

Кудрицкий В.Н., Пасичниченко В.А., Коледа В.А.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Одним из важных разделов организации физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях является профессионально-прикладная физическая подготовка, основное содержание которой заключается в воспитании физических навыков, отвечающих специфическим требованиям определенной профессии.

Многолетние исследования и практика работы в высших учебных заведениях позволяет утверждать, что профессионально-прикладная физическая подготовка не какая-то отдельная спортивная дисциплина, она входит в общий комплекс физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий, позволяющий решать основную задачу: подготовку специалистов к предстоящей трудовой деятельности. В этот комплекс входят: учебные и секционные занятия под руководством преподавателя; самостоятельные занятия утренней гигиенической гимнастикой и специальными комплексами упражнений, рекомендуемых для развития навыков, необходимых в предстоящей производственной деятельности.

Сегодня насчитываются сотни профессий. Составить рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке для каждой из них достаточно трудно. Поэтому мы рекомендуем классифицировать профессии по трем группам.

К первой группе профессий рекомендуется относить профессии с дозируемыми движениями.

Для этой группы профессий профессионально-прикладная подготовка должна строиться для решения следующих задач:

- развитие глазомера и функции быстроты зрительного восприятия;
- развитие быстроты реакции, выносливости и подвижности суставов рук, статической выносливости мышц спины;
- повышение устойчивости организма к однообразным движениям и действиям.

Ко второй группе профессий рекомендуется отнести профессии, характеризующие рациональные движения, выполняемые в различных условиях внешней среды.

Для этой группы профессий задачи профессионально-прикладной физической подготовки должны направляться на:

- развитие точной и быстрой реакции, наблюдательности;
- развитие выносливости к длительному пребыванию организма в вынужденных позах;
- развитие умения переключать внимание и быстро оценивать изменяющуюся обстановку.

К третьей группе профессий рекомендуется отнести профессии, требующие постоянного максимального проявления определенных физических способностей.

Для этой группы профессий задачи профессионально-прикладной физической подготовки должны направляться на:

- развитие выносливости к длительным нагрузкам и напряжениям;
- распределение внимания, быстроты зрительной и слуховой

оценки при меняющейся обстановке;

- умение оценивать расстояние и переключать внимание.

Для совершенствования профессионально-прикладных навыков преподавателям необходимо подбирать специальные комплексы физических упражнений и виды спорта, эффективно влияющие на поддержание необходимого уровня физической подготовки студентов.

Перечень видов спорта, которые могут быть использованы в формировании профессионально-прикладных навыков, велик. После изучения профессии, ее специфических задач и условий мы рекомендуем виды спортивной деятельности для каждой из групп профессий.

Для первой группы профессий – настольный теннис, теннис, волейбол. Они формируют быстроту реакции, подвижность суставов рук, функцию быстроты зрительного восприятия.

Для повышения устойчивости организма к однообразным движениям и действиям в условиях гиподинамии – бег трусцой, плавание.

Для второй группы профессий – игровые виды спорта: баскетбол, футбол, занятия аэробикой, бег на короткие дистанции. Это формирует точную и быструю реакцию, наблюдательность, способность переключать внимание.

Плавание, бег на лыжах, кроссовая подготовка сформируют навык физической выносливости.

Для третьей группы профессий – игры в гандбол, мини-футбол, волейбол формируют быструю зрительную и слуховую реакцию, физическую выносливость, ловкость, умение переключать внимание.

Занятия греблей академической или народной, бег на лыжах сформируют физическую выносливость к длительным нагрузкам.

Можно применять и другие виды спорта, которые помогут сформировать необходимые навыки. Предлагаем характеристики некоторых видов спорта.

- Гимнастика – преимущественное развитие силы, статической выносливости, формирование навыков равновесия и передвижения в различных исходных положениях и различными способами; ориентирование в пространстве и во времени; дифференцирование мышечных сокращений; развитие волевых качеств; повышение общей и специфической координации движений.
- Легкая атлетика – развитие общей и скоростной выносливости; повышенная устойчивость организма к кислородной недостаточности, перегреванию, к затруднительности дыхания.
- Лыжный спорт – развитие общей выносливости, совершенствование дыхательных функций; закаливание, формирование устойчивого равновесия.
- Плавание – развитие общей выносливости, развитие силы,

Кудрицкий Владимир Николаевич, профессор кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

Пасичниченко Владимир Алексеевич, зав. кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного технологического университета.

Беларусь, БГТУ, 220050, г. Минск, ул. Свердлова, 13а.

Коледа Виктор Анатольевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного технологического университета.

Беларусь, БГУ, 220050, г. Минск, пр. Ф. Скорины, 65.

- совершенствование дыхательных функций; повышение устойчивости организма к изменению внутренней среды.
- Спортивные игры – развитие навыков ориентирования в пространстве; развитие реакции на зрительные и звуковые сигналы; совершенствование точности движений и переключение внимания; выполнение двигательных действий в быстро меняющихся ситуациях.
- Борьба – развитие силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости, координированной деятельности вестибулярного аппарата, двигательного и зрительного анализаторов, повышение устойчивости организма к статическим и динамическим напряжениям, к равновесию в вынужденных позах, в условиях неустойчивого равновесия.
- Бокс – развитие быстроты, ловкости, координированности; двигательного и зрительного анализаторов.

Как организовать самостоятельные занятия по профессионально-прикладной физической подготовке

К самостоятельным занятиям по физической культуре с профессионально-прикладным уклоном студентов вуза необходимо подготавливать. Для этого во время проведения учебных занятий по физической культуре студентам сообщают теоретические и методические сведения, обучают умению подбирать и выполнять физические упражнения, комплексы и отдельные части упражнений. Тренировочным комплексам упражнений следует обучать студентов, начиная с первого занятия по физической культуре.

В самостоятельные занятия необходимо включать:

1. Утреннюю гигиеническую гимнастику до начала учебы. Ее цель – активизировать деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхания. Здесь подбираются упражнения на гибкость, растягивание, подвижность суставов и костно-мышечного аппарата.
2. Физические упражнения во время учебы – производственная гимнастика. Эти упражнения преследуют цель расслабить мышцы шеи, рук, ног, спины. Необходимо включить элементы самомассажа и растирание, разминание суставов и основных групп мышц.
3. Тренировочные комплексы физических упражнений необходимо проводить после окончания активных занятий в вузе и окончания самостоятельных учебных занятий, т.е. в конце дня. После разминки в зависимости от возможностей и времени года желательно:
 - поиграть в баскетбол, футбол, волейбол;
 - совершить пробежку, поплавать, совершить велопробег, побегать на лыжах.

Для контроля за формированием двигательных навыков и развития физических качеств необходимо пользоваться разработанными нами тестами для контроля уровня профессионально-прикладных физических качеств.

Для организации самостоятельных занятий по программе профессионально-прикладной физической подготовке предлагаем примерные комплексы физических упражнений для каждой группы профессий.

Для первой группы профессий.

Комплекс № 1

Упражнение 1. Из стойки ноги врозь, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч, в быстром темпе перебрасывать его из руки в руку.

Упражнение 2. Из положения приседа, теннисный мяч в левой руке, ходьба в приседе с одновременным подбрасыванием мяча вверх и ловлей его другой рукой.

Упражнение 3. Из положения, стоя друг против друга на расстоянии 15 – 20 м, теннисный мяч в правой руке, броски мяча партнеру на точность.

Упражнение 4. Из положения, стоя лицом друг к другу на расстоянии 10 – 15 м, в руках каждого партнера теннисный

мяч, передача и ловля его друг другу на точность в среднем и быстром темпе.

Упражнение 5. Из стойки ноги врозь лицом друг к другу, взявшись за кисти в положении руки в стороны, один партнер с силой опускает руки другого вниз.

Упражнение 6. Из стойки левая нога вперед лицом друг к другу, партнеры, взявшись за кисть правой руки, стараются перетянуть друг друга.

Упражнение 7. Из положения ноги врозь лицом друг к другу, взявшись за кисти в положении руки вверх, один партнер с силой опускает руки другого вниз.

Упражнение 8. Из стойки ноги врозь, руки вперед с захватом грифа с широким захватом, поднимание грифа вперед и медленное опускание вниз.

Упражнение 9. Из стойки ноги врозь, руки впереди, пальцы захватывают гриф средним хватом, туловище повернуть вправо, руки вправо, затем влево.

Упражнение 10. Из стойки ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки впереди, пальцы захватывают гриф штанги за один конец, который у ног, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Упражнение 11. Приседание на обеих ногах в глубокий присед со штангой на плечах.

Упражнение 12. Поднимание и опускание туловища с отягощением, лежа на гимнастической скамейке.

Комплекс № 2.

Упражнение 1. Из положения сидя попеременные поднимание прямых ног.

Упражнение 2. Из положения лежа на спине сесть с наклоном туловища вперед и опусканием в исходное положение.

Упражнение 3. Из стойки ноги врозь, руки в стороны, круговые движения руками вперед и назад.

Упражнение 4. Из стойки ноги врозь, руки на поясе, круговое движение тазом в правую и левую стороны.

Упражнение 5. Из положения стоя на коленях, носки оттянуть, руки на поясе, наклоны туловища назад.

Упражнение 6. Из положения стоя на коленях, руки на поясе, наклоны туловища в правую и левую стороны.

Упражнение 7. Из стойки ноги врозь, руки на поясе, туловище наклонено вперед, поочередное вращение туловища в правую и левую стороны.

Упражнение 8. Из положения сидя, ноги врозь, руки поднимать вверх, наклоны вперед, ноги в коленях не сгибать.

Упражнение 9. Из стойки ноги врозь, гири в обеих руках за головой, наклоны туловища в правую и левую стороны.

Упражнение 10. Из стойки ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки держат гири ладонями к себе, гирию поднять прямыми руками.

Упражнение 11. Из стойки ноги врозь, гири к плечам, приседания с гирями, не наклоняя туловище вперед и не отрывая пяток от пола.

Упражнение 12. Из стойки ноги врозь, гири сверху, приседания с удержанием гири сверху.

Для второй группы профессий.

Комплекс № 1

Упражнение 1. Поочередное сгибание и разгибание рук с гантелями в локте.

Упражнение 2. Быстрая смена ног прыжками из положения выпада вперед правой.

Упражнение 3. Подскоки в глубоком приседе с попеременным выносом каждой ноги вперед.

Упражнение 4. Из положения лежа на спине круговые движения ногами в обе стороны.

Упражнение 5. Из положения лежа на спине быстрые наклоны туловища вперед с опусканием в исходное положение.

Упражнение 6. Поднимание и опускание ног в весе на перекладине в быстром темпе.

Упражнение 7. В упоре на брусьях махи назад и вперед.

Упражнение 8. Из исходного положения лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание ног до касания ими пола за головой и опускание их в исходное положение.

Упражнение 9. Толчок штанги с большим выпадом из положения стоя со штангой на плечах.

Упражнение 10. Жим штанги двумя руками из-за головы.

Упражнение 11. Наклон вперед и разгибание со штангой на плечах.

Упражнение 12. Поднимание штанги разгибанием рук силой из-за головы.

Комплекс № 2.

Упражнение 1. Ведение мяча на скорость по прямой и с обводкой предметов.

Упражнение 2. По сигналу ведение мяча на скорость спиной вперед.

Упражнение 3. По сигналу выполнять ведение мяча в быстром темпе на 10 – 12 м, затем в беге спиной вперед вернуться в исходное положение.

Упражнение 4. Бег приставными шагами на 10 – 12 м вправо и влево с мячом и без него на скорость.

Упражнение 5. Партнеры в низком приседе лицом друг к другу, взявшись за руки, одновременно выносят поочередно левую и правую ноги.

Упражнение 6. Подскоки на одной ноге, другая, вытянутая вперед, рук на поясе.

Упражнение 7. Партнеры становятся друг против друга на расстоянии 3 – 4 м. Один, занимающийся с волейбольным мячом, прыгает вверх и передает мяч партнеру.

Упражнение 8. Партнеры становятся друг против друга на расстоянии 10 – 12 м. Занимающийся с мячом передает его партнеру толчком от плеча.

Упражнение 9. Из полуприседа, набивной мяч внизу, разгибая ноги, выполнить бросок мяча двумя руками снизу.

Упражнение 10. Из стойки ноги врозь левой, набивной мяч вверх в правой руке, передача мяча партнеру правой и левой рукой.

Упражнение 11. Круговые движения ногами из положения лежа на спине с хватом руками за нижнюю рейку гимнастической стенки.

Упражнение 12. Поднимание ног из виса на гимнастической стойке. Быстро коснуться прямыми ногами перекладины выше хвата рук, медленно опустить ноги.

Для третьей группы профессий.

Комплекс № 1

Упражнение 1. Из стойки ноги врозь, пальцы рук захватывают концы эспандера, середина которого находится под ступнями ног, сгибание и выпрямление рук.

Упражнение 2. Из основной стойки с захватом концов эспандера за головой, середина которого находится под ступнями ног, выпрямление и сгибание рук, не опуская локтей.

Упражнение 3. Из стойки ноги врозь приседания, не отрывая пяток от пола и одновременно поднимая руки вперед.

Упражнение 4. Из стойки ноги врозь с полунаклоном, руки на поясе, круговые движения туловищем поочередно вправо и влево.

Упражнение 5. Из стойки ноги врозь, руки на поясе, наклоны туловища вперед и назад.

Упражнение 6. Из стойки ноги врозь, гири к плечам, попеременное поднимание и опускание гири.

Упражнение 7. Из положения стоя лицом к гимнастической стенке, правую ногу поставить на рейку на уровне пояса, наклоны туловища вперед.

Упражнение 8. Из положения лежа животом на гимнастическом козле, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, поднимание туловища и рук до полного прогибания в пояснице.

Упражнение 9. Ведение баскетбольного мяча в движении по замкнутому кругу с последующим броском его по корзине.

Упражнение 10. Партнеры становятся друг против друга на расстоянии 6 – 8 м и передают поочередно баскетбольный мяч двумя руками в среднем и быстром темпе.

Упражнение 11. Из стойки ноги врозь, наклониться вперед и двумя руками бросить баскетбольный мяч между ногами вверх. Выпрямиться и поймать мяч.

Упражнение 12. Из стойки ноги врозь наклониться вперед и бросить мяч правой рукой вверх из-под колена левой ноги. Выпрямившись поймать мяч.

Комплекс № 2

Упражнение 1. Из широкой стойки ноги врозь, набивной мяч сверху, поочередные наклоны туловища вправо и влево.

Упражнение 2. Из полуприседа, набивной мяч сзади, выполнить бросок мяча через голову вперед партнеру на 10-15 м.

Упражнение 3. Два партнера в упоре сидя на расстоянии 3 – 4 м друг против друга одновременно передают набивные мячи друг другу.

Упражнение 4. Из упора сидя, руки назад, набивной мяч между ступнями, поднять и опустить мяч прямыми ногами.

Упражнение 5. Из стойки ноги врозь, спиной к партнеру, передача набивного мяча через спину.

Упражнение 6. Перетягивание партнера хватом за одну руку.

Упражнение 7. Стоя лицом друг другу, и захватив поднятые вверх руки, преодолевать сопротивление партнера.

Упражнение 8. Перетягивание партнера взаимным захватом за затылок.

Упражнение 9. Жим штанги двумя руками от груди.

Упражнение 10. Подтягивание на перекладине хватом сверху или смешанным хватом.

Упражнение 11. В положении лежа на спине поднимание и опускание штанги.

Упражнение 12. В положении сидя, сгибание и разгибание рук в локтевом суставе. Хват грифа штанги снизу.

Тесты для контроля уровня профессионально-прикладных физических качеств.

Оценка статических равновесий.

1. И.п. – о.с. Круговые движения влево (вправо), с места не сходить (оценка «5» - 70 движений; «4» - 60 движений; «3» - 50 движений). Каждое движение выполнять за 2 сек.
2. И.п. – стойка на носках с сомкнутыми стопами, глаза закрыть, руки вперед (оценка «5» - стоять 25 сек.; «4» - 20 сек.; «3» - 15 сек.).

Оценка динамического равновесия.

1. И.п. – о.с. Приседание на одной ноге, руки вперед (оценка «5» - 5 раз за 8 сек.; «4» - 5 раз за 10 сек.; «3» - 5 раз за 12 сек.). Девушки то же самое за 10 – 14 – 20 сек.
2. То же упражнение, но с закрытыми глазами.

Оценка гибкости.

1. И.п. – сед на полу, ноги вытянуты (оценка «5» - наклон вперед, грудью коснуться колен; «4» - из и.п. стоя, наклон вперед, коснуться пола ладонями, колени не сгибать; «3» - касание пола пальцами).
2. И.п. – лежа на животе, руки за голову, ноги закреплены (оценка «5» - прогибаясь, поднять подбородок на 60 см; «4» - 50 см; «3» - 45 см).

Оценка ловкости.

1. И.п. – о.с. прыжок вверх, ноги врозь. В момент прыжка наклониться вперед и руками коснуться носков ног (ноги в коленях не сгибать). Оценка «5» - 5 прыжков с поворотом на 180 град.; «4» - то же, с поворотом на 90 град.; «3» - без поворота.
2. И.п. – сед на пятках, руки сзади. Взмахом рук вперед – подскок. Оценка «5» - в упор лежа сзади; «4» - в упор сидя; «3» - в о.с.

Оценка скоростно-силовых качеств.

1. Прыжок в длину с места. «5» - на 250 см; «4» - 240 см; «3» - 230 см.
2. И.п. – о.с. Толчком двух ног прыгивание на возвышение высотой 80 см - 20 раз. «5» - за 22 сек.; «4» - за 24 сек.; «3» - за 26 сек.

Оценка выносливости.

1. И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. «5» - 40 раз; «4» - 35 раз; «3» - 30 раз.
2. Подтягивание в висе. «5» - 15 раз за 4 мин.; «4» - 14 раз за 5 мин.; «3» - 10 раз за 8 мин.

Предложенная методика организации учебных занятий, разработанные специальные комплексы физических упражнений и тесты для контроля за уровнем профессионально-

прикладных физических качеств студентов позволяют целенаправленно готовить студентов к предстоящей трудовой деятельности, а также целенаправленно воздействовать на организм занимающихся с целью эффективного развития физических качеств и двигательных навыков. Такой подход в организации учебных занятий позволяет увеличить моторную плотность урока разнообразить учебный процесс, что немаловажно для избежания однообразия при его организации, а также позволит включать в занятия специальные комплексы физических упражнений, имеющих конкретное влияние на развитие специальных физических качеств и двигательных навыков.

УДК 796

Кудрицкий В.Н., Овсянkin В.А.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛИРОВАННОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Физическая культура все больше становится неотъемлемой частью общей культуры человека. Она обогащает его двигательные способности, укрепляет здоровье, повышает умственную и физическую работоспособность, настраивает на активную работу и отдых.

Использование в режиме дня простейших физических упражнений помогает занимающимся более быстрому включению организма в режим работы и создает хорошее рабочее настроение.

Регулярное выполнение физических упражнений в процессе учебы или работы позволяет предупреждать и преодолевать производственное утомление, противодействовать неблагоприятному влиянию однообразных поз, движений и монотонности при выполнении работ.

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями появляется возможность достижения высокого уровня сопротивляемости организма у занимающихся к неблагоприятным факторам внешней среды. Перед работниками физической культуры высших учебных заведений, на сегодняшний день, ставится еще одна очень важная задача – эффективно организовать учебный процесс, направленный на конкретную профессионально-прикладную физическую подготовку студентов.

Каждая профессия имеет свою специфику и отличается требованиями, предъявляемыми к будущим специалистам. Поэтому в высших учебных заведениях необходимо профилировать процесс по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом требований каждой специальности или групп профессий.

Для решения этих задач кафедрам физического воспитания и спорта необходимо, всесторонне изучив направленность профессионально-прикладной физической подготовки студентов, создавать хорошую учебно-спортивную базу, оснащенную стандартным и нестандартным спортивным оборудованием, инвентарем и тренажерами. Это позволит качественно, на высоком методическом уровне организовать учебные занятия с учетом профессиональной направленности учебного процесса.

Основой содержания профессионально-прикладной физической подготовки должно стать воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям буду-

щей профессии. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна стать составной частью учебного процесса по физической культуре студентов и проводиться с целью подготовки студентов к производственной деятельности и службе в армии.

Профессионально-прикладная физическая подготовка должна планироваться на всем протяжении обучения студентов в вузах и проводиться в форме теоретических и практических занятий во всех учебных отделениях, в спортивно-оздоровительных лагерях, самостоятельно на производственной практике и на каникулах.

Основными задачами при организации профессионально-прикладной физической подготовки должны быть:

- сообщение сведений о характере будущей профессии, о возможных профессиональных заболеваниях, возникающих в результате несоблюдения мер техники безопасности на производстве, об использовании в целях профилактики средств физической культуры и спорта;
- умение самим занимающимся под руководством преподавателя развивать прикладные умения и совершенствовать навыки;
- повышение, за счет регулярных занятий, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, погодных условий и объема выполняемой работы;
- умение эффективно воспитывать специальные волевые качества занимающихся и особенно студентов старших курсов.

При организации учебного процесса, для решения этих важных задач необходимо подбирать физические упражнения, эффективно влияющие на развитие специальной силы, быстроты, скоростной и силовой выносливости, координации движений, ловкости, добиваться развития и совершенствования функций зрительного анализатора, воспитания волевых и психических качеств схожими с нервно-мышечными напряжениями, возникающими при выполнении определенной работы.

Одной из распространенных форм занятий из профессионально-прикладной физической подготовки в высших учебных заведениях может быть комплексный урок, в основную часть которого включают общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на профессионально-прикладную подготовку студентов.

Овсянkin Виктор Алексеевич, зав. кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка.

Беларусь, БГПУ, 220050, г. Минск, ул. Советская, 18.