

УДК 796.011.3

Цыдыпова Светлана Мандаровна

Фалилеева Елена Сергеевна

Балданов Бато Бадмадоржиевич

студенты, Читинской государственной медицинской академии

Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

Мирошникова Алина Николаевна, преподаватель

кафедры физической культуры

Читинской государственной медицинской академии

Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ**

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на профессиональное и личностное воспитание студентов и какие личностные качества формируются на занятиях. Физическая культура студентов вуза должна осуществляться с учетом условий и характера их будущей профессиональной деятельности. Программа саморазвития личности через физическую культуру способствует развитию личностных и профессиональных качеств, саморазвивающей активности, творческой активности, повышает интерес к себе и уверенность в своих профессиональных силах.

Ключевые слова: воспитание, личностные качества, профессионально личностное воспитание, физическая культура, студенты.

Tsydyпова Svetlana Mandarovna

Falileeva Elena Sergeevna  
Baldanov Bato Badmadorzhievich  
students, Chita State Medical Academy  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita  
Miroshnikova Alina Nikolaevna, teacher  
of the Department of Physical Culture  
Chita State Medical Academy  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

## PROFESSIONAL AND PERSONAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AT A MEDICAL UNIVERSITY

Annotation. This article examines the influence of physical culture and sports on the professional and personal education of students and what personal qualities are formed in the classroom. Physical education of university students should be carried out taking into account the conditions and nature of their future professional activity. The program of personal self-development through physical culture promotes the development of personal and professional qualities, self-developing activity, creative activity, increases self-interest and confidence in their professional abilities.

Keywords: education, personal qualities, professional personal education, physical culture, students.

Подготовка молодых специалистов предполагает обязательное приобретение ими системы определенных знаний, навыков, а также воспитание у них общей и профессиональной культуры. сам врач должен быть здоров, а сохранение и укрепление здоровья больных должно стать делом всей его жизни, поэтому физическая культура входит как в общую, так и в профессиональную культуру. Все это возможно только при наличии знаний, умений, мотивации и воли.

Для работы врачей различных специальностей характерны: самодисциплина, постоянная ответственность за здоровье и жизнь других людей, контакт с разнообразными человеческими характерами и различными инфекциями, необходимость принятия быстрых решений, физическая и умственная сила, широкий спектр психоэмоциональных и физических нагрузок, множество стрессовых ситуаций.

А вот отделение физкультуры в первую очередь занимается поддержанием здоровья и расширением резервных возможностей организма еще не больного человека. Имея определенные отличия в образе жизни, собственных ценностях, установках и нормах поведения - студенческая молодежь становится как отдельная социальная группа. Образ жизни, в свою очередь, зависит от конкретной линии поведения личности, ее ценностных ориентаций, установок, моделей деятельности, что может существенно отразиться на состоянии его здоровья. Подготовка таких специалистов, которые по своим физическим качествам, психическим и моральным данным полностью отвечают всем требованиям надежности в системе, во многом зависит от правильно организованной работы по физическому воспитанию студентов и охране их здоровья.

Увлечение высокотехнологичными средствами развлечения и обучения (компьютеры, сотовые телефоны и т.п. получение информации извне в основном осуществляется с помощью сенсорных систем. В каждый отдельный момент функциональное состояние человека представляет собой целостную совокупность характеристик активированных функциональных систем поведенческого, психологического и нейрофизиологического компонентов, обеспечивающих достижение социально значимого результата. При необходимости осуществляется анализ и синтез полученной информации с одновременной их интеграцией с информацией, извлеченной из памяти, а вот дополняет и усугубляет выраженность и распространение поведенческих факторов риска (гипоактивность,

нарушения питания, учебы и отдыха, сна) в студенческой среде. Установленным фактом является нерациональное питание студенческой молодежи; студенты, проживающие в общежитии, в основном питаются нерегулярно. В составе пищи наблюдается дефицит витаминов и минералов.

Процесс профессионального преобразования в физической культуре осуществляется через осознание своих индивидуальных возможностей в процессе выполнения физических упражнений, усиления позитивных качеств, сглаживания негативных качеств, укрепление индивидуального стиля, максимальной самореализации своих возможностей в профессиональной деятельности. В результате систематических занятий физической культурой и спортом в организме развиваются разнообразные адаптационные морфофункциональные перестройки, обусловленные спецификой конкретного вида физкультурно-спортивной деятельности и проявляющиеся в условиях относительного покоя, а также в процессе выполнения физической и профессиональной деятельности. Основу воздействия физического воспитания на профессионально-личностное развитие составляют исследования о динамическом стереотипе, возникающем в результате повторения произвольных движений (в том числе и трудовых) и вызывающем доминантный очаг возбуждения в определенных структурах мозга. К механизмам адаптивных перестроек в мозге, вызванных воздействием физических упражнений, относятся переключение, активный отдых, погашение, преодоление и другое, а также физиологические механизмы выработки устойчивого состояния и утомления.

Физические упражнения дают возможность узнать себя здесь и сейчас, это способ создавать искусственные трудности и преодолевать их, наслаждаясь своими силами, своими возможностями.

Физическое воспитание в вузе осуществляется на протяжении всего периода обучения студентов и протекает в различных формах, которые

взаимосвязаны, дополняют друг друга и составляют один процесс. Практические занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Выполнение обеспечивают преподаватели кафедр физического воспитания и занятия предусмотрены по всем специальностям в учебных планах. Самообразование способствует лучшему усвоению учебного материала, позволяет увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряет процесс физического совершенствования, является одним из способов внедрения физической культуры и спорта в жизнь и досуг студентов. Вместе с тренировочными занятиями правильно построенные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную преемственность и эффективность физического воспитания. Данные занятия могут проходить во внеурочное время по желанию в секциях или на кафедре.

Массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, повышение физической и спортивной подготовленности студентов.

Некоторые проблемы можно решить путем планирования и проведения самостоятельных занятий физкультурой со студентами по 4-6 часов в неделю, но они не могут восстановить дефицит двигательной активности студентов, обеспечить восстановление их умственной работоспособности, предотвратить заболевания, развивающиеся на фоне хронического утомления.

Эффективность занятий физической культурой во многом зависит от мотивов, стимулирующих активность личности: физическое совершенствование связано со стремлением ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в окружающей среде, привлечь к себе внимание, дружеская солидарность диктуется желание быть с друзьями, сотрудничать с ними, ответственность проистекает из необходимости

посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы; соперничество связано с желанием выделиться, повысить престиж, быть первым; мотив к спорту обусловлен стремлением к достижению значительных результатов, мотив к игре - восприятие спорта как средства развлечения, нервной релаксации, отдыха и т. д.

Физическая культура в вузе выполняет оздоровительную, воспитательную и воспитательную задачи. Конкретные направления и формы организации массовой физической культуры определяются полом, возрастом, состоянием здоровья, физической подготовкой, а также существующей спортивной базой, традициями вуза. Физическая культура и спорт также должны носить гигиенический, оздоровительно-оздоровительный, общеподготовительный, спортивный, профессиональный и лечебный направления.

Список литературы:

1. Керимов, Ш.А. Педагогические условия формирования у студенческой молодежи ориентации на здоровый образ жизни с использованием средств физкультурно-спортивного комплекса ГТО / Ш.А. Керимов, В.А. Щеголев, А.О. Миронов // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2017. -Т. 12.- № 3. -С. 932-940.
2. Макеева В.С. Дифференцированный подход в формировании физической культуры обучающихся // Педагогическое образование и наука. 2013. №4.
3. Оплетин А.А. Формирование физкультурно-спортивной компетенции саморазвития у студентов на занятиях физической культурой // Теория и практика физической культуры. 2016. №8. С. 103-104.