмотреть факторы влияния спорта на организм человека, в частности, студента.

Методы исследования

Методами, используемыми в данном исследовании, являются анализ, синтез и систематизация имеющейся информации в интернет-ресурсах в различных научных журналах, статьях.

Основная часть

Физическая подготовка – основа «культуры здоровья» человека. Культура здоровья – это отношение человека к своему здоровью как к базовой ценности жизни; овладение навыками по укреплению своего здоровья. Рост внимания к

здоровью студентов обусловлен тем, что ввиду большой умственной нагрузки в процессе обучения, а также под влиянием вредных привычек и общего состояния экологии снижается трудовая дееспособность. Здоровый образ жизни студентов напрямую связан с самоорганизацией и дисциплиной; он формирует в человеке ответственность за свою личность. Говоря о здоровом образе жизни студентов и молодёжи, стоит упомянуть, что данная позиция реализуется на уровне государства при помощи государственной политики. Например, указ Президента РФ от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах РФ до 2024 года» гласит, что: 1) необходимо снизить смертность трудоспособного населения (до 250 на 100 тысяч человек); смертность по причине болезней, связанными с кровообращением (до 450 на 100 тысяч человек) и т.д.; 2) необходимо охватить всех граждан для планового медицинского осмотра не реже 1 раза в год (в том числе для граждан, живущих в отдалённых населённых пунктах) [3].

Также в России с 2019 года существует федеральный проект, который называется «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек». Цель этого проекта подразумевает внедрение специализированных средств и методов, которые направлены на укрепление здоровья населения. Государство заинтересовано в поддержании здоровья населения, так как здоровье является социально-значимым фактором, от которого зависит уровень развитости и благополучия страны. Следует понимать, что ключевым элементом потенциала страны является здоровье молодых граждан, в частности, студентов, которые принесут значимый вклад в развитие будущего государства. Национальный проект «Здоровье», реализуемый Правительством РФ, одним из ключевых направлений указывает физическое воспитание студентов. Цель физической подготовки студентов – сформировать физическую культуру личности. Задачами физического воспитания студентов в рамках высших учебных заведений и учреждений среднего профессионального образования являются:

- 1) повышение уровня физического здоровья студентов средствами физической культуры для поддержания определённого уровня работоспособности и эффективности;
- 2) изучение студентами теоретического материала с возможностью использования данных знаний для поддержания желаемого уровня физического здоровья;
- 3) формирование условий для реализации студентами своего творческого потенциала;

4) обеспечение студентов комплексом знаний и навыков, необходимых для удовлетворения потребностей в физической активности.

Современная молодёжь находится в постоянной «гонке» за лучшее будущее, поэтому для неё важно и необходимо развивать лучшие компетенции. Развивающиеся в период получения образования навыки необходимо постоянно совершенствовать, ведь современные условия труда диктуют свой уровень развития психофизиологических качеств. Современный рынок труда характеризуется постоянно изменяющимися условиями, поэтому необходимо обладать высоким уровнем адаптивности, находиться в постоянном умственном напряжении. Жизнь студентов полна стресса и эмоций, особенно на начальном этапе обучения: большинство студентов испытывает волнение при переезде в новое место жительства; происходит тотальная смена образа жизни и обстановки, связанная с высокой активностью социального характера; необходимо своевременно адаптироваться под новые условия труда и отдыха. Эти и прочие условия требуют особого внимания к своему физическому и ментальному здоровью, желаемый уровень которого может быть достигнут физической подготовкой. К сожалению, несмотря на то, что занятия физической культурой в вузах или колледжах предусмотрены в течение всего учебного процесса, большинство студентов по разным причинам упускают возможность воспользоваться возможностью укрепить своё здоровье. Зачастую студенты не испытывают большого интереса к посещению таких занятий. Эта проблема актуальна в современном мире, так как при отказе от посещения занятий физической культуры студенты, к сожалению, за рамками университета не уделяют внимания своей физической подготовке. Физическое здоровье и нервная система студентов оказываются на грани ввиду стрессовых ситуаций во время сдачи экзаменов и защиты курсовых проектов; к сожалению, многие студенты также имеют ряд вредных привычек, пагубно влияющих на здоровье. Вышеописанные ситуации могут нанести серьёзный удар по ментальному и физическому здоровью студентов, которые теряют мотивацию к спорту, обучению и развитию в целом. Именно поэтому важно распространять информацию о значимости физической культуры и спорта в жизни молодёжи, создавать сегмент мотиваций для возникновения потребности у студентов заниматься спортом. Необходимо сделать так, чтобы у студентов возникло осознание значимости физической активности для развития своей личности и для дальнейшей профессиональной деятельности, ведь физические нагрузки не только исключают возможность развития ряда физических заболеваний, но и положительно влияют на нервную систему [4].

Почему физическая культура и спорт важны для физического и ментального здоровья студентов и всего населения? Как именно физическая подготовка отражается на профессиональной деятельности?

Сегодня человек живёт в эпоху «цифровой культуры», тенденции которой предполагают непрерывное развитие профессиональных качеств, необходимых для вклада в общее благо – создание нечего нового и уникального, важного для нового информационного мира. Если говорить о современном обществе, то стоит упомянуть, что сейчас происходят революционные преобразования в рамках социальных классов, ведь классовая теория Карла Маркса утрачивает своё значение. Появляются новые категории общества, такие как «сетевой класс» – люди, непосредственно участвующие в прогрессировании науки и инноваций. Так или иначе нынешней профессиональной среде необходима работа адаптивных, грамотных, социально-ориентированных и высококвалифицированных личностей, имеющих высокий уровень работоспособности и эффективности. Физическая подготовка студентов позволяет развить выносливость, ловкость и гибкость, координацию, а также быстроту реакции. Известно, что у людей старшей 19 лет прекращается естественное увеличение скоростных качеств. Именно поэтому важно подключать двигательную активность, дабы общее состояние организма позволяло выдерживать определённые нагрузки физического характера, которые будут связаны с профессиональной деятельностью. К средствам повышения быстроты и скорости в рамках физической подготовки студентов относятся такие упражнения, как прыжки, метания, подвижные и спортивные игры. Современные информационные условия труда требуют колоссальной умственной нагрузки от специалистов. Физические нагрузки и умственная работоспособность имеют прямую зависимость: улучшается кровообращение (учёные также доказали, что улучшение кровообращения происходит даже после тренировки; эксперименты на животных дали понять, что после тренировки в мозге увеличивается уровень белка VEGF, который отвечает за образование новых кровеносных сосудов); появляются новые нейроны и выстраиваются связи между ними (при работе мышц запускаются процессы синтеза белка BDNF, в котором есть гены, отвечающие за новые нейронные связи). В современных условиях важно сохранять своё ментальное здоровье, ведь жизнь современного человека, в частности, студента, полна стресса и волнений.

Поступление студента в высшее учебное заведение кардинально меняет его привычную

окружающую действительность. Поэтому необходим высокий уровень социальной адаптации. Занятия физической культурой в вузе предполагают различные командные соревнования, благодаря которым происходит сплочение студентов и развиваются коммуникативные навыки, необходимые для будущей профессиональной деятельности.

Современное образование функционирует таким образом, что в его задачи входит выпуск «сверхсложного продукта» - личности активную, физически и психически здоровую, работоспособную и эффективную. Именно поэтому образовательный процесс невозможен без занятий физической культурой, которая формирует зрелую и психологически устойчивую личность для будущей профессиональной деятельности.

Практически все из имеющихся на рынке труда профессий требуют определённых навыков и умений, качеств, вырабатывающихся в процессе физической активности. Например, инженеры-экономисты и юристы должны обладать общей ловкостью, ловкостью рук, а также быстрой реакцией. А инженерам-механикам необходимы статическая выносливость (большую часть времени нужно находиться в определённом положении во время создания чертежей и т.п.), а также хорошо развитый глазомер.

Именно физические нагрузки могут оказать положительное влияние на настроение и в целом на общее состояние нервной системы. Дофамин

– специализированный нейромедиатор, который передаёт информацию между нервными клетками. При физической активности уровень дофамина нормализуется, что благоприятно влияет на психологическое состояние. В 2020 году шведскими учёными было проведено исследование: ими были проанализированы статистические данные влияния спорта на население за 10-летний период. По итогу исследования было выяснено, что физическая активность способствовала положительному результату на различных экзаменах и тестированиях[5].

Результаты исследования и их обсуждение

Нами было проведено своё исследование по влиянию физической культуры и спорта на студентов. В опросе принимали участие 78 студентов 3 курса Казанского энергетического университета. Студентам предлагалось заполнить анкеты в электронном виде. Само анкетирование было анонимным. В анкете содержались следующие вопросы: 1) занимаетесь ли вы спортом? 2) посещаете ли вы занятия физической культурой в вузе? 3) есть ли у вас вредные привычки? 4) как вы оцениваете свое здоровье? (необходимо было в процентном соотношении из 100 определить уровень своего физического и психологического здоровья).

Результаты анкетирования представлены в таблице.

Вопросы	Да	Нет
1. Занимаетесь ли вы спортом?	75%	25%
2. Посещаете ли вы занятия физической культурой в вузе?	68%	32%
3. Есть ли у вас вредные привычки?	40%	60%
4. Как вы оцениваете своё здоровье?	76% - «хорошо»; 15% - «удовлетворительно»; 9% - плохо.	

По результатам опроса можно сделать вывод, что большинство студентов хорошо оценивает своё здоровье и занимается спортом. Также в результате общения с большинством студентов выяснилось, что многие студенты, отказываясь от занятий в вузе, пользуются тренажёрным залом вне учебных занятий. Это также говорит о том, что уровень мотивации к занятию спортом большинства студентов достаточно высокий.

Таким образом, исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт – базовые составляющие успешного развития личности студента. Фундамент развития личностей современной профессиональной среды, речь о которой шла ранее, закладывается в период получения образования. Студенты в современных условиях отличаются от студентов прошлого поколения. Несмотря на то,

что сегодняшний высокий уровень информационной осведомлённости студента облегчает процесс усвоения нового материала, общество и современные научно-технические условия требуют от студентов максимальной работоспособности и эффективности. Качества и навыки, формирующиеся во время учебного процесса, необходимо совершенствовать с помощью физической подготовки, которая положительно влияет на физическое и ментальное здоровье. Умственная работоспособность, быстрота реакции, выносливость организма, стабильное эмоциональное состояние – характеристики высокоадаптивного и эффективного профессионального специалиста, которому необходимо подстраиваться под непрерывно изменяющиеся условия окружающей действительности. Вузам необходимо повышать мотивацию студентов к посещению занятий физической культурой и формировать осознание значимости спорта в их жизни для высокой реализации своего потенциала, так как физические нагрузки напрямую связаны с формированием эффективной, работоспособной, физически и психически здоровой личности.

Список литературы:

- [1] Мамедова, Н. М., Личность в условиях глобальных социокультурных трансформаций цифрового информационного общества : сборник статей / Н. М. Мамедова. — Москва : Русайнс, 2021. — 166 с. — ISBN 978-5-4365-8041-8. — URL: <https://book.ru/book/941083> (дата обращения: 25.09.2024). — Текст : электронный.
- [2] Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 25.09.2024). — Текст : электронный.
- [3] Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» / [Электронный ресурс] // Официальное опубликование правовых актов : [сайт]. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201805070038> (дата обращения: 26.09.2024).
- [4] Аницоева, Л. К., Здоровый образ жизни студентов в современных условиях : учебное пособие / Л. К. Аницоева, М. Л. Ковалева, О. В.

Орлова, С. Г. Абольянина. — Москва : Русайнс, 2024. — 96 с. — ISBN 978-5-466-06569-5. — URL: <https://book.ru/book/953714> (дата обращения: 25.09.2024). — Текст : электронный.

[5] Учебная мотивация студентов: её изменение в процессе занятий физической культурой и спортом : монография / В. И. Шарагин, В. Ю. Карпов, А. В. Романова [и др.] ; под общ. ред. В. Ю. Карпова. — Москва : Русайнс, 2023. — 175 с. — ISBN 978-5-466-03728-9. — URL: <https://book.ru/book/950896> (дата обращения: 26.09.2024). — Текст : электронный.

Spisok literatury:

- [1] Mamedova, N. M., Lichnost' v usloviyah global'nyh sociokul'turnykh transformacij cifrovogo informacionnogo obshchestva : sbornik statej / N. M. Mamedova. — Moskva : Rusajns, 2021. — 166 s. — ISBN 978-5-4365-8041-8. — URL: <https://book.ru/book/941083> (data obrashcheniya: 25.09.2024). — Tekst : elektronnyj.
- [2] Vilenskij, M. YA., Fizicheskaya kul'tura : uchebnyk / M. YA. Vilenskij, A. G. Gorshkov. — Moskva : KnoRus, 2024. — 214 s. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (data obrashcheniya: 25.09.2024). — Tekst : elektronnyj.
- [3] Ukaz Prezidenta Rossijskoj Federacii ot 07.05.2018 № 204 "O nacional'nyh celyah i strategicheskikh zadachah razvitiya Rossijskoj Federacii na period do 2024 goda" / [Elektronnyj resurs] // Oficial'noe opublikovanie pravovykh aktov : [sajt]. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201805070038> (data obrashcheniya: 26.09.2024).
- [4] Anicoeva, L. K., Zdorovyj obraz zhizni studentov v sovremennykh usloviyah : uchebnoe posobie / L. K. Anicoeva, M. L. Kovaleva, O. V. Orlova, S. G. Abol'yanina. — Moskva : Rusajns, 2024. — 96 s. — ISBN 978-5-466-06569-5. — URL: <https://book.ru/book/953714> (data obrashcheniya: 25.09.2024). — Tekst : elektronnyj.
- [5] Uchebnaya motivaciya studentov: eyo izmenenie v processe zanyatij fizicheskoy kul'turoj i sportom : monografiya / V. I. SHaragin, V. YU. Karpov, A. V. Romanova [i dr.] ; pod obshch. red. V. YU. Karpova. — Moskva : Rusajns, 2023. — 175 s. — ISBN 978-5-466-03728-9. — URL: <https://book.ru/book/950896> (data obrashcheniya: 26.09.2024). — Tekst : elektronnyj.

