

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 немало важно 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.

Содержание разделов учебного материала и средства по ППФП разрабатываются 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 в этом направлении.

Наибольшее значение для успешной тренировки, профессионально-прикладной физической подготовки имеет развитие общей выносливости, физической основой которой являются аэробные возможности человека.

Выносливость обеспечивают циклические виды спорта: бег, плавание, гребля, лыжные прогулки и др.; несколько ниже – занятия спортивными играми. Как выяснилось, занятия спортом лучше, чем профессиональный труд, совершенствуют двигательные анализаторы и позволяют в дальнейшем успешно осваивать многие профессии.

Главным фактором эффективности ППФП является направленное воздействие различных видов спортивной тренировки на центральную нервную систему, анализаторы и физические качества занимающихся. Особенно велика роль спортивных тренировок в освоении профессий, требующих сложных и точных движений. При организации целенаправленных занятий по программе профессионально-прикладной

физической подготовке преподаватель должен учитывать особое обстоятельство в том, что ППФП – не какая-то отдельная спортивная дисциплина, она должна входить в общий комплекс физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий, позволяющих решать основную задачу – подготовку специалистов к предстоящей трудовой деятельности.

В этот комплекс должны входить учебные и секционные занятия под руководством профессорско-преподавательского состава кафедры, самостоятельные занятия утренней гигиенической гимнастикой и специальными комплексами упражнений, направленных на эффективное развитие 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, спортивного нестандартного оборудования. Это будет одним из дополнительных и мало использованных резервов для кафедр физического воспитания и спорта с целью повышения эффективности учебного процесса. Применение спортивного дополнительного 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, направленные на локальное воздействие на различные мышечные группы.

УДК 796

**Кудрицкий Ю.В.**

## **РОЛЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА В ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗАХ**

В высших учебных заведениях спортивная и самодеятельная физкультурно-массовая и оздоровительная работа, как правило, должна организовываться спортивным клубом в тесном контакте с общественными организациями (профсоюзными комитетами и БСМР) и кафедрой физического воспитания и спорта. Эта работа проводится со студентами, профессорско-преподавательским составом и сотрудниками вуза по определенной схеме организации физкультурно-оздоровительной работы (см. схему).

Основными задачами спортивного клуба должны быть: организация здорового образа жизни студентов и сотрудников вуза, их физическое совершенствование и повышение спортивного мастерства, подготовка инструкторов общественников и судей по различным видам спорта.

Спортивный клуб организует широкую пропаганду физической культуры, которая является самым доступным средством укрепления здоровья человека; освещает массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия; организует секционную работу по различным видам спорта в зависимости от наличия спортивной базы и квалифицированного тренерского состава с подключением в эту работу общественных тренеров из числа студентов.

При спортивном клубе могут создаваться группы здоровья, общей физической подготовки, группы по обучению различным видам спорта. Спортивный клуб, совместно с профсоюзной организацией и кафедрой физического воспитания и спорта, организует спортивно-оздоровительные лагеря, где студенты могут совмещать физкультурно-оздоровительные мероприятия с прохождением различных учебных практик, не связанных с производством.

Особое место в работе спортивных клубов должны занимать спортивно-массовые соревнования, организованные и проводимые в форме классификационных, товарищеских и матчевых встреч; проводимые с целью проверки физических качеств и физической подготовки занимающихся. При организации массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципом оздоровительной направленности всех мероприятий, проводимых в вузе.

Спортивный клуб, совместно с молодежными общественными организациями стимулирует развитие спорта на факультетах с целью привлечения студентов и сотрудников к систематическим занятиям спортом во внеурочное время. С этой целью организуются внутри вузовские круглогодичные спартакиады для студентов и спартакиада «Бодрость и здоровье» для профессорско-преподавательского состава и сотрудников вуза. Организуются различные соревнования выходного дня с участием семейных команд.

Проведение спортивных соревнований в вузах должно планироваться в течение всего учебного года.

Физическая культура в быту студентов как правило организуется самими студентами с помощью общественного физкультурного актива. С этой целью спортивный клуб организует массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия в свободное от учебы время, в выходные дни и в каникулы. Созданные общественные советы физической культуры при общежитиях создают условия для занятий спортом для студентов, проживающих в общежитиях; разрабатывают наиболее приемлемые формы организации спортивных мероприятий.

*Кудрицкий Юрий Владимирович, директор спортивного клуба Брестского государственного технического университета. Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.*