

Asystematic review of the health benefits of Tai Chi for students in higher education. *Prev. Med. Rep.* 3, 2016.103–112.

19. Всемирная организация здравоохранения. Mental Health. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/newsroom/facts-in-pictures/detail/mental-health>. – Дата доступа: 24.06.2019

РАСШИРЕНИЕ СЕТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

Стадник И. Ю.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Совпель Е. В.*

Введение. В современном мире установление и поддержание профессиональных контактов играет важную роль в карьерном развитии. Вместе с тем нахождение времени и возможностей для расширения сети связей может быть сложной задачей. Однако есть один необычный способ, который объединяет физическую активность и возможность установления профессиональных контактов – занятия физкультурой в группе.

Цель исследования. Оценить, насколько участие в групповых физкультурных занятиях способствует общению, обмену опытом и установлению новых дружеских связей. А также определить, как участие в групповых физкультурных занятиях способствует развитию навыков сотрудничества, коммуникации и лидерства, которые могут быть ценными в профессиональной сфере.

Материалы и методы. В исследовании использованы количественные методы исследования, в которые входит статистический анализ данных, социальный опрос, корреляционный анализ, а также метод экспертных оценок. Основным источником – публикация доктора педагогических наук, профессора В. Ю. Карпова и старшего преподавателя Е. А. Белоцерковец на тему «Воспитание межличностного общения и профессионального взаимодействия студентов средствами физической культуры и спорта».

Результаты исследования. Установлено, что групповые занятия двигательной культурой способствуют созданию определенной атмосферы сотрудничества и взаимодействия, что в свою очередь способствует установлению профессиональных связей. Это может быть связано с командными упражнениями, совместным решением задач, а также с общими интересами и целями участников. Исследование показало положительную связь между участием студентов в занятиях двигательной культурой и увеличением числа и качества их профессиональных контактов. Но социальный опрос указывает на то, что студенты не считают доминирующим мотивом при посещении пар физической культуры коммуникацию, расширение круга общения и для дальнейшего взаимодействия уже в профессиональной

деятельности, то есть они не предполагают пока о таких возможностях в рамках двигательной культуры.

Совместные занятия физкультурой укрепляют связи между людьми. В рамках этих занятий формируются социальные группы, где участники имеют общий интерес и могут называться "единомышленниками". Постепенно, через регулярные тренировки и время для отдыха после занятий возникают возможности для развития дружеских и даже профессиональных связей. Встречи и обеды организуются для создания неформальной обстановки, которая способствует углублению отношений и исследованию возможностей сотрудничества.

Дружеская атмосфера в группе занимающихся спортом имеет значительное преимущество, так как делает тренировки более приятными и основанными на личном желании участников, что положительно сказывается на их психическом состоянии. Кроме того, если тренировка включает командный вид спорта (например, волейбол, баскетбол, футбол и т. д.), то желание пропустить занятие уменьшается, так как участники чувствуют ответственность перед другими игроками.

Можно сказать, что двигательная культура – это «социальный лифт», который в любом возрасте и при любых обстоятельствах (школа, университет или работа) может помочь в перемещении вверх по социальной лестнице.

Физическая культура играет важную роль в обществе, государство стремится внедрить ее на всех уровнях жизни людей. После окончания школы подростки обычно поступают в университет или колледж для получения образования. В этот период они становятся студентами и физкультура не исключается из их расписания, независимо от выбранной профессии. Поддержка физической активности, которая была установлена в течение 9-11 лет в школе, продолжается. Здоровье молодых специалистов имеет и личное, и социально-экономическое значение для страны, поэтому включение физического воспитания и приобщение студентов к двигательной культуре – важные задачи образовательных учреждений.

Как замечают А. В. Щепотьев и Е. Д. Лукьянова: «К примеру, капитан команды в спортивной среде сможет наработать навыки руководителя, научиться распределять трудовые ресурсы, уметь выбрать среди достойных наиболее эффективного для конкретной задачи и т. д. Капитан спортивной команды будет вести за собой команду к победе. Так и руководитель организации или самостоятельного отдела будет вести за собой трудовой коллектив к конкретной цели производственной деятельности» [2, с.12].

В командном виде спорта капитан может приобрести навыки, показать себя в качестве лидера. И в будущем именно это капитанство, возможно, поможет ему в продвижении карьерного роста либо при поиске работы. Поскольку он уже показал свои лидерские качества, они могут запомниться, например, члену команды, который ищет человека с такими характеристиками, как ответственность, коммуникабельность, амбициозность и самостоятельность в принятии решений, на очень хорошую должность в своей компании. И этот пример подходит к реалиям факультета социокультурных коммуникаций

Белорусского государственного университета, так как в нем числятся совершенно разные специальности: переводчики и преподаватели иностранных языков, прикладные информатики, дизайнеры, а также культурологи. И если студент будет состоять в команде с людьми разных специальностей, в будущем это поможет ему достигнуть большего. Пример: как прикладному информатику понадобится хороший HR-специалист, и он вспомнит культуролога, который был хорошим капитаном команды по волейболу.

При посещении занятий двигательной культуры развиваются личностные качества: сила воли, а также мотивационные установки на духовное самовоспитание, саморазвитие и самосовершенствование. Студент, занимающийся спортом, обладает внутренним стимулом, который помогает ему устоять от вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотических средств. Этому будет сопутствовать также окружение: приятели с совместных занятий физкультурой, которые придерживаются здорового образа жизни.

В. Ю. Карпов и Е. А. Белоцерковец активно изучали данное социальное явление и высказывались насчет этого следующим образом: «Совместная физкультурно-спортивная деятельность, организованная в интересах укрепления студенческого коллектива, не только способствует оптимизации межличностного общения и взаимодействия студенческой молодежи, но и помогает более эффективно решать задачи повышения индивидуального уровня физической подготовленности студентов, совершенствовать их профессиональное становление» [1, с. 47].

Общение в данной сфере – необходимый и важный фактор, который, благодаря функции обмена информацией и эмоциями, содержит в себе элемент управления взаимосвязи студентов и дальнейшего психологического климата в коллективе. А по мнению В. К. Бальсевича, Л. И. Лубышевой, большая взаимосвязанность участников деятельности, интенсивность их общения приводит к значительной эмоциональной насыщенности контактов, что способствует при правильном педагогическом руководстве формированию необходимых нравственных отношений в студенческом коллективе. Становясь характерными чертами личности, они впоследствии могут переноситься ею в новую социальную среду, способствуя быстрой и успешной адаптации к новым условиям. В то же время наблюдения показывают, что имеют место факты нежелательного влияния приобретенных в спорте качеств, например агрессивности, чрезмерной мотивации притязаний, которые могут затруднять спортсмену контакты с окружающими [1, с. 48].

При занятиях спортом важен мотив, первоначальная причина выбора того либо иного вида физической активности. В. Ю. Карпов и Е. А. Белоцерковец провели исследование специального рода, в котором были задействованы 424 студента Самарского государственного педагогического университета и Кубанского социально-экономического института. Как они выяснили: «В структуре мотивации можно выделить доминирующие мотивы, а также второстепенные, подчиненные. В качестве доминирующего мотива каждый второй студент определяет возможность укрепления здоровья и

эмоциональную привлекательность физических упражнений как средства удовлетворения потребности в движениях. Каждый третий студент вузов считает свои занятия спортом важным средством приобретения и совершенствования профессиональных навыков и качеств. Более 16% студентов связывают свои занятия спортом с необходимостью защиты спортивной чести студенческого коллектива на соревнованиях, такая же часть студенчества испытывают удовлетворение от межличностного общения в процессе участия в спортивных соревнованиях и во время подготовки к ним. И только около 6% студентов ведущим мотивом занятий спортом считают стремление к высоким спортивным достижениям» [1, с. 49].

Таким образом, основные мотивы студентов в отношении занятий спортом включают укрепление здоровья, эмоциональную привлекательность физических упражнений, приобретение и совершенствование профессиональных навыков, защиту спортивной чести коллектива, межличностное общение и достижение высоких спортивных результатов.

Нами был проведен свой социальный опрос, в котором участвовали 24 студента из 12-й группы специальности «Культурология» 2-го курса. Был поставлен вопрос: какой мотив у студентов при посещении занятий физкультурой доминирует. И опрос показал, что большинство, то есть 58%, ходят для того, чтобы получить зачет по данной дисциплине. Другие же – 33% от общей массы – относятся к тем, кто хочет, чтобы их тело было в тонусе и не забывало, что такое движение, ведь в основном они ведут малоподвижный образ жизни. Остальные же выбрали вариант «другое» (рисунок).

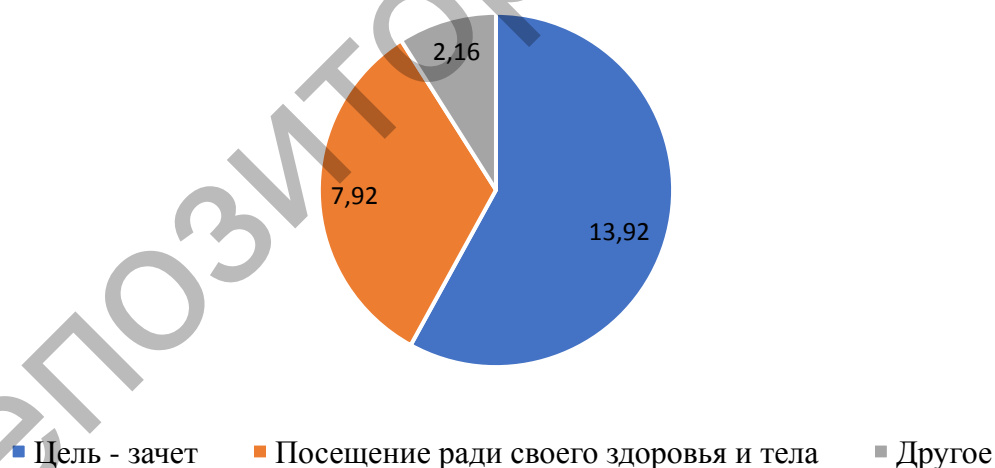


Рисунок – Доминирующий мотив при посещении занятий физической культурой

Этот опрос дал нам понимание, что в основном студенты не предполагают то, что физическая культура может влиять не только на биологическую составляющую человека, но и на его социальную часть. К тому же, как мы выяснили, студенты знают о возможности коммуникации со сверстниками во время пар физкультуры, но они не предполагают, что благодаря этому и круг общения увеличивается, и люди появляются, к которым можно будет обратиться в будущем по деловым вопросам.

Обучающему и в дальнейшей профессиональной деятельности будет необходима двигательная культура, ведь физическое воспитание тесно связано с трудовым воспитанием, поскольку повышает трудоспособность, развивает трудовые умения и сознательное отношение к любой работе. Многие менеджеры об этом знают и понимают, что спорт в качестве одного из хобби – хорошая и необходимая привычка для успешного будущего специалиста, так как для работодателя это подсказка об индивидуальности человека, его приоритетах в жизни и гарантия, что сотрудник не ленив. Поэтому данный пункт в резюме будет не на последнем месте при его рассмотрении и изучении, возможно, благодаря ему, будет получена должность.

Выводы. Эффективное средство социально-личностного управления, способствующее оптимизации межличностных взаимоотношений студентов, – совместная физкультурно-спортивная деятельность. Она создает благоприятные условия для расширения коммуникативного опыта студенческой молодежи на начальном этапе обучения и воспитания. Данный опыт используется с целью своевременного принятия решения, согласования совместных действий, предупреждения межличностных конфликтов. Повышение эффективности группового взаимодействия студентов связано также и с тем, что за счет непосредственного управления процессом межличностной коммуникации во время рационально организованных занятий физической культурой и спортом происходит оптимизация межличностных связей и нервно-психических состояний членов студенческого коллектива.

Литература:

1. Карпов, В. Ю. Воспитание межличностного общения и профессионального взаимодействия студентов средствами физической культуры и спорта / В. Ю. Карпов, Е. А. Белоцерковец // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2009. – № 1. – С. 46-50.
2. Щепотьев, А. В. Спорт как инструмент личности развития подростка / А. В. Щепотьев, Е. Д. Лукьянова // Школьная педагогика. – 2018. – № 3 (13). – С. 11-15.

СПОРТ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ И УСТОЙЧИВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ

Токарев В. А.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы», Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Кривицкая Н. А.*

Введение. Спорт не только отражает систему ценностных ориентаций общества, но и влияет на процесс социализации молодежи, создает