

С. М. Воронин

Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов как фактор профессиональной адаптации в условиях современного рынка

В статье представлена методика личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, апробированная на базе ЯрГУ им. П. Г. Демидова (г. Ярославль). Обосновывается роль такой подготовки как фактора профессиональной адаптации выпускников в условиях современного рынка труда.

Ключевые слова: профессиональная адаптация, личностно ориентированная физическая подготовка, современный рынок труда.

S. M. Voronin

Students' Person Oriented Physical Training in Non-Profile Higher Schools as a Factor of Professional Adaptation in Conditions of a Modern Market

In the article the method of students' person-oriented physical training in non-profile higher schools is presented, tested on the basis of JarSU named after P. G. Demidov (Yaroslavl) and the role of the given training as a factor of professional adaptation of graduates in conditions of a modern labour market is proved.

Key words: professional adaptation, person-oriented physical training, a modern labour market.

Эффективность труда молодого специалиста, его закрепление на рабочем месте во многом зависят от того, насколько он будет адаптирован к профессиональной деятельности уже в стенах вуза, то есть будет обладать не только знаниями, но умениями и навыками их самостоятельного использования в реальных производственных условиях. Высокие требования, которые предъявляет профессия к физической и психической подготовленности выпускников вузов делают особенно актуальным процесс реформирования подготовки в период вузовского обучения по различным дисциплинам.

В связи с этим возникает необходимость совершенствования учебного процесса и по физической культуре с целью формирования наиболее значимых в профессиональной деятельности личностных и физических качеств, оптимизации показателей физического состояния и здоровья как важнейших составляющих профессиональной готовности будущих специалистов, а также возрастание их потребности в физкультурно-спортивной деятельности на протяжении всей профессиональной карьеры.

В ходе своей работы мы сделали попытку решить проблему разработки новых подходов к физической подготовке студентов непрофильных вузов, выбрав в качестве базы исследова-

ния классический университет им. П. Г. Демидова (г. Ярославль), в котором ведется подготовка студентов на следующих факультетах: математический, экономический, юридический, физический, исторический, социально-политических наук, биологии, психологии, информатики и вычислительной техники.

Изменившиеся социально-экономические условия предъявляют новые требования к личности современного человека, к особенностям выполнения им профессионально-трудовой деятельности. Специалист, в условиях современного рынка труда, должен быть мобильным, конкурентноспособным, коммуникабельным, способным быстро ориентироваться в изменяющихся проблемных и экстремальных ситуациях повседневной жизни, способен к профессиональному самосовершенствованию и адекватному анализу своего положения в социальной действительности, в условиях трудовой деятельности, адаптивным и устойчивым к разнообразным воздействиям.

Физическая подготовка выступает как фактор эффективности формирования личности, отвечающей требованиям общественной жизни, один из важных факторов профессиональной адаптации выпускников вузов в условиях со-

временного рынка труда и конкретной профессиональной деятельности на этом рынке.

Основной проблемой, обострившейся вследствие современного кризиса, на рынке труда является проблема безработицы. Не вызывает сомнения тезис о том, что безработица – это типичное социально-экономическое явление для рыночной формы производственной деятельности, которая выражается в том, что часть экономически активного населения по независящим от нее причинам не имеет работы и заработка.

Причины безработицы, которая является постоянной угрозой всем занятым в производстве и только вступающим в рабочую жизнь, разнообразны, как и отдельные слои армии безработных. Основная же причина многих видов безработицы связана с изменением спроса предпринимателей на рабочую силу, которая, в свою очередь, постоянно меняется под воздействием накопления капитала. Он при расширении производства, изменении его структуры, отталкивает рабочие силы, делая их то недостаточными, то относительно избыточными. Современная экономическая ситуация характеризуется обострением проблемы безработицы, в особенности, безработицы молодежи, выпускников образовательных учреждений. Не составляют исключение и выпускники вузов, поэтому проблема оптимизации факторов профессиональной адаптации выпускников вузов к новым условиям профессионально-трудовой деятельности является первоочередной в ходе решения задач реформирования современной системы образования.

Адаптация – одно из основных понятий в научном исследовании организма, поскольку именно механизмы адаптации, выработанные в процессе эволюции, обеспечивают возможность существования организма в постоянно изменяющихся условиях среды. Благодаря процессу адаптации достигается оптимизация функционирования систем организма и сбалансированность в системе «человек-среда». Начиная с работ французского физиолога Клода Бернара, выдвинувшего концепцию о постоянстве внутренней среды организма, адаптация рассматривается как совокупность динамических образований и как соотношение между неравновесными системами.

Современное представление об адаптации основывается на работах И. П. Павлова, И. М. Сеченова, П. К. Анохина, Г. Селье и др.

Несмотря на наличие многочисленных определений феномена адаптации, существует несколько ее основных проявлений, которые позволяют утверждать, что адаптация это, во-первых, свойство организма, во-вторых, равновесие между организмом и средой, в-третьих, процесс приспособления к изменяющимся условиям среды и, в-четвертых, результат взаимодействия в системе «человек-среда», а также цель, к которой стремится организм.

Таким образом, можно выделить 2 подхода к рассмотрению феномена адаптации. С одной стороны, адаптация является свойством любой живой саморегулирующейся системы, опосредующим ее устойчивость к условиям внешней среды (что предполагает наличие определенного уровня развития адаптационных способностей). При другом подходе адаптация может быть рассмотрена как динамическое образование, как непосредственный процесс приспособления к условиям внешней среды.

Профессиональная адаптация – это процесс и результат приспособления индивида к требованиям профессии, усвоения им профессиональных и социальных норм поведения, необходимых для выполнения трудовых функций. Профессиональную адаптацию обычно связывают с начальным этапом профессионально-трудовой деятельности человека. Однако фактически она начинается еще во время обучения профессии, профессионального образования, когда не только усваиваются знания, навыки, правила и нормы поведения, но складывается характерный для работников той или иной профессии стиль жизни [5].

Экспериментальные психологические исследования позволили выявить личностные качества, имеющие первоочередное значение для эффективной адаптации к условиям различных видов профессиональной деятельности. А. Г. Маклаков назвал совокупность таких качеств личностным адаптационным потенциалом [2]. Чем выше уровень развития адаптационного потенциала, тем в более жестких условиях представитель той или иной профессии может успешно выполнять свои профессиональные обязанности.

Рассматривая физическую подготовку студентов в вузе как фактор профессиональной адаптации выпускников, в ходе своего исследования мы разработали методику личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на основе предлагае-

мого нами интегративного подхода к этому виду подготовки. Реализация интегративного подхода обеспечивает включение всех студентов, в зависимости от имеющихся у них возможностей как общего физического, так и психического уровня, во все компоненты физической культуры на основе интеграции в комплексе задач личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов наряду с задачами образования, воспитания и оздоровления, задач профилактики негативных явлений в молодежной среде и подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. Интегративный подход предполагает субъектность включения в процесс личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов всех участников образовательной практики на основе изучения потребностей и интересов студенческой молодежи, в целом, существующих явлений и тенденций в молодежной среде и ориентацию на формирование социально-значимой системы ценностных ориентаций и оценку сложившихся ценностных ориентаций средствами физической культуры и спорта. Реализация интегративного подхода к личностно ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов конечной целью имеет подготовку будущих специалистов к условиям комфортного самочувствия в социальной жизнедеятельности и адаптации в выбранной профессии, в целом, в условиях современного рынка труда.

В ходе работы над выше рассматриваемой проблемой, мы создали спортивный клуб «Буревестник» для активизации включения студенческой молодежи в физическую подготовку вне учебных занятий, расширили спектр дополнительных факультативных занятий и разработали схемы индивидуальных занятий со студентами различных специальностей.

В процесс личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов включаются все студенты. Не пренебрегая ограничениями по здоровью, студенты различных отделений в соответствии с имеющимися у них возможностями включаются во все компоненты физической культуры: спорт, физическое воспитание, профессионально-прикладную физическую подготовку, оздоровительно-реабилитационную и профилактическую деятельность, в фоновые и рекреативные виды физической подготовки. К примеру, студенты специального учебного отделения и те, кто полно-

стью освобожден от занятий физической культурой и спортом выполняют роль судей на спортивных мероприятиях, группы поддержки в ходе разнообразных спортивных игр. Для каждого студента разрабатываются индивидуальные траектории освоения вышеуказанных компонентов физической культуры с обязательной ориентацией на самостоятельное включение в физическую подготовку. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

Методика личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на основе интегративного подхода включает в себя методические принципы физической подготовки (принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип постепенности повышения требований); методы физической подготовки (строго регламентированного упражнения, соревновательный метод, игровой метод, метод использования слова, метод обеспечения наглядности); методики воспитания силовых качеств, скоростных качеств, воспитания ловкости, выносливости, гибкости.

Все используемые нами средства личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов можно объединить в следующие группы: прикладные физические упражнения и отдельные элементы разных видов спорта; прикладные виды спорта (их целостное применение); оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства, обеспечивающие качество личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

В ходе реализации предлагаемой нами методики мы также разработали профессиограммы по всем специальностям, по которым идет подготовка в ЯрГУ им П. Г. Демидова; в них на основании изучения особенностей профессиональной деятельности различных специалистов выделены личные и физические качества, обеспечивающие эффективность той или иной профессиональной деятельности и профессиональную адаптацию выпускников в условиях современного рынка труда.

На основании выделенных в профессиограмах физических качеств, имеющих наибольшее значение для той или иной профессии, студенты конкретных специальностей занимаются дополнительными видами спорта.

На факультете истории и биологии – это плавание и туризм. На занятиях по плаванию улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхательной, система терморегуляции, развивается общая выносливость, вестибулярная устойчивость, общая эмоциональная устойчивость, воспитывается стойкость, быстрота реакции, активность и гибкость.

Эффективными средствами развития этих качеств являются: медленное длительное плавание на 800–1000 м; «фартлек» на воде (плавание до 30 минут безостановочно в медленном темпе разными стилями); повторное плавание отрезков 50–100 м с дозированным отдыхом между ними; прыжки в воду со стартовой тумбочки различными способами; игра в водное поло по упрощенным правилам.

На занятиях по туризму с целью развития таких физических качеств как рациональная ходьба, общая выносливость, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов, выносливость, подвижность, ловкость и таких личностных качеств как самостоятельность, активность, инициативность, мобильность, волевые качества, настойчивость, решительность используются: ходьба до 3 км; спортивная ходьба до 1000 м; бег с преодолением препятствий до 2 км; переменный бег на местности до 3 км; бег в гору, бег по песку до 100 м; элементы спортивного ориентирования; преодоление открытых и закрытых полос препятствия; соревнования по туристической технике; различные эстафеты.

В своей работе мы используем туристические походы различной дальности с ночлегом и без него. Туристические походы проводятся во внеучебное время.

На факультете физики, математики и ИВТ – легкая атлетика и гимнастика. Эти виды спорта способствуют развитию ловкости, гибкости, быстроты, точности движений, способствуют эффективности функционирования всех психических процессов, а также развитию и устойчивости эмоциональной и волевой сферы человека, препятствуют развитию гиподинамии. С этой целью мы используем: тихий бег до 1,5 часов; медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 часа; темповый бег; интервальный бег и быстрая ходьба на отрезках до 1000 м; спортив-

ная ходьба; повторный бег на длинных и коротких отрезках; продолжительный темповый бег и быстрая ходьба; проведение занятий по легкой атлетике на открытом воздухе; медленный длительный бег на открытом воздухе.

Занятия по гимнастике способствуют также развитию координации движений, статической выносливости мышц туловища, координации движению рук, то есть тех качеств, которые важны в работе математиков, программистов, физиков. С целью формирования вышеназванных качеств, применяются вольные упражнения, упражнения с палками, со скалкой, средними и малыми мячами, элементарные прыжки на батуте, упражнения на кольцах, акробатические перекуты (вперед, назад, разнообразные наклоны туловища, сложные опорные прыжки). Упражнения, выполняемые на гимнастическом занятии, строго индивидуализированы и регламентированы.

На факультете психологии, экономическом факультете и факультете социально-политических наук – спортивные игры. Спортивные игры способствуют развитию разнообразных физических качеств, а также формированию тех качеств личности, которые обеспечивают высокий уровень адаптивности человека в жизни и профессиональной сфере. Мы использовали в процессе своей работы различные спортивные игры: футбол без правил и по упрощенным правилам; баскетбол; игры на различные быстрые передвижения; волейбол; разнообразные эстафеты; игры с мячом на открытом воздухе; выполнение упражнений на отработку тактики нападения и защиты.

На юридическом факультете – самбо и рукопашный бой. Эти виды спорта способствуют развитию таких физических качеств как сила, выносливость, быстрота реакции, оперативность. Человек, занимающийся самбо и рукопашным боем эмоционально устойчив, у него в достаточной степени развиваются волевые характеристики. Занятие такими видами спорта способствует развитию самостоятельности и инициативности, решительности и мобильности, обеспечивает эффективность функционирования познавательных процессов, восприятия, а через это успешной социализации в обществе.

Интегративный комплекс задач личностно ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов включает в себя в качестве одной из задач профилактику негативных явлений в молодежной среде средствами

физической культуры и спорта. Студенты всех факультетов регулярно включаются нами в различные профилактические акции спортивного характера: «Жизнь без наркотиков», «Да – здоровому образу жизни», «Каждый выбирает свой путь», «Курить – здоровью вредить», «Мы – за ...», «Здоровье, спорт, красота», «Нет ВИЧ-инфекции», «Студенческая среда – здоровая среда», «Мой образ жизни» привлекаются к проведению спортивно-профилактической работы в летних оздоровительно-образовательных центрах и летних спортивно-туристических лагерях.

Таким образом, реализация рассмотренной методики обеспечивает формирование личностного адаптационного потенциала, способствуя тем самым повышению эффективности профессиональной адаптации выпускника вуза в условиях современного рынка труда.

Библиографический список:

1. Коджаспирова, Г. М., Коджаспиров, А. Ю. Словарь по педагогике [Текст] / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М., 2005. – 389 с.
2. Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст] / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2001. – 592 с.
3. Психологические основы формирования личности в педагогическом процессе [Текст] / под ред. А. Коссаковски. – М. : Педагогика, 2000. – 224 с.
4. Психология. Словарь [Текст]. – М. : Политиздат, 1990. – 495 с.
5. Социологический энциклопедический словарь на рус., англ., нем., фр., чеш. языках [Текст] / редактор-координатор академик РАН Г. В. Осипов. – М., 1998. – 483 с.