
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ

В. Н. Кудрицкий, Ю. В. Кудрицкий

Брестский государственный технический университет

Известно, что производительность человека во многих видах профессионального труда существенно зависит от специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями. Эта зависимость получает научное объяснение в свете углубляющихся представлений о закономерностях взаимодействия различных сторон физического и общего развития человека в процессе жизнедеятельности, взаимодействия двигательных умений и навыков, приобретаемых и совершенствуемых в процессе специальной тренировки при освоении профессии.

It is known that the professional efficiency of the person in many kinds of professional work depends very heavily on the special physical fitness which can be acquired through systematic physical exercise imposed on the functional capabilities of the organism. This causality gets a scientific explanation in the light of the deepening of the ideas of the laws of interaction of various aspects of the physical and overall human education in the life activity, the interaction of motor skills and abilities acquired and developed in the course of special training in the professional training process.

Ключевые слова: профессия; труд; здоровье; физическая культура; упражнения; методика; дополнительное оборудование.

Keywords: profession; labor; health; physical education; exercises; methodology; accessory equipment.

Введение. Один из важных разделов организации физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях – профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), основное содержание которой заключается в воспитании физических умений и навыков, отвечающих специфическим требованиям определенной профессии. Эта проблема

сегодня актуальна, так как научно-технический прогресс, идущий большими шагами, непрерывно автоматизирует производство практически во всех сферах деятельности человека, что способствует снижению его двигательной активности.

Исследования Берга (1964) показали, что много лет назад 94 % всей работы, выполняемой человеком, обеспечивалось за счет мышечных напряжений и только 6 % приходилось на долю машин. В настоящее время около 1 % труда приходится на немеханизованную мышечную деятельность человека, а 99 % осуществляется управляемыми машинами. Это создает условия для естественного уменьшения двигательной активности человека.

Ограничения двигательной активности приводят к тому, что любая часть тела, не подвергающаяся систематическому упражнению, слабеет. Выключенные из деятельности конечности уменьшаются в объеме, резко снижается сила и работоспособность мышц. Болезненный процесс, вызванный отсутствием двигательной деятельности, приводит к расстройству обмена веществ и атрофии всех тканей. И если человек не будет укреплять мышечную и костную системы при помощи различных специальных физических упражнений, это может отрицательно отразиться на всем двигательном аппарате и в целом на организме человека (Муравов, 1973).

Самые эффективные, доступные и простые средства при такой ситуации – физические упражнения, позволяющие не только укреплять организм, но и тренировать его к предстоящей трудовой деятельности. Физические упражнения, включенные в специально разработанные комплексы, направленные на общую физическую подготовку занимающихся, будут укреплять здоровье, повышать работоспособность и способствовать гармоническому развитию личности.

Цель данного исследования заключалась в обосновании важности направленного воздействия профессионально-прикладной физической подготовки на готовность студентов к трудовой деятельности.

В данной работе применялись общепринятые методы исследования: анализ и обобщение литературных источников отечественных и зарубежных авторов и педагогические наблюдения.

Обобщение литературных источников показало, что профессионально-прикладная физическая подготовка должна организовываться в каждом вузе и на факультетах средствами конкретных видов спорта и включения в учебно-тренировочный процесс специально подобранных физических упражнений для различных групп профессий.

Педагогические наблюдения проводились в процессе учебных и учебно-тренировочных занятий. Оценка показателей уровня профессионально-прикладной физической подготовки студентов производилась при выполнении специально разработанных тестов.

Результаты и их обсуждение. Для облегчения выбора вида деятельности многие профессии объединены в группы, имеющие сходства по эмоциональному, умственному, психическому и физическому напряжению. Такое сочетание видов воздействий на организм человека обязывает создавать условия для организации учебного процесса с направленностью на ППФП.

Важный момент в процессе ППФП – применение специальных средств и методов физического воспитания, которые будут направлены на профилактику утомления при выполнении специальных упражнений и способствуют повышению устойчивости организма будущих специалистов к воздействию неблагоприятных внешних факторов и раздражителей на производстве.

Главный фактор эффективности ППФП – направленное воздействие различными видами спортивной тренировки на центральную нервную систему и анализаторы, развитие специальных физических качеств и навыков занимающихся. Особенно велика роль спортивных тренировок в освоении профессий, требующих сложных и точных движений.

Профессионально-прикладная физическая подготовка должна стать одним из основных направлений физического воспитания в высших учебных заведениях, формировать прикладные физические качества, умения и навыки, способствующие подготовке к профессиональной деятельности.

Основными задачами профессионально-прикладной физической подготовки необходимо считать следующие: создание условий для активного отдыха; профилактика производственного травматизма; уменьшение утомления работающих за счет релаксационных и рекреационных средств физической культуры и спорта.

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 и групп профессий.

Для решения этих задач кафедрам физического воспитания и спорта необходимо, всесторонне изучив направленность профессионально-прикладной физической подготовки студентов, создать 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.

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.

Одной из распространенных форм организации профессионально-прикладной физической подготовки в высших учебных заведениях может быть комплексный урок, в основную часть которого включают общеразвивающие и специальные упражнения.

Содержание разделов учебного материала и средства по ППФП необходимо разрабатывать для каждой профессии или групп профессий. С этой целью, прежде чем организовать работу по профессионально-прикладной физической подготовке, рекомендуется на первом этапе изучить, какие физические качества и двигательные навыки необходимо развивать студентам в процессе учебных занятий и какие средства и методы лучше использовать для эффективной работы.

При организации целенаправленных занятий по программе профессионально-прикладной физической подготовки необходим комплексный подход.

В этот комплекс должны входить учебные и секционные занятия под руководством профессорско-преподавательского состава кафедры, самостоятельные занятия утренней гигиенической гимнастикой, выполнение специального комплекса упражнений, служащего для эффективного развития навыков, необходимых в предстоящей производственной деятельности. Как показали педагогические наблюдения, уровень студентов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке можно значительно повысить за счет внедрения в учебный процесс тренажеров, нестандартного спортивного оборудования. Это будет одним из дополнительных и малоиспользованных резервов для кафедр физического воспитания и спорта в повышении эффективности учебного процесса.

Применение дополнительного спортивного оборудования, тренажеров и различного спортивного инвентаря дает возможность дифференцировать нагрузку с учетом подготовленности студентов, регулировать объем выполняемой работы скоростно-силового и силового характера, позволяет применять упражнения, эффективные для локального воздействия на различные мышечные группы.

Самостоятельные занятия как организационно-методическая форма подготовки студентов к профессиональной деятельности станут дополнительным источником пополнения недельного двигательного режима.

Для организации самостоятельных занятий на первом этапе необходимо получить информацию о состоянии физического развития и физической подготовленности занимающихся, а в процессе учебы не менее двух раз в учебном году студенты должны получать информацию о своем физическом развитии. Кафедры физического воспитания и спорта на основе полученных данных о физическом развитии и физической подготовленности студентов могут объединять их в группы по уровню физической подготовленности и предлагать специальные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств и прикладных навыков.

При индивидуальной тренировке физических качеств и прикладных умений и навыков рекомендуется выполнять комплексы физических упражнений по методу круговой тренировки, обеспечив для этого наглядное представление об упражнениях. Круговая тренировка в своем современном виде имеет ряд методических вариантов, характеризующихся строгой регламентацией при выполнении упражнений. Методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение определенных движений и действий в условиях точного дозирования нагрузки и точного установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.

Эффективность данного метода заключается в том, что при организации занятий можно сочетать определенное нормирование нагрузки с индивидуализацией. Основой нормирования нагрузки в круговой тренировке служит регулярный замер показателей максимального теста. Предусматривается также фиксация выполненной работы на каждой «станции» и подсчет пульса до и после прохождения кругов.

Систематическая оценка достижений по максимальному тесту и учет прироста тренировочной нагрузки дают наглядное представление о развитии работоспособности. Сравнение реакции пульса на повторяющуюся стандартную нагрузку в кругах позволяет судить о том, насколько успешно идет адаптация организма к нагрузке. В этом случае обеспечивается нужный порядок как самоконтроля, так и педагогического контроля за ходом учебных занятий и за функциональным состоянием всех занимающихся.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями, направленными на профессионально-прикладную подготовку, большое значение будет иметь подбор комплексов физических упражнений с использованием нестандартного спортивного оборудования, что позволит

дифференцировать нагрузку с учетом уровня физической подготовленности занимающихся, регулировать объем и интенсивность выполняемой работы, самостоятельно выполнять упражнения, воздействующие избирательно на различные группы мышц.

Организационную основу самостоятельных занятий по методу круговой тренировки составляют специально подобранные упражнения, направленные на развитие основных физических качеств и навыков.

Эти упражнения, как правило, выполняются по заранее разработанным схемам и будут направлены на развитие силы, скоростно-силовой подготовки, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

Для развития силы мышц рекомендуется выполнять физические упражнения в динамическом, статическом, собственно силовом и скоростно-силовом режимах работы.

При организации самостоятельных занятий по развитию быстроты движений рекомендуется всесторонне повышать функциональные возможности организма, связанные с проявлением высокой реакции и скоростных качеств.

При развитии быстроты рекомендуется скоростно-силовые упражнения выполнять в сочетании с собственно силовыми упражнениями с полной амплитудой движения.

Развитию общей выносливости способствует постепенное увеличение физической нагрузки в тренировочном процессе. Можно использовать бег в чередовании с ходьбой, кроссы, длительный бег небольшой интенсивности, выполняемые при помощи равномерного метода – самого эффективного при развитии данного качества.

Для развития и совершенствования ловкости рекомендуется использовать упражнения из спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, гимнастики и акробатики. Следует также учесть, что при выполнении сложных координационных движений требуются не только большие физические усилия, но и значительное нервное напряжение. Поэтому при развитии этого сложного физического качества необходимо вначале выполнять простые, а затем сложные упражнения. Развивать ловкость лучше в начале основной части занятия, после выполнения упражнений на гибкость.

Для развития гибкости следует подбирать упражнения на растягивание мышц и связок, выполняемые пружинисто, с постепенным увеличением темпа, амплитуды и продолжительности работы. Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата. Поэтому развивать это качество следует до такой степени, чтобы обеспечить беспрепятственное выполнение необходимых движений.

Особое внимание при развитии гибкости рекомендуется обращать на подвижность в пояснице, позвоночнике, тазобедренном, коленном, голеностопном, плечевом и локтевом суставах.

Выводы. Актуальность внедрения ППФП в систему образования и сферу профессионального труда определяется главным образом современными требованиями производства. Ими необходимо считать:

- время, затрачиваемое на освоение современных профессий и достижение профессионального мастерства в зависимости от уровня функциональных возможностей организма, от степени развития физических способностей занимающихся, а также от разнообразия и совершенства приобретенных двигательных умений и навыков;

- постоянное совершенствование научно-технического прогресса не освобождает человека от необходимости регулярно работать над улучшением трудовых способностей.

Для реализации поставленных задач необходимо в учебном процессе использовать специальные средства и эффективные методические приемы при организации ППФП. Это упражнения и специально разработанные комплексы применительно к особенностям конкретной профессиональной деятельности. Значительная часть упражнений, используемых в качестве средств ППФП, должна представлять собой общеприкладные упражнения.

В профессионально-прикладных видах спорта ярко выражено целостно акцентированное воздействие на развитие двигательных и тесно сопряженных с ними способностей, имеющих значение для совершенствования в профессиональной деятельности. Целесообразно для усиления прикладной направленности отдавать предпочтение тем средствам, которые при прочих равных условиях с большим положительным эффектом будут содействовать увеличению функциональных возможностей организма, лимитирующих результативность профессиональной деятельности и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Гайдук С. А.* Формирование волевых качеств курсантов академии МВД Республики Беларусь средствами профессионально-прикладной физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Минск : БГУФК, 2005.

2. *Кудрицкий В. Н.* Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов : пособие для студентов высш. учеб. заведений. Брест, 2001.

3. *Кудрицкий В. Н.* Профессионально-прикладная подготовка – составная часть физического воспитания студентов // Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи : сб. тез. докл. X Респ. науч.-метод. конф. Могилев, 1985.

4. *Кудрицкий В. Н.* Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий : метод. рекомендации. Брест, 2003.

5. *Кудрицкий В. Н., Коледа В. А.* Профессионально-прикладная физическая культура в подготовке студентов к трудовой деятельности // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. Минск : БГУ, 2007. Вып. 6. С. 4–10.

6. *Кудрицкий В. Н., Коледа В. А., Пасичниченко В. А., Сапенко В. А.* Формирование специальных способностей у студентов, занимающихся спортом // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. Минск : БГУ, 2007. Вып. 6. С. 10–15.

7. *Медведев И. М.* Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 1999.

8. *Пасичниченко В. А., Кудрицкий В. Н.* Влияние физической культуры и спорта на формирование навыков, необходимых человеку в повседневной деятельности в зависимости от профессии // Вест. БрГТУ. Сер. Гуманитар. науки. 2002. № 6 (18). С. 125–129.

9. *Скрипко А. Д., Юсуп М. Б.* Технологии в физической культуре и спорте : учеб.-метод. пособие. Минск, 2001.

10. *Марицук Л. В., Комендант С. А.* К вопросу комплектования команд в пожарно-спасательном спорте // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. Минск : БГУ, 2007. Вып. 6. С. 36–45.