

## Физическая культура как компонент профессионального развития студентов-геологов

© 2022

*С.А. Тяглова*, старший преподаватель кафедры физического воспитания*Е.А. Дерябина*, студент кафедры геологии месторождений нефти и газа*Тюменский индустриальный университет, Тюмень (Россия)*

**Ключевые слова:** физическая культура; прикладная физическая подготовка; профессиональные качества; геология.

**Аннотация:** Современная парадигма высшего образования во главу угла ставит не только расширение компетентности молодого специалиста в области своей профессии, но и развитие высокого уровня кругозора, культуры, здоровья и личностных качеств. Содержание учебных дисциплин, и физической культуры в частности, должно соответствовать этим целям. Проблема в том, что далеко не каждое занятие по физическому воспитанию в вузах строится с учетом будущей профессиональной деятельности геолога, хотя потенциал физической культуры при правильной ее организации достаточно высок для развития многих профессиональных качеств будущего специалиста. В работе актуализируется непрерывный комплексный подход к развитию профессиональных качеств студентов средствами физической культуры как во время учебных пар, так и в самостоятельной работе. Проведен опрос студентов-геологов Тюменского индустриального университета, определивший уровень двигательной активности студентов (средний), отношение к своему здоровью (большинство оценивает как хорошее), степень идентификации занятий физической культурой с приобретением профессионально важных качеств (средняя). Предложены варианты упражнений для развития каждого качества в процессе физической, интеллектуальной, психической, мыслительной деятельности с целью комплексного самосовершенствования студентов в самостоятельной работе. Подобный подход, на наш взгляд, повысит целеполагание студентов, стремление не только развиваться профессионально на специальных предметах, но и осознавать междисциплинарные связи всех элементов учебной среды для своего профессионального роста.

### ВВЕДЕНИЕ

В современном образовательном пространстве проблемы здорового образа жизни молодежи стоят достаточно остро: гиподинамия, наличие вредных привычек, нарушение режима сна, питания и др. оказывают негативное влияние на качество обучения студентов, снижают их работоспособность. Пристальное внимание ученых к этому вопросу обусловлено также перенасыщенностью современной культурной и образовательной среды информативностью, компьютеризацией, провоцирующей современного человека на минимальную двигательную активность.

Решить эту проблему наравне с общей спортизацией (массовой спортивной подготовкой страны) призвана такая дисциплина, как «Прикладная физическая культура», обеспечивающая студентов высокой двигательной активностью, формирующая ценности физической культуры и мотивацию к здоровому образу жизни [1]. В процессе совершенствования прикладных физических навыков происходит развитие психологических качеств, черт и свойств личности, важных для будущей трудовой деятельности студента [2].

Следует также отметить поворот современной физической подготовки от узконаправленности (развития исключительно физических качеств) в сторону полноценного развития человека, его личных, психофизических, ценностных ориентиров, осознанного повышения качества жизни и профессиональной деятельности через физическую активность [3]. Все большее внимание уделяется самосохранительному и здоровьесберегающему поведению личности [4]. Появляются исследования в сфере профессионально-прикладной физической

подготовки с учетом специфики каждой специальности, разрабатываются условия и программы для самостоятельной работы [5; 6].

Большой блок занимают исследования профессионально-прикладной физической культуры. Однако большинство ученых подчеркивает, что учебный объем часов вузовской программы недостаточен для формирования умений и навыков студентов, чья профессия связана со сложным характером труда [5; 7]. Вопросы организации самостоятельных занятий по физической культуре студентов представлены в исследованиях менее подробно.

Исследователи, акцентируя востребованность лично ориентированных направлений в сфере физической культуры, убеждены, что дисциплина имеет достаточно большой потенциал для улучшения и наработки важных качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности студентов всех специальностей [8].

Наличие у будущего специалиста определенных физических качеств так же необходимо, как и наличие профессионально-личностных качеств. Личностное развитие будущего профессионала невозможно без использования акмеологического подхода в его подготовке. Современные педагогические модели формирования профессионально-прикладной физической культуры должны способствовать формированию готовности обучающихся к трудовой деятельности, осознанности и ценности выполняемых им действий [9].

Стремительно и самостоятельно развивающаяся в последние годы наука кинезиология позволяет рассматривать спорт и оздоровительную двигательную активность как многогранный социальный феномен. Это

объясняется возможностью кинезиологии интегрировать результаты исследований из области биологии, психологии, педагогики и других наук, тем самым обновляя и расширяя содержание всех видов физической культуры, а также формировать качественно новый уровень физкультурно-оздоровительных технологий [10].

Проблема отсутствия понимания студентами связи физической культуры с профессиональной подготовкой и, как следствие, снижение интереса и успеваемости по дисциплине может решиться включением в учебный процесс новых педагогических технологий, смещающих акцент с исключительно физического воспитания на воспитание духовно-нравственное и интеллектуальное. Как результат – осознанное отношение студентов к дисциплине как одной из основных, формирующих профессиональные навыки [11].

Исследования коррекционной функции физической культуры для студентов группы риска (компьютерная зависимость) в рамках экспериментальной программы доказывают, что в процессе регулярных занятий коррекционными физическими упражнениями нормализуется и стабилизируется работа нервной системы и психофизических функций студентов. Сочетание упражнений с психологическими и педагогическими приемами позволяет минимизировать влияние поведенческих рисков в молодежной среде [12; 13].

Коллективом авторов [14] разработана методика педагогического контроля (тесты, методы психодиагностики) и оценки уровня сформированности профессионально важных качеств личности у студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки. Для каждой группы качеств (двигательные, сенсомоторные, психологические) разработаны методы оценки их развития. Авторы утверждают, что для каждой специальности необходим дифференцированный подход к содержанию занятий физической культурой в соответствии с профессионально важными умениями.

Методы физического и психического целенаправленного воздействия на организм, реализуемые в процессе физического воспитания, сокращают сроки адаптации студентов к требованиям вуза, благодаря чему повышается успеваемость и работоспособность учащихся. Планирование самостоятельных занятий физической культурой на весь период обучения (утренняя гимнастика, физкультурная пауза днем, тренировки по видам спорта вечером), акцент на психофизическую рекреацию средствами физической культуры в зачетно-экзаменационный период (включение циклических упражнений умеренной интенсивности после сдачи экзамена, упражнения на улучшение кровоснабжения головного мозга, дыхательные практики, аутогенная тренировка) снижают умственное, психоэмоциональное и физическое утомление, способствуют оптимальной самореализации личности во время обучения в вузе [15].

Потребностно-мотивационный, деятельностно-практический и содержательный компоненты лежат в основе реализации модели формирования здорового стиля жизни с учетом современных потребностей личности. Разработанные критерии сформированности каждого компонента позволили отследить величину изменения его уровня в процессе реализации эксперимента в учебной и внеучебной работе. Акцентуация самостоятельности студентов в оздоровительной работе за счет

формирования потребностно-мотивационного компонента достигалась введением «Паспорта индивидуального здоровья студента» (для определения расчета индивидуальных способов двигательной нагрузки), индивидуальными методическими указаниями и заданиями от преподавателя, знакомством с измерительными методами, возможностью наглядно видеть состояние собственных психофизических кондиций и пр., что в дальнейшем сформировало устойчивую мотивацию к «построению» собственного здоровья [16].

Современный геолог – это исследователь природных объектов и закономерностей, территорий, геологических процессов и явлений. Следствие подобной деятельности – частые и длительные командировки, вахты, полевые условия работы (специалисты, работающие в стационарных условиях, встречаются реже). Поэтому профессиональное воспитание, профессиональная самоидентификация, осознание студентом своих ролей, обретение профессионально значимых ценностей в целом должны формироваться уже с первых дней профессиональной подготовки [17].

Профессиограмма геолога определяет личные качества, способствующие успеху при выполнении профессиональной деятельности: выносливость (способность работать в различных погодных условиях и непроходимой местности), оперативность (быстрое реагирование и принятие решения в различных ситуациях), наблюдательность, ответственность, упорство, усидчивость, аккуратность, внимательность, эмоционально-волевая устойчивость. Для профессии необходимы: хорошее здоровье, умение глобально мыслить, развитое логическое и наглядно-образное мышление, аналитическое мышление, кратковременная и долговременная память, способность длительное время заниматься кропотливой работой, трудиться в условиях ненормированного рабочего дня. Недопустимы в профессии такие качества, как брезгливость, неаккуратность, невнимательность, небрежность, неорганизованность, быстрая утомляемость, нарушение чувства равновесия, расстройство координации движений [18].

В последние десятилетия активно разрабатываются программы модернизации курса «Физическая культура» с целью совершенствования подготовки специалистов-геологов в связи с большой долей физического труда в профессиональной деятельности [19]. Автор [20] справедливо замечает, что сегодня в учебных заведениях главный акцент в подготовке специалиста все еще делается на улучшение показателей физической подготовленности, призывая реализовывать целостный подход, развивающий в том числе духовную и профессиональную сферу студента через единство физического, психосоматического и социокультурного воспитания.

Опыт работы педагогов-практиков Санкт-Петербургского горного института в процессе учебных занятий по физической культуре отражен в программе, основанной на специфике профессиональной деятельности специалистов-геологов. После курса общефизической подготовки в учебный процесс вводятся обязательные виды спорта, которые наиболее соответствуют специфике профессиональных действий: альпинизм, туризм, спортивное ориентирование, скалолазание. Таким образом, студент уже во время обучения в вузе начинает адаптироваться к различным факторам производственного

дискомфорта (метеорологическим, климатическим, психическим и пр.), учась преодолевать утомляемость, возникающие препятствия и т. п. [6].

Согласно проанализированным источникам физическая культура должна занимать достаточно высокие позиции в процессе подготовки будущих геологов в вузе, формировать у студентов осознанность таких занятий, принятие ценностей физической культуры как лично значимых. Однако исследований самостоятельной профессиональной подготовки средствами физической культуры, по нашему мнению, недостаточно, и их необходимо продолжить.

В Тюменском индустриальном университете для студентов-геологов на протяжении пяти семестров реализуются такие дисциплины, как «Общая физическая подготовка», «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура». Целью последней является формирование у обучающихся навыков применения разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышения скорости адаптации организма к неблагоприятным условиям труда.

Однако, как показывает практика, далеко не каждый студент-геолог осознает роль физического совершенствования для успешной самореализации в будущей профессии и в повышении качества жизни в целом. Нами выявлено противоречие между стремлением современного студента к высокой степени востребованности, реализации себя в выбранной профессии и недостаточным осознанием роли физической культуры для достижения этой цели.

Неполное понимание студентами-геологами специфики своей будущей профессии и, как следствие, недооценка важности хорошей физической подготовленности в ней составляет проблему исследования.

Цель исследования – установление мнения студентов о связи занятий физической культурой с приобретением некоторых профессионально важных качеств, представление вариантов упражнений и видов спорта, наиболее подходящих для их развития.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для определения степени осведомленности обучающихся о будущей профессиональной деятельности, их отношении к собственному здоровью и физической активности в 2021 году нами был проведен опрос среди студентов 1–3 курсов Института геологии и нефтегазодобычи (ИГиН) Тюменского индустриального университета (73 студента, из них 44 девушки и 29 юношей) в возрасте от 18 до 23 лет.

Студентам было предложено 18 вопросов закрытого типа с ответами единичного (вопросы 1–10, 13–15, 17–18) и множественного выбора (вопросы 11, 12, 16).

Вопросы 1–3 касались пола, возраста и курса respondents.

4. Оцените уровень своего здоровья (отличное, хорошее, удовлетворительное).

5. Выберите в списке жизненных ценностей человека три наиболее значимые для Вас лично (интересная работа, здоровье, признание, любовь, обладание властью, физическое совершенство, семейное счастье, не-

зависимость в поступках, суждениях, моральная чистота, возможность получения удовольствий, духовное богатство, материальное благополучие, профессиональное мастерство, высокие достижения, интеллектуальное совершенство, возможность творчества, высокая культура, наличие верных и надежных друзей).

6. Каков Ваш бюджет свободного времени в сутки (1–2 часа, 3–4 часа, 5–6 часов, 7 и более часов)?

7. Какую часть свободного времени в течение дня Вы готовы потратить на занятия физкультурно-спортивной деятельностью (менее часа, 1 час, 2 часа, 3 и более часов)?

8. Как Вы оцениваете свое отношение к занятиям физической культурой в вузе и вне вуза (посещаю физическую культуру с интересом; посещаю только для получения баллов; посещаю периодически; понимаю, что занятия полезны, но не нахожу для них времени; я не вижу пользы в занятиях физической культурой для своей будущей профессии; свой ответ)?

9. Есть ли у Вас вредные привычки (да, нет)?

10. Оцените, насколько полно Вы владеете информацией о вашей будущей профессиональной деятельности геолога (я четко знаю, на кого поступил; владею в общих чертах; слабо и отдаленно представляю, чем мне предстоит заниматься в будущем)?

11. Какими качествами, по вашему мнению, должен обладать геолог? Выберите три самых важных (ответственность, хорошее здоровье, оперативность, внимательность, наблюдательность, развитое мышление, умение работать в команде, психическая выносливость, длительная концентрация внимания, физическая выносливость, ловкость, целеустремленность, смелость, коммуникабельность, пунктуальность, свой ответ).

12. Какие виды физической активности, по вашему мнению, помогут развить или улучшить эти качества? Выберите 1–2 наиболее важных для Вас лично (регулярные домашние тренировки, спортивные игры, здоровый образ жизни в целом, достаточно посещать пары по физкультуре, силовые тренировки, настольные игры на логику, кардионагрузки, свой вариант).

13. Насколько важно для геолога, по вашему мнению, быть в хорошей физической форме, иметь хорошую физическую подготовленность (в нашей профессии это одно из основных профессиональных качеств; я буду работать только в офисе, поэтому быть в хорошей физической форме не так уж важно; абсолютно не важно; свой вариант)?

14. Как Вы считаете, занятия по дисциплине «Физическая культура» помогают вам овладеть достаточным уровнем физической подготовленности, необходимой геологу (да, нет, наполовину, свой вариант)?

15. Оцените уровень своей физической подготовленности (сильный, средний, слабый).

16. Что побуждает Вас заниматься физкультурно-спортивной деятельностью (это модно, желание поднять жизненный тонус, желание добиться высоких спортивных результатов, желание укрепить здоровье, стремление совершенствовать свое телосложение, желание расширить круг общения, увеличить шансы на внимание у противоположного пола, познание нового, неизвестного ранее, желание самоутвердиться, воспитать характер, желание добиться признания, славы, найти в этой среде спутника жизни, благодаря успехам

в спорте решить материальные проблемы, желание снять усталость и повысить работоспособность, желание получить удовольствие от движения, эмоциональную разрядку, необходимость аттестации по дисциплине «Физическая культура», свой вариант)?

17. Как часто Вы занимаетесь следующими видами активности (утренняя гимнастика, гимнастика в течение дня, секции по видам спорта, активные выходные, сауна, бассейн, массаж, закаливание, психорегуляция, занятия по дисциплине «Физическая культура»), обеспечивающими оптимальный двигательный режим и оздоровление организма (ежедневно, 4–6 раз в неделю, 2–3 раза в неделю, 1 раз в неделю, от случая к случаю, нет)?

18. Как часто Вы хотели бы заниматься следующими видами активности (утренняя гимнастика, гимнастика в течение дня, секции по видам спорта, активные выходные, сауна, бассейн, массаж, закаливание, психорегуляция, занятия по дисциплине «Физическая культура»), обеспечивающими оптимальный двигательный режим и оздоровление организма (ежедневно, 4–6 раз в неделю, 2–3 раза в неделю, 1 раз в неделю, от случая к случаю, нет)?

Результаты были представлены при помощи графической обработки информации и шкалирования.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Большинство студентов (37 чел.) оценивают состояние своего здоровья как хорошее, 22 – удовлетворительное, 13 – отличное.

Среди жизненных ценностей студентов здоровье занимает первое место (39), второе – наличие верных и надежных друзей (25), третье место разделяют интересная работа (23), любовь и семейное счастье (23).

12 респондентов имеют 1–2 часа свободного времени в сутки, 31 чел. – 3–4 часа свободного времени, 30 чел. – 5–6 часов.

На вопрос «Какую часть свободного времени в течение дня Вы готовы потратить на занятия физкультурно-спортивной деятельностью?» 22 студента определили менее 1 часа, 30 – 1 час, 21 – 2 часа.

Определяя свое отношение к занятиям физической культурой в вузе и вне вуза, 44 студента ответили, что посещают пары по дисциплине «Физическая культура» с интересом, 15 из них помимо занятий физической культурой в вузе стараются вести активный образ жизни (активный отдых, сезонные виды спорта, пешая ходьба, домашние тренировки), 22 посещают пары только для получения баллов и закрытия сессии, 4 не видят пользы в занятиях физической культурой для своей будущей профессии, 3 понимают, что занятия полезны, но не находят для них времени ни в вузе, ни дома.

44 студента не имеют вредных привычек. Однако наличие вредных привычек среди студентов все-таки достаточно высоко (29 чел.).

Степень владения информацией о своей будущей профессиональной деятельности геолога (виды деятельности, объем нагрузок и пр.) 44 студента оценивают как среднюю («Владею в общих чертах, без подробностей»), 22 – высокую («Точно знаю, на кого поступил»), 7 респондентов слабо и отдаленно представляют, чем им предстоит заниматься в будущем. Это говорит

о том, что многие студенты не углублялись в информацию о той специальности, на которую они учатся.

Среди предложенных качеств, которыми должен обладать геолог, 43 респондента выбрали развитое мышление, 39 – ответственность, 33 – внимательность, 16 – умение работать в команде. Примечательно, что такие качества, как пунктуальность (3), смелость (2) и ловкость (0) находятся на последних местах.

Для развития выбранных качеств, по мнению обучающихся, геолог должен вести здоровый образ жизни в целом (42 чел.), заниматься кардионагрузками (бег, ходьба, велосипед и т. д.) – 30 чел., играть в настольные игры на логику (шахматы, шашки и пр.) – 20 чел., регулярно заниматься домашними тренировками (19 чел.).

На вопрос «Насколько важно для геолога, по вашему мнению, быть в хорошей физической форме, иметь хорошую физическую подготовленность?» 39 респондентов выбрали вариант «В нашей профессии это одно из основных профессиональных качеств», 25 – «Я буду работать только в офисе, поэтому быть в хорошей физической форме не так уж важно», 6 – «Это абсолютно не важно», 3 студента выбрали другие варианты ответов («50/50», «Физическая активность важна для нашей профессии, но не является главным показателем»).

На вопрос «Занятия по дисциплине "Физическая культура" помогают Вам овладеть достаточным уровнем физической подготовленности, необходимой геологу?» большинство студентов (49 чел.) выбрали ответ «частично», 15 человек ответили отрицательно, 9 – положительно.

Оценивая уровень собственной физической подготовленности, 45 респондентов отметили средний уровень, 15 – высокий, 10 – слабый. Только 3 студента считают себя профессионалами (имеют разряды по видам спорта, участники сборных команд).

Наиболее значимыми мотивами занятий физкультурно-спортивной деятельностью (таблица 1) для студентов являются: «стремление совершенствовать свое телосложение» (45 чел.), «желание укрепить здоровье» (35 чел.), «желание получить удовольствие от движения, эмоциональную разрядку» (30 чел.), «желание снять усталость и повысить работоспособность, поднять жизненный тонус» (25 чел.). Вариант «необходимость аттестации по дисциплине "Физическая культура"» отметили 28 чел.

Из рис. 1 видно, что большая часть студентов активно проводит выходные (53 чел.), делает гимнастику утром (43 чел.) и в течение дня (47 чел.).

Из желаемых вариантов физической активности респонденты в целом отметили все виды, но больше всего хотели бы посещать массаж и бассейн.

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Выбранные варианты ответов (таблица 1) говорят о существующей потребности студентов в физическом совершенствовании, укреплении здоровья и получении эмоциональной разрядки во время движения. У студентов есть желание больше заниматься физической активностью, но существуют различные внешние причины, мешающие его реализации.

Согласно результатам опроса, ценность здоровья для студентов-геологов достаточно высока, но большинство,

Таблица 1. Мотивы, побуждающие студентов к занятиям ФСД

Мотивы	Количество ответивших (чел.)
Стремление совершенствовать свое телосложение	45
Желание укрепить здоровье	35
Желание получить удовольствие, эмоциональную разрядку	29
Необходимость аттестации по дисциплине	28
Желание снять усталость, повысить работоспособность	25
Желание поднять жизненный тонус	21
Желание самоутвердиться, воспитать характер	13
Познание нового	5
Это модно	4
Желание добиться высоких спортивных результатов	4
Привлечь внимание противоположного пола	4
Добиться признания	3
Расширить круг общения	2
Решить материальные проблемы благодаря успехам в спорте	2
Найти спутника жизни	2

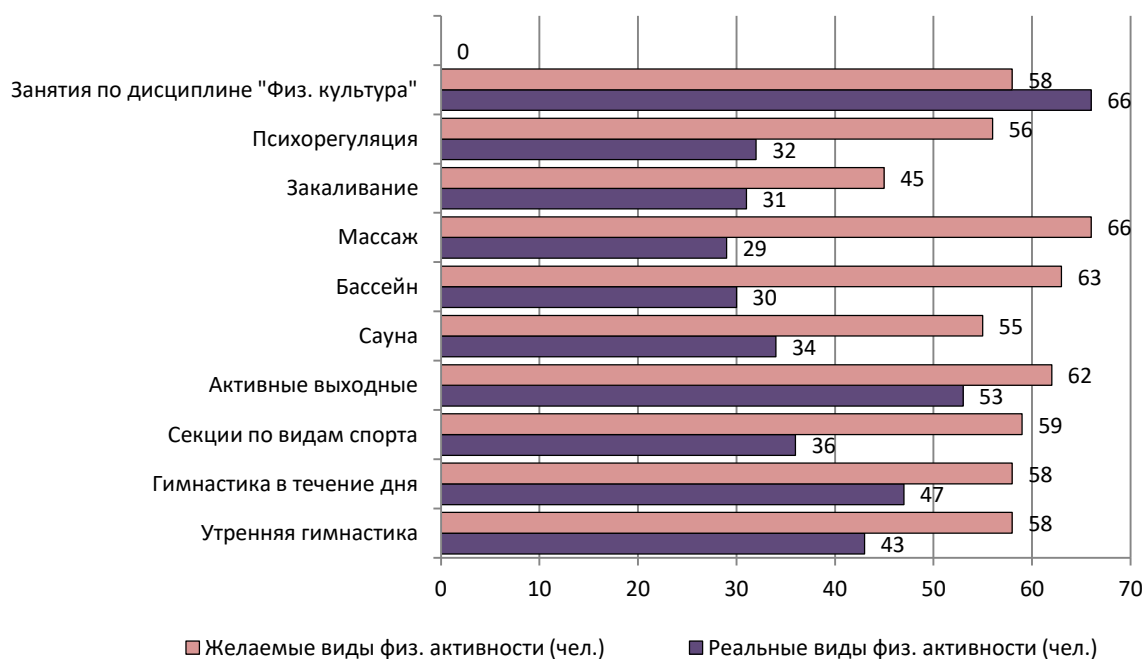


Рис. 1. Желаемые и реальные виды физической активности студентов (чел.)

имея в среднем 3–4 часа свободного времени в сутки, готовы уделить физической активности один час. В то же время значительная часть студентов посещает занятия по физической культуре, ведет активный образ жизни и не имеет вредных привычек. Это указывает на достаточно осознанное отношение к своему здоровью.

Говоря о профессиональных качествах, студенты затрудняются с выбором качеств, соответствующих профессии «в общих чертах». Однако хорошую физическую подготовленность считают одной из основных составляющих качественного труда геолога. При этом, относя свой уровень физической подготовки к средним показателям, главными мотивами занятий физкультурно-спортивной деятельностью респонденты называют совершенствование телосложения и укрепление здоро-

вья. Таким образом, мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни у студентов развито достаточно. Содержательный компонент требует доработки, поскольку незнание перечня качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности, влечет за собой затруднения в выборе форм для его развития самостоятельно. Мы предлагаем возможные варианты развития некоторых профессиональных качеств будущего геолога средствами физической культуры (таблица 2).

В качестве общих рекомендаций можно выделить следующие.

– В первую очередь студент должен осознать требования, качества и навыки, предъявляемые профессией. Для этого рекомендуется изучить возможные профессиональные программы, художественную и научную литературу,

*Таблица 2. Примерные упражнения для развития профессиональных качеств будущих геологов*

Качества	Упражнения
Выносливость	Циклические виды спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, велоспорт, гребля)
	В домашних условиях: прыжки на скакалке, приседания, упражнения для мышц пресса, подтягивания, отжимания, динамическая и статическая планка и др.
Ловкость и координация	Виды спорта, требующие сложной сенсомоторной координации (пожарно-прикладной спорт, игровые виды, все виды борьбы, бокс), плавание
	В домашних условиях: круговые движения прямыми руками в разные стороны, из положения сидя – поочередные встречные движения сверху вниз и снизу вверх, и одновременно руками – скрестные движения в горизонтальной плоскости, различные варианты прыжков на месте с участием рук, стойка на лопатках, различные виды балансирования (например, балансирование в стойке на одной ноге), кувырки вперед-назад, прыжки с разворотом на 90, 180, 360 градусов и др.
Мышление	Шахматы, бадминтон, теннис, футбол
	В домашних условиях: решение логических задач, кроссвордов, головоломок, стратегий, чтение книг, анализ различных ситуаций, участие в дискуссиях и др.
Работа в команде	Различные командные виды спорта. Строевая подготовка
	В домашних условиях и на улице: различные формы групповых игр (настольные, online-игры, эстафеты, «Зарница» и т. п.). Тренинги на коммуникабельность, отзывчивость, лидерские качества, дружелюбие, взаимодействие с другими для достижения общего результата («мозговой штурм», «веревочный курс», тимбилдинг и др.)
Внимательность, наблюдательность	Стрельба, дартс, танцы, теннис, бильярд и т. п. Многофункциональные виды спорта (служебное двоеборье, триатлон, пятиборье, десятиборье и др.)
	В домашних условиях: чтение вслух текста, который написан разными цветами, изображение одной рукой круга, а другой треугольника, запоминание мелких деталей, поиск отличий, составление слов, собирание пазлов, таблица Шульце, фиксация взгляда на предметах с одновременным поворотом головы, упражнение «Делай то, что я говорю, а не то, что делаю» и пр.
Ответственность	Разнообразные виды игр, которые можно проводить практически в любых условиях: ролевые, информационные, частично-поисковые, командные, имитационно-процессуальные, творческие и организационно-деятельностные, цель которых – создание ситуации приобретения действенного опыта ответственности и самоконтроля как фактора нравственности, самореализации личности во всех областях жизнедеятельности («Квадрат», «Алфавит», «Фигуры» и др.). Психологические упражнения по формированию, мобилизации, осознанию ответственности, принятию сильных и слабых сторон своей личности, определению источника ответственности («Проективное письмо», «Лабиринт», «Перевертыш», «Самоободрение» и др.)

учебные фильмы и пр., не бояться задавать вопросы преподавателям и студентам старших курсов относительно будущей работы, знать известные персоналии, их достижения в выбранном деле.

– Для осознания ценностей физической культуры и придания им личностного смысла рекомендуется определить важные физические качества и навыки для эффективной трудовой деятельности. Подобрать удобные и интересные для себя упражнения с учетом правил составления физической тренировки: упражнения для развития координации, баланса, выносливости, силы и пр. Поддержанию интереса будет способствовать включение некоторых специальных упражнений из различных видов спорта: игровых видов, боевых искусств, скалолазания, плавания, лыжной подготовки, туризма и др. Замечательно, если тренировки будут проходить в различных условиях (в помещениях, на улице в разную погоду).

– В совокупности с физической нагрузкой отличным дополнением послужат упражнения для тренировки мышления, внимания, пространственных представлений, наблюдательности, логики (таблица 2).

– Выделить необходимое время в течение дня для самостоятельных занятий физической культурой и придерживаться его в дальнейшем. Здесь могут помочь принципы составления режима дня, тайм-менеджмента и прочие техники, связанные с организацией рабочего времени.

– Создать дневник самонаблюдения для контроля и планирования физической нагрузки, определения динамики развития.

– В самостоятельных занятиях очень важно помнить о структуре занятия, признаках утомления, т. е. определяющим фактором эффективности таких занятий выступает самоконтроль.

## ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Согласно проведенному анкетированию, большинство студентов недостаточно владеют информацией о профессиональных качествах, необходимых геологу. В целом респонденты, имея достаточную двигательную активность на практике, не связывают занятия физической культурой с приобретением профессионально важных качеств, объясняя это скорее желанием совершенствовать телосложение, нежели стремлением к профессиональному совершенству.

2. Представлены варианты упражнений и видов спорта, наиболее подходящие для развития некоторых профессионально важных качеств будущих геологов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике // Л.И. Лубышева, А.И. Загребская, А.А. Перельский, И.В. Манжелей, и др. М.: НИЦ Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. 200 с.
- Мартиросова Т.А. Концептуальные положения формирования профессионально-прикладной физической культуры бакалавров в высшем образовании // Общество: социология, психология, педагогика. 2019. № 3. С. 108–114.
- Черняев В.В., Дрепин В.В. Развитие личности студента в гуманитарном пространстве физической культуры // Культура физическая и здоровье. 2018. № 1. С. 12–15.
- Сериков С.Г., Сериков Г.Н. Здоровьесберегающая роль физической культуры в образовательном процессе вуза // Теория и практика физической культуры. 2016. № 5. С. 6–8.
- Могучева А.В. Обеспечение психофизической готовности студентов полевых специальностей средствами спортивного ориентирования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 3. С. 79–83.
- Панченко И.А., Руденко Г.В. Профессиональная подготовка студентов полевых специальностей средствами и методами физической культуры // Человек и образование. 2010. № 2. С. 103–106.
- Дубровская Ю.А., Пихконен Л.В., Руденко Г.В. Значение физической подготовки для адаптивности выпускника к особенностям горного производства // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 9. С. 79–82.
- Виленский М.Я. Образовательные ценности физической культуры в высшей школе: содержание, свойства, функции // Культура физическая и здоровье. 2017. № 1. С. 62–67.
- Мартиросова Т.А., Поборончук Т.Н., Трифоненкова Т.А., Яцковская Л.Н. Акмеологический подход в формировании профессионально-прикладной физической культуры бакалавров в вузе // Казанский педагогический журнал. 2019. № 5. С. 142–151.
- Горелов А.А. О новых научных специальностях, представляющих науку о двигательной активности человека, и о целесообразности выделения их в отдельную группу «Кинезиологические науки» // Известия Российской академии образования. 2021. № 1-2. С. 39–49.
- Ключникова С.Н., Демиденко О.В., Гущина Н.В. Методологические основы управления физкультурно-спортивной деятельностью учащейся молодежи с целью подготовки к профессиональной деятельности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. № 4. С. 76–83.
- Буров А.Э., Кириллова С.С. Коррекционные возможности физической культуры интернет-зависимых студентов // Вестник спортивной науки. 2010. № 4. С. 42–46.
- Лакейкина И.А., Буров А.Э. Выявление распространенности интернет-аддикций среди первокурсников – студентов технического вуза // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1. С. 163–166.
- Рябинова Е.Н., Земсков А.С., Жукова Е.И. Педагогический контроль и оценка уровня профессионально важных качеств личности у студентов в процессе физического воспитания // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2014. № 3. С. 174–181.
- Евсеев Ю.И., Денисов Е.А. Культура физическая, спорт и туризм как факторы самореализации личности // Культура физическая и здоровье. 2015. № 2. С. 51–54.

16. Пермяков О.М., Третьякова Н.В. Формирование здорового стиля жизни у студентов на занятиях физической культурой. Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2019. 124 с.
17. Нго Д.Т. Навыки профессиональной самоидентификации как центральный момент становления профессионально-личностных качеств у студентов в вузе // Психология образования в поликультурном пространстве. 2021. № 1. С. 100–106.
18. Романова Е.С. 147 популярных профессий: психологический анализ и профессиограммы. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Аспект Пресс, 2011. 416 с.
19. Кладкин Н.Н. Обеспечение профессиональной направленности физической подготовки студентов-геологов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. № 70-2. С. 71–76.
20. Кладкин Н.Н. Физическая подготовка студентов геологических специальностей в условиях полевых практик // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. № 69. С. 397–403.
9. Martirosova T.A., Poboronchuk T.N., Trifonenkova T.A., Yatskovskaya L.N. Acmeological approach in the formation of professional and applied physical culture of bachelors at the university. *Kazanskiy pedagogicheskiy zhurnal*, 2019, no. 5, pp. 142–151.
10. Gorelov A.A. On new scientific specialties representing the science of human motor activity, and about the expediency of separating them into a separate group – “kinesiological sciences”. *Izvestiya Rossiyskoy akademii obrazovaniya*, 2021, no. 1-2, pp. 39–49.
11. Klyuchnikova S.N., Demidenko O.V., Gushchina N.V. Methodological basis of physical-sports activity management among students in order to train for professional activity. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta*, 2016, vol. 11, no. 4, pp. 76–83.
12. Burov A.E., Kirillova S.S. Correction abilities of physical culture in internet addicted students. *Vestnik sportivnoy nauki*, 2010, no. 4, pp. 42–46.
13. Lakeykina I.A., Burov A.E. Detection of the prevalence of internet addictions among first-year students, students of a technical university. *Kultura fizicheskaya i zdorove*, 2022, no. 1, pp. 163–166.
14. Ryabinova E.N., Zemskov A.S., Zhukova E.I. Pedagogic control and assessment of the level of professionally important qualities of the students of transport university in the process of physical education. *Vestnik Samarskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta. Seriya: Psikhologo-pedagogicheskie nauki*, 2014, no. 3, pp. 174–181.
15. Evseev Yu.I., Denisov E.A. The physical culture, sports and tourism as factors of selfrealization. *Kultura fizicheskaya i zdorove*, 2015, no. 2, pp. 51–54.
16. Permyakov O.M., Tretyakova N.V. *Formirovanie zdorovogo stilya zhizni u studentov na zanyatiyakh fizicheskoy kulturoy* [Formation of a healthy lifestyle among students in physical education classes]. Ekaterinburg, Rossiyskiy gosudarstvennyy professionalno-pedagogicheskiy universitet Publ., 2019. 124 p.
17. Ngo D.T. Skills of professional self-identification as the central moment in the formation of professional and personal qualities in students at a university. *Psikhologiya obrazovaniya v polikulturном prostranstve*, 2021, no. 1, pp. 100–106.
18. Romanova E.S. *147 populyarnykh professiy: psikhologicheskiy analiz i professiogrammy* [147 popular professions: psychological analysis and profессиograms]. 3rd izd., pererab. i dop. Moscow, Aspekt Press Publ., 2011. 416 p.
19. Kladkin N.N. Professionally-oriented physical training for students of geological departments. *Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gertsena*, 2008, no. 70-2, pp. 71–76.
20. Kladkin N.N. Physical training of students of geological specialties in field practices. *Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gertsena*, 2008, no. 69, pp. 397–403.

#### REFERENCES

1. Lubyshva L.I. Sportization in the system of physical education: from scientific idea to innovative practice. L.I. Lubyshva, A.I. Zagrevskaya, A.A. Peredel'skiy, I.V. Manzhelej, i dr. M.: NIC *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta*, 2017. 200 p.
2. Martirosova T.A. The concepts of developing applied vocational physical education of bachelor's degree students in universities. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika*, 2019, no. 3, pp. 108–114.
3. Chernyaev V.V., Drepin V.V. The development of student personality in the humanitarian space of physical culture. *Kultura fizicheskaya i zdorove*, 2018, no. 1, pp. 12–15.
4. Serikov S.G., Serikov G.N. Health promotion role of physical education in university learning process. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2016, no. 5, pp. 2–4.
5. Mogucheva A.V. Providing for the psychophysical readiness of students majored in field works by using sports orienteering methods. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2010, no. 3, pp. 79–83.
6. Panchenko I.A., Rudenko G.V. Professional training of students of field specializations by means and methods of physical education. *Chelovek i obrazovanie*, 2010, no. 2, pp. 103–106.
7. Dubrovskaya Yu.A., Pikhkonen L.V., Rudenko G.V. Importance of physical training for the adaptability of a graduate to the peculiarities of mining production. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2021, no. 9, pp. 79–82.
8. Vilenskiy M.Ya. The educational value of physical culture in higher education: contents, properties, functions. *Kultura fizicheskaya i zdorove*, 2017, no. 1, pp. 62–67.



## **Physical culture as a component of professional development of students-geologists**

© 2022

*S.A. Tyaglova*, senior lecturer of Chair of Physical Education  
*E.A. Deryabina*, student of Chair of Oil and Gas Fields Geology  
*Tyumen Industrial University, Tyumen (Russia)*

*Keywords:* physical culture; applied physical training; professional qualities; geology.

*Abstract:* The modern paradigm of higher education prioritizes the expansion of a young specialist competence in the profession and a high level of outlook, culture, health, and personal qualities. The content of educational disciplines and physical training, in particular, should correspond to these goals. The problem is that not every physical training lesson at the universities is built, taking into account the future professional activity of a geologist, although the physical culture potential if it is properly organized, is high enough to develop many professional qualities of a future specialist. The work updates the continuous integrated approach to the development of the students' professional qualities through physical culture both during the classes and in independent work. The authors carried out the survey of students-geologists of the Tyumen Industrial University, which determined the level of physical activity of students (medium), their attitude to their health (most assess it to be good), and the degree of identification of physical education lessons with the acquisition of professionally significant qualities (medium). The paper proposes the options of exercises to develop each quality in the process of physical, intellectual, psychic, and mental activity for the comprehensive self-improvement of students during independent work. In the authors' opinion, such an approach will increase the goal-setting of students, the desire both to develop professionally in special subjects and recognize the interdisciplinary relations of all elements of the learning environment for their professional growth.