

6. Кудрицкий В.Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов: пособие для студентов высших учеб. заведений. Брест, 2001. 110 с.
7. Кудрицкий В.Н., Овсянкин В.А. Методическое обеспечение профессионально-прикладной подготовки студентов средствами физической культуры в целях профилированной профессиональной подготовки // Вестник БрГТУ, гуманитарные науки. Выпуск 6. Брест, 2004. С. 141-142.
8. Кудрицкий В.Н. Роль дополнительного оборудования и нестандартного инвентаря в организации физического воспитания студентов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: сб. тез. докл. респ. науч.-метод. конф. Брест, 7-10 июня 1988. Брест, БИСИ, 1988.
9. Кудрицкий В.Н. Состояние физического развития и физической подготовленности студентов вузов Республики Беларусь // Вестник БрГТУ. Сер. Гуманитарные науки, методика преподавания. 2002. № 6.
10. Пасичниченко В.А., Кудрицкий В.Н. Характеристика средств самостоятельных занятий оздоровительной направленности // Труды БГТУ: учеб.-метод. работа. Выпуск VIII. Минск, 2005. С. 122.

УДК 796

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

¹Кудрицкий В.Н., ¹Орлова Н.В., ²Пасичниченко В.А.

¹Учреждение образования «Брестский государственный технический университет»,
г. Брест, Республика Беларусь

²Учреждение образования «Белорусская государственная академия связи»,
г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. Работоспособность человека в различных видах профессиональной деятельности во многом зависит от уровня специальной физической подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), как правило, осуществляется на учебных занятиях и является одним из разделов обязательного курса физического воспитания студентов. Использование средств ППФП в учебном процессе должно занимать важное место в общей системе образования студентов, поскольку направлено, в первую очередь, на подготовку будущих специалистов к эффективной производственной деятельности.

Ключевые слова. Профессия, подготовка, работоспособность, тренажеры, навыки, умения, профессиональный труд.

Введение. Постоянное внедрение различных современных средств и методов ППФП в учебный процесс студентов обусловлено некоторыми причинами и обстоятельствами при выполнении различных производственных операций в современных условиях жизни человека, это в первую очередь: прогрессирующее убывание доли мышечных усилий в современном материальном производстве в ряде видов трудовой деятельности интеллектуально-двигательного характера; время, затрачиваемое на освоение современных профессий в зависимости от уровня функциональных возможностей организма человека и от степени развития физических способностей, совершенства приобретенных двигательных умений и навыков [1-6].

Цель. Совершенствовать качество подготовки студентов по программе ППФП в процессе учебных занятий на основе применения различных средств и методов, направленных на расширение возможности использовать их во внеурочное время. Задачами исследования является обоснование современных технологий в эффективной подготовке студентов к производственной деятельности.

Методика и организация исследования. В исследовании применялись общепринятые педагогические методы: педагогические наблюдения, изучение и обобщение

литературных источников отечественных и зарубежных авторов, педагогический эксперимент, опрос и анкетирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Основой для определения требований, предъявляемых к конкретному виду трудовой деятельности, являются профессиограммы, которые составляются на основе изучения содержания данной трудовой деятельности в психологическом, физиологическом, биохимическом, экономическом и других аспектах с учетом предмета, технологий и условий труда.

Профессиограмму можно составлять для профессии или для групп профессий, имеющих примерно одинаковую психофизиологическую характеристику трудовой деятельности. В программное содержание профессиограммы рекомендуется включать: общие сведения о профессии; условия труда; психофизиологическую характеристику трудовой деятельности; характер и психологическую устойчивость личности; интегральную оценку роли и надежности личного фактора в профессиональной деятельности; влияние профессий на личность. Профессиограммы необходимы для профориентации и профотбора занимающихся, для тестовой оценки индивидуальных способностей и желаний работать в данной профессии. В этом случае при организации учебного процесса в вузе, кафедры физического воспитания должны придерживаться предлагаемых рекомендаций, направленных на повышение уровня ППФП студентов. Необходимо учитывать: наличие материально-технической спортивной базы в вузе; объем часов, отводимых на ППФП для студентов I-IV курсов с увеличением часов для студентов старших курсов; подбор средств и методов, способствующих развитию ППФП; объем теоретических занятий, семинаров и наличие учебно-методической литературы на кафедре, в библиотеке вуза; целенаправленную подготовку профессорско-преподавательского состава кафедры на курсах повышения квалификации и стажировках.

Большое значение при подготовке студентов по программе ППФП необходимо уделять подбору средств и методов для решения поставленных задач. К таковым можно рекомендовать:

- основные средства, к которым можно отнести туризм и его разновидности, различные виды спорта, а также специальные комплексы упражнений, выполняемые без предметов, с отягощениями и на тренажерах, развивающие специальные прикладные умения и навыки;

- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, направленные на подготовку студентов к работе в условиях пониженных температур, жаркого климата, высоких температур в условиях производства;

- вспомогательные средства, включающие в себя подбор специальной методической литературы по отдельным вопросам ППФП, подбор различных технических средств обучения и тренировки.

С целью проверки эффективности организации учебного процесса по программе ППФП была предложена методика организации учебных занятий с определением времени на выполнение заданий на одном занятии с постепенным увеличением часов на ППФП для студентов старших курсов.

Так для студентов I-II курсов предлагалось на учебно-тренировочном занятии распределять учебный материал по следующей схеме: 49% времени отводить на обучение и совершенствование техники и тактики разучиваемых видов спорта, что составляло 44 мин.; 25% времени отводить на ОФП – 22 мин.; 14% времени отводилось на ППФП – 13 мин.; 12% времени предлагалось отводить на рекреационную физическую культуру – 11 мин.

Для студентов старших курсов учебный материал распределялся по следующей схеме с обязательным увеличением часов на ППФП: 45% времени отводилось на со-

вершенствование тактики и техники разучиваемых видов спорта, что составляло 40 мин; 25% времени отводилось на ОФП – 22 мин.; 20% времени отводилось на ППФП – 18 мин.; 11% времени предлагалось отводить на рекреационную физическую культуру – 10 мин.

При планировании ППФП особое место необходимо отводить педагогической направленности учебного процесса с использованием в учебном процессе специальных технологий, таких как современные тренажеры, дополнительное спортивное оборудование.

Так, при использовании тренажеров необходимо обращать внимание на развитие силовых способностей, укрепление ослабленных мышц, корригирующее воздействие тренажеров на позвоночный столб. При использовании в учебном процессе спортивного оборудования необходимо обращать внимание на развитие вестибулярной устойчивости и развитие координационных способностей, укрепление мышц плечевого пояса, мышц спины, коррекцию грудной клетки и позвоночного столба.

При использовании в учебном процессе специальных методик, направленных на исследование работоспособности и тренировку глубины внимания, целесообразно обращать внимание на: распределение внимания по методике Шульте. А при исследовании глубины внимания рекомендуется корректурная методика по А.Г. Иванова-Смоленского.

При организации занятий по ППФП необходим контроль ЧСС, так как данный показатель является основным показателем за функциональным состоянием организма занимающихся. В данном случае необходимо придерживаться общепринятых тренировочных зон интенсивности нагрузки по данным ЧСС и использовать эти рекомендации в зависимости от физического развития и физической подготовленности студента.

При нулевой тренировочной зоне интенсивности нагрузки характерным является аэробный процесс энергетических превращений при ЧСС до 130 уд/мин., в результате которого кислородный долг не возникает. Нулевая зона интенсивности нагрузки может применяться с целью разминки к нагрузке большей интенсивности, для восстановления организма или активного отдыха; для работы со студентами, зачисленными в специальное медицинское отделение.

Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки проявляется при ЧСС от 130 до 150 уд/мин. Такой показатель ЧСС подходит для начинающих спортсменов, студентов основного учебного отделения и отделения спортивного совершенствования. Данный показатель ЧСС можно назвать порогом готовности, т.е. переходом от аэробного состояния к анаэробному.

Вторая тренировочная зона интенсивности нагрузки характерна проявлением ЧСС от 150 до 180 уд/мин. Она рекомендуется для студентов, спортсменов физически хорошо подготовленных. Научными исследованиями доказано, что при ЧСС 150 уд/мин. начинает проявляться анаэробный обмен в организме занимающихся. Однако у студентов с низкой спортивной формой порог анаэробного обмена может наступить и при ЧСС 130-140 уд/мин., тогда как у хорошо тренированного спортсмена порог анаэробного обмена может приблизиться к границе 160-165 уд/мин.

Третья тренировочная зона интенсивности нагрузки характеризуется проявлением ЧСС более 180 уд/мин. В этом случае будут совершенствоваться анаэробные механизмы энергообеспечения организма на фоне значительного кислородного долга. Для достижения высокого уровня интенсивности нагрузок рекомендуется использовать методы напряженных ситуаций соревновательного характера.

Педагогическое наблюдение за студентами БрГТУ проводилось в течение 2020 учебного года с сентября по июнь. В эксперименте приняло участие 15 студентов,

юношей второго курса, зачисленных в специальное медицинское отделение. В результате педагогического эксперимента были достигнуты положительные сдвиги в динамике результатов физического развития и физической подготовленности студентов, а также, в развитии умственной работоспособности и внимания, выявленных при помощи общепринятых тестов и оценок.

Оценку статического равновесия можно проверить при помощи простых и эффективных тестов «Ласточка и Цапля» Для выполнения теста «Ласточка» испытуемый, стоя на правой, левую отводит назад с небольшим наклоном туловища вперед, голова прямо, руки в стороны, после чего закрывает глаза и выполняет удержание равновесия. Фиксируется время с момента принятия позы «Ласточка» до потери равновесия. Тест выполняется поочередно на правой и левой ноге. Время удержания равновесия в положении «Ласточка» на правой ноге до эксперимента составило 5,1 с., после эксперимента 7,9 с. На левой соответственно – 8,4 с и 8,6 с.

Для выполнения теста «Цапля» испытуемый, стоя на правой, левая согнута в коленном суставе, хватом двумя руками за середину голени, туловище прямо, после чего закрывает глаза и выполняет удержание равновесия. Фиксируется время с момента принятия позы «Цапля» до момента потери равновесия. Тест выполняется поочередно на правой и левой ноге. Время удержания равновесия в положении «Цапля» на правой ноге до эксперимента составило 3,9 с, после эксперимента – 5,4 с. На левой соответственно – 3,6 с и 5,9 с.

Оценка ловкости проверяется при помощи простого и доступного теста:

И.п. – упор присев. Выполнить кувырки вперед, не теряя координации. Оценка «10 баллов» – 3 кувырка; оценка «8 баллов» – 2 кувырка; оценка «6 баллов» – 1 кувырок.

Оценку выносливости рекомендуется проверять при помощи следующего теста:

И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Оценка «10 баллов» – выполнение 40 раз; оценка «8 баллов» – выполнение 35 раз; оценка «6 баллов» – выполнение 30 раз.

При определении гибкости применялась общепринятая методика – из и. п. стоя на специальной тумбе, выполнить наклон вперед. Исходное значение до эксперимента было равно 10 см., в конце эксперимента показатель составил 19 см.

При определении скоростно-силовых качеств, которые проверялись при помощи теста – прыжок в длину с места – исходное значение до эксперимента было равно 175 см, в конце эксперимента показатель составил 180 см.

При определении развития силовых способностей применялся тест – подтягивание на перекладине Исходное значение до эксперимента было равно 5 подтягиваний, в конце эксперимента показатель составил 7 подтягиваний. Развитие умственной работоспособности проверялось при помощи корректурной методики (по А.Г. Иванову-Смоленскому) – за 2 мин. До эксперимента количество правильно определенных знаков составляло – 13 знаков, в конце эксперимента показатель составил 20 знаков. Глубина внимания проверялась по методике Шульте. До эксперимента правильное перечисление цифр в таблице на время составляло – 18 с., в конце эксперимента показатель составил 9 с.

Выводы. Таким образом, с целью эффективной подготовки студентов по программе ППФП необходимо на учебных занятиях решать следующие задачи: контролировать и проверять уровень ППФП студентов в начале и конце каждого учебного семестра; оценивать знания, умения и навыки, уровень физических и психических качеств, необходимых студентам в их будущей профессиональной деятельности; широко использовать метод тестирования, направленный на моделирование действий, в которых будут проявляться необходимые качества студентов. С этой целью рекомендуется

применять двигательные, моторные тесты, стандартные и максимальные функциональные пробы.

Большое значение для тренировки профессиональных умений и навыков будет иметь место применения в учебном процессе различных тренажеров и спортивного оборудования.

Литература

1. Кудрицкий В.Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов: учебно-метод. пособие для студентов высших учебных заведений. Брест, 2001. 110 с.
2. Кудрицкий В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов разных профессий: метод. рекомендации. Брест, 2003. 14 с.
3. Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России: автореф. дис. канд. пед. наук Волгоград, 1999. 27 с.
4. Ордабаев Н.О. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-нефтяников: автореф. дис. канд. пед. наук. Алмаата, 1995. 29 с.
5. Пасичниченко В.А., Кудрицкий В.Н. Влияние физической культур и спорта на формирование навыков, необходимых человеку в повседневной деятельности в зависимости от профессии // Вестник БрГТУ. Сер. Гуманитарные науки, методика преподавания. 2002. №6. С. 125-129.

УДК 796/799

АКТУАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Кучина А.С., Иванова С.Ю.

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия

Аннотация. Анализ литературных источников позволил нам изучить новые подходы к проведению занятий физической культурой. Прослеживалось влияние занятий спортом среди студентов на психическое, эмоциональное и социальное поведение молодежи.

Ключевые слова: студенты, студенческий спорт, актуальность студенческого спорта, тенденции развития спорта.

Введение. В современном образовательном процессе одной из важнейших тенденций является развитие физического воспитания студентов. В быстро меняющемся мире выпускники вузов могут сталкиваться с множеством различных задач и сложностей на их будущей работе, поэтому очень важно подготовить ответственно относящееся к своему здоровью поколение, понимающее важность занятий спортом, чтобы быть способными противостоять и подстраиваться под различные социальные, политические, экономические изменения.

Цель. Изучить особенности современных подходов к проведению занятий физической культурой и их влияние на студентов. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Выявить оптимальные подходы к проведению занятий физической культуры.
2. Изучить преимущества и недостатки развития спорта в студенческой жизни.
3. Разработать значимые подходы развития спорта в современной студенческой жизни.
4. Провести анализ литературных источников по теме исследования.

На сегодняшний день меняются главные задачи и ориентиры физического воспитания. Во-первых, мы говорим о кардинальном изменении системы, нацеленной на