

Приоритетной задачей теории и практики современной физической культуры является формирование здорового образа, здорового образа жизни. Теоретические основы современной физической культуры организационно и содержательно должны обеспечить возможность сознательного выбора личностью собственного пути сохранения и поддержания физического и духовного здоровья из-за влияния на телесность [1].

Дальнейшие научные исследования могут быть направлены на разработку содержания и теоретическое обоснование целесообразности и необходимости применения в учебном процессе вышеуказанных дидактических принципов.

Библиографический список

1. Багрова Е. В. Креативность студентов и преподавателя: зависимость прямая. / Е. В. Багрова // Профессиональное образование. Столица. – 2015. – № 11. – С. 17-19.
2. Кручинин С. В. Философская концепция образования в нефтегазовой отрасли / С. В. Кручинин // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Сер: Гуманитарные науки. – 2016. – № 12. – С. 91-94.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – Москва: Радуга, 1982. – 400 с.
4. Пригожин И.. Время, хаос, квант. / И. Пригожин, И. Стенгерс. – Москва: Прогресс, 1999. – 268 с.
5. Репин В. «Ковчег жизни» на стапелях эволюции [Электронный ресурс] / В. Репин // Новый мир. – 2000. – № 12. – С. 69-75. – Режим доступа: http://magazines.russ.ru/novyi_mi/2000/12/repin.ht.

УДК 796

НЕСТАНДАРТНОЕ СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Кудрицкий В.Н., к.п.н., доцент

Брестский государственный технический университет, Беларусь, г. Брест,
e-mail: prof.kudritski@mail.ru

Ключевые слова: подготовка, оборудование, студенты, совершенствование, физические качества, деятельность, профессия.

Аннотация: *при подготовке студентов по различным специальностям большую роль играет целенаправленность физической культуры, которая будет способствовать достижению физического совершенства и высокой профессионально-прикладной подготовки занимающихся. Для решения задач по ППФП кафедрам физического воспитания необходимо в первую очередь изучить требования для различных специальностей и применительно к ним создавать хорошую учебно-тренировочную базу, оснащенную стандартным и нестандартным спортивным оборудованием и тренажерами. Это позволит качественно, на высоком педагогическом уровне организовывать учебно-тренировочный процесс, направленный на оздоровление и профессионально-прикладную физическую подготовку студентов.*

Для развития профессионально-прикладных качеств необходимо при организации учебного процесса подбирать специальные физические упражнения, направленные на совершенствование силы и быстроты, силовой выносливости, координации движений, развития и совершенствования функций зрительного анализатора, волевых и психических качеств.

Содержание разделов учебного материала и средств по профессиональной физической подготовке должно соответствовать каждой профессии или группы профессий. В профессиональной деятельности различают ряд специальностей, по которым проводится подготовка студентов в высших учебных заведениях.

Так, профессиональная деятельность педагога характеризуется постоянным эмоциональным и нервным напряжением, заболеванием голосового аппарата, утомлением зрительного анализатора и длительным пребыванием на ногах.

Профессиональная деятельность медицинских работников (хирургов) характеризуется длительным пребыванием специалиста в специфическом положении, статическим напряжением больших групп скелетных мышц, значительным напряжением зрительного, тактильного, двигательного аппаратов, эмоциональным, психологическим и нервным напряжениям.

Профессиональная деятельность инженерно-технических работников, бухгалтеров и экономистов характеризуется умственным напряжением, однообразной рабочей позой и ограниченной двигательной активностью.

Профессиональная деятельность работников сельского хозяйства сопровождается длительной ходьбой, проявлением общей и специальной силовой выносливости. Особое внимание при физической подготовке в сельскохозяйственных вузах следует обращать на закаливание организма занимающихся, развитие силы, быстроты и выносливости.

Профессиональная деятельность инженерно-строительных работников характеризуется значительным динамическим и статическим мышечным напряжениям, проявлением выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств и развитием вестибулярного аппарата.

Изучив характер труда по избранной специальности можно за счет внедрения в учебный процесс специальных средств и методов эффективно решать вопрос подготовки студентов к трудовой деятельности. В этом случае, овладение рабочими операциями будет проводиться гораздо быстрее и эффективнее, если сочетать процесс профессионального обучения со специальной физической тренировкой.

Особое место при организации ППФП необходимо отводить вопросам подбора различных тренировочных устройств, спортивного оборудования и тренажеров.

При организации учебного процесса с применением дополнительного спортивного оборудования рекомендуется подчеркнуть его роль и значение. В этом случае необходимо средства физической культуры распределять по важности применения при подготовке студентов к выполнению соревновательных заданий, а так же к осуществлению более быстрой и целенаправленной тренировки двигательных качеств и профессионально-прикладных умений и навыков.

В процессе учебных занятий преподаватель должен воспитывать у студентов мотивацию выполнять различные физические упражнения как на учебных занятиях, так и самостоятельно. Дополнительное спортивное оборудование нестандартного типа рекомендуется устанавливать как на открытых площадках, так и в спортивных залах, что позволит выполнять специальные физические упражнения независимо от погодных условий.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений на дополнительном спортивном оборудовании рекомендуется на первом занятии кратко и в доступной форме рассказать студентам о каждом снаряде, его конструкции и назначении.

Учитывая определенную сложность и специфику выполнения упражнений на нестандартном спортивном оборудовании необходимо соблюдать строгую дисциплину, технику безопасности, порядок очередности при выполнении упражнений, обратив особое внимание на страховку и самостраховку.

Преподавателю рекомендуется определить место на спортплощадке с тем, чтобы видеть каждого занимающегося и корректировать ход занятий.

При организации учебного процесса нами использовалось нестандартное спортивное оборудование, которое было разработано и внедрено в практику физического воспитания студентов Брестского государственного технического университета. Это комбинированная лестница, лестница с изменяющимся наклоном, фигурная лестница, удлиненные параллельные брусья, круговая горизонтальная лестница, трехсекционная гимнастическая стенка, низкая горизонтальная лестница, специальная гимнастическая скамейка, специальная гимнастическая доска, приспособление для закрепления резиновых эспандеров, приспособление с отягощением для развития силы кистей, съемная перекладина и другое оборудование.

Комбинированная лестница. Конструктивные особенности лестницы позволяют широко использовать ее для выполнения физических упражнений студентами разного возраста, пола и физической подготовленности. На большом количестве реек, установленных на комбинированной лестнице, можно выполнять различные захваты, выполнять большое количество движений руками, туловищем, ногами, выполнять сгибания и разгибания, наклоны, повороты и лазания. Упражнения, выполняемые на комбиниро-

ванной лестнице, направлены на развитие силовых и скоростно-силовых качеств, выносливости и вестибулярной устойчивости.

- *Лестница с изменяющимся наклоном* состоит из одной длинной секции, выпуклой стороной обращенной вверх. Упражнения, выполняемые на данном оборудовании, способствуют воспитанию и совершенствованию у занимающихся ловкости, вестибулярной устойчивости и координации движений.

- *Фигурная лестница* представляет собой волнообразную конструкцию с двумя возвышенностями. Конструктивные особенности фигурной лестницы позволяют выполнять различные физические упражнения, способствующие развитию силы, скоростно-силовой подготовки, выносливости, смелости, решительности, ориентации в пространстве и вестибулярной устойчивости.

- *Удлиненные параллельные брусья*. На этом снаряде можно выполнять различные физические упражнения, которые будут способствовать развитию и совершенствованию силы мышц, быстроты мышечных сокращений, развитию подвижности суставов, умению напрягать и сокращать отдельные мышечные группы.

- *Круговая горизонтальная лестница* устанавливается на вертикальных стойках. Упражнения, выполняемые на данном оборудовании, способствуют развитию силы мышц, силовой выносливости, быстроты мышечных сокращений и ловкости.

- *Трехсекционная гимнастическая стенка*. Конструктивные особенности гимнастической стенки дают возможность широко использовать ее для выполнения различных физических упражнений со студентами, имеющими неодинаковый уровень физической подготовленности. Наличие на стенке большого количества горизонтальных реек позволяет выполнять разнообразные захваты, большое число движений руками, ногами и туловищем. Упражнения, выполняемые на данном оборудовании, способствуют развитию и совершенствованию силы, скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации движений, быстроты, ловкости и выработке правильной осанки.

- *Низкая горизонтальная лестница* состоит из горизонтальной и двух наклонных частей. Упражнения, выполняемые на низкой горизонтальной лестнице, способствуют развитию и совершенствованию смелости, ориентации в пространстве и вестибулярной устойчивости.

- *Специальная удлиненная гимнастическая скамейка*. С одной из продольных ее сторон на расстоянии 80 см устанавливается труба на высоте 20 см от поверхности площадки, которая служит для зацепа стоп при выполнении упражнений. На данном спортивном оборудовании можно выполнять наклоны туловища вперед и назад, а также упражнения силового и скоростно-силового характера для рук, ног и туловища.

- *Специальная гимнастическая доска* изготавливается из обычной доски или из гимнастической скамейки. На одном из ее концов крепится зацеп, а ниже зацепа монтируется ручка, за которую можно держаться руками или зацепиться носками ног. Для выполнения упражнений доску можно устанавливать на нужной высоте гимнастической стенки, а свободный конец опускается на пол. Выполнение упражнений на специальной доске способствует развитию силы, скоростно-силовых качеств, выносливости и быстроты.

- *Приспособление для закрепления резиновых эспандеров* изготавливается из металлической трубы, которая крепится к стенке. Упражнения, выполняемые с резиновыми эспандерами, способствуют развитию и совершенствованию скоростно-силовой подготовки, быстроты движений, подвижности в суставах, выносливости и гибкости.

- *Приспособление с отягощением для развития силы кистей.* Это приспособление легко устанавливается и снимается с гимнастической стенки. Оно используется в учебном процессе для развития и совершенствования силы кистей. Вес отягощения рекомендуется подбирать для каждого занимающегося индивидуально.

- *Съемная перекладина* представляет собой мини-переносную перекладину, которая зацепами устанавливается на любой высоте гимнастической стенки. Упражнения, выполняемые на съемной перекладине, направлены на развитие силы, скоростной и силовой выносливости.

При организации учебных занятий с применением дополнительного спортивного оборудования рекомендуется на первом практическом занятии ознакомить студентов с мерами безопасности при выполнении специальных физических упражнений, а физические упражнения рекомендуется выполнять по методу стандартно-поточного упражнения.

Для повышения моторной плотности и интенсивности учебных занятий при выполнении упражнений на дополнительном спортивном оборудовании группу студентов предлагается разделить на 2-3 подгруппы. Студенты одной подгруппы выполняют упражнения на одном спортивном оборудовании, вторая подгруппа - на втором, а студенты третьей подгруппы выполняют специальные упражнения на третьем снаряде. По команде преподавателя студенты каждой подгруппы переходят от одного снаряда к другому и продолжают выполнять физические упражнения.

Педагогические наблюдения за динамикой развития силовых и скоростно-силовых показателей студентов выявили эффективность применения предлагаемого дополнительного спортивного оборудования. Это выразилось в повышении моторной плотности учебного процесса и эффективном развитии физических качеств по программе профессионально-прикладной физической подготовке.

Библиографический список

1. Кудрицкий В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие для студентов учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / В. Н. Кудрицкий, Ю. В. Кудрицкий, В. А. Пасичниченко. – Брест, 2008. – 59 с.
2. Кудрицкий В. Н. Организация планирования учебного процесса по физической культуре для студентов непрофильных вузов: учебно-методические рекомендации / В.Н. Кудрицкий, Н. И. Козлова. – Брест, 2012. – 35с.
3. Кудрицкий В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие для студентов учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / В. Н. Кудрицкий. – Брест, 2005. – 275 с.

УДК 796.015.132

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-х И 2-х КУРСОВ В ХАКАССКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ.Н.Ф.КАТАНОВА

Кузнецова Ж. В., ст. преподаватель

Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, РФ,
г. Абакан, e-mail: shvaleva-t@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, мониторинг, физическое воспитание, физические качества

Аннотация: в статье делается сравнительный анализ физических показателей между первыми и вторыми курсами института естественных наук и математики. Для сравнения были взяты одна группа 1-курса и одна группа 2 курса. Физическая подготовленность определялась по семи показателям по двигательным способностям: силовым, скоростным, координационным, выносливость и гибкость.

Цель данного исследования провести сравнительный анализ физической подготовленности студентов 1 и 2 курсов. Для достижения цели определены следующие задачи:

- 1) определить уровень физической подготовленности (УФП) студентов 1 и 2 курсов ИЕНиМ;
- 2) сравнить полученные данные между курсами.

Исследование проводилось на занятиях по физической культуре в 2016-2017 учебном году. Для исследования были выбраны 2 группы студентов института естественных наук и математики. 1 курс представлен группой ХБ-11, в количестве 21 студента (8 юношей, 13 девушек); 2 курс представлен группой БЭ-21 (10 юношей и 11 девушек) в количестве 23 человека. Обе группы занимались по рабочему плану дисциплины «Физическая культура», разработанной кафедрой физической культуры и спорта. Занятия в этих группах проводились по 4 часа в неделю на 1 и 2 -х курсах, одним преподавателем.

В нашем университете ежегодно проводится мониторинг по физической подготовленности студентов в каждой группе. Исследуемые показатели дают возможность увидеть положительные и отрицательные