

УДК 796.011:378.141 (043.2)

Проблема развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии:
материалы VI международной научно-практической конференции,
Екатеринбург, 28 февраля 2017 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т».
2017. С. 422-426.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

*Скидан Инна Владимировна,
старший преподаватель,
Свирская Тамара Федоровна,
старший преподаватель,*

Национальный авиационный университет, Киев, Украина

Чернощеков А.Г.,

Киевский национальный экономический университет, г. Киев, Украина

Аннотация. Рассмотрено физическое воспитание в процессе профессиональной подготовки как основа здорового образа жизни. Доказано, что профессионально-прикладная физическая подготовка требует обоснованного отбора комплексов прикладных физических упражнений и предусматривает рациональное использование средств, методов и организационных форм, с помощью которых можно решить как общие, так и специфические для определенной профессии задачи физической подготовки студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Abstract. *The physical education in the process of training as the basis for a healthy lifestyle. It is proved that professionally-applied physical preparation requires reasonable selection systems applied exercise and provides a rational use of resources, methods and organizational forms that can be used to solve both general and specific to a particular profession tasks of physical training of students.*

Index terms: physical education, students, professional-applied physical preparation.

По мнению ряда ученых, улучшить существующее положение и оценку физического воспитания и спорта в вузах Украины можно только используя зарубежный опыт и изменив радикальным образом отношение администрации непрофильных ВУЗов к дисциплине «Физическое воспитание».

Учитывая несовершенство комплексной программы по физическому воспитанию студентов, которая имеет недостатки организационного и метрического характера, возможно, перепрофилировать

кафедры физического воспитания и спорта в кафедры физкультурного образования (и здоровья). Современные концепции учебно-воспитательного процесса в вузе предусматривают широкую просветительную работу среди студентов как предпосылку для самовоспитания и возвращения их к ежедневной норме здорового образа жизни, что реально только в условиях коренного изменения программно-нормативного обеспечения физического воспитания.

Повышение эффективности организационно-методических форм системы физического воспитания только в рамках обязательных занятий не принесет желаемых результатов в решении проблем гиподинамии, а также ее последствий считает ряд ученых, прежде всего потому, что недостаточный объем часов, которые выделяются в программе обучения студентов на физическое воспитание. Факультативные и самостоятельные занятия должны в нынешних условиях компенсировать проблему урочных форм физического воспитания.

Для повышения эффективности внеурочных форм физического воспитания студентов желательно проведение всех (или большинства) практических занятий в виде практикумов-консультаций.

Студенты не всегда полностью используют организационные формы занятий физическими упражнениями и спортом по ряду причин: занятость, неудобный график учебного процесса, отсутствие интереса к видам спорта, которые культивируются в данном вузе, плохая учебно-спортивная база ВУЗа и тому подобное.

В существующих социальных условиях, таких, как низкая платежеспособность и высокая плата за посещение различных спортивных клубов, вышеперечисленных проблем организованных форм физического воспитания студентов приоритетных в деятельности кафедр должно быть создание условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре, состояния личного здоровья.

В этой связи особенно актуальна проблема валеологической подготовки студентов технических вузов, где, в отличие от гуманитарных, она отсутствует в учебных предметах, кроме физического воспитания.

Усиление учебного аспекта позволяет говорить о физкультурном обучении как о процессе целого направленного поощрения студентов ко всей совокупности общенародной физической культуры и мирового опыта.

Проблемы подготовки молодых специалистов в вузах в соответствии с требованиями учебно-квалификационных характеристик выбранных профессий могут быть решены только общими усилиями кафедр профилирующих дисциплин, физического воспитания и спорта и других подразделений вуза. При таком подходе коллективов вузов к проблеме возможно положительное решение организационных, материально-технических и методических вопросов, кадрового обеспечения кафедр физического воспитания и спорта.

Для повышения эффективности учебных занятий по физическому

воспитанию в технических вузах важно распределить студентов по учебным отделениям: основное, специальное, спортивное. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования и тестирования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовки студентов, интересов. В основное отделение зачисляются те, кто относится к основной и подготовительной медицинской группе. В спортивное отделение, состоящее из учебных групп по видам спорта, зачисляют студентов основной медицинской группы, показавших хорошую общую спортивную и физическую подготовку, желающих углубленно заниматься одним из видов спорта, организованном в вузе. Перевести студента из одного отделения в другое можно по его желанию только после успешного окончания семестра или учебного года. Перевод студентов в специальное учебное отделение на основе медицинского заключения может производиться в любое время года.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) требует обоснованного отбора комплексов прикладных физических упражнений. По данным теоретико-сравнительного анализа, ППФП предусматривает рациональное использование средств, методов и организационных форм, с помощью которых можно решить как общие, так и специфические для определенной профессии задачи физической подготовки студентов.

Средствами ППФП являются физические упражнения, которые соответствуют особенностям профессиональной деятельности, их можно условно разделить на несколько групп по решению педагогических задач: для формирования профессионально важных физических качеств применяют упражнения на скорость, силу, выносливость, координацию, гибкость. Преимущественно эти упражнения по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм и специально подобранные относительно профессиональной деятельности. К последним относятся прикладные виды спорта; для формирования и совершенствования прикладно-вспомогательных двигательных навыков широко используются обычные движения (прыжки, метания, плавание, гребля), а также другие средства (езда на лошадях, мотоцикле, упражнения прикладного туризма). Углубленное овладение этими навыками, – обязательное условие эффективной деятельности, которая обеспечивает безопасность работы; для совершенствования психических качеств (волевых, внимания, реакции на сигнал) большое значение имеет целенаправленное использование физических упражнений и занятий отдельными видами спорта.

Причем их влияние на развитие психических качеств неодинаково. Совершенствование волевых качеств оказывает влияние на занятия всеми видами единоборств, спортивными играми, прыжками в воду, гимнастическими упражнениями, которые содержат элементы опасности; повышение устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды (недостаток кислорода, охлаждения, перегрев) достигается соответствующими упражнениями, которые не только совершенствуют любое качество, но и

вместе с тем дают неспецифический тренирующий эффект. В отдельных видах ППФП, кроме основных средств – физических упражнений, для повышения устойчивости организма к охлаждению и перегреву используются природные факторы (вода, воздух, солнце).

Программы ППФП должны включать также теоретический раздел. Теоретическая подготовка, кроме общих сведений по физкультуре и спорту, дает знания в области производственной физической культуры, формирования навыков организационно-методической подготовки. Содержание теоретического раздела включает материал из следующих основных вопросов: сущность ППФП и ее задачи; особенности профессии и ее требования к психическим и физическим качествам профессионала; характеристика прикладных упражнений и видов спорта, которые используются в процессе данного вида подготовки; основы организации и методики ППФП.

Усовершенствование отдельных качеств и навыков, которые имеют важное значение для выбранной деятельности, происходит эффективнее при достаточно высоком уровне развития всех физических качеств.

Кроме того, полученные в процессе общей физической подготовки двигательные навыки и умения, являются тем фундаментом, на котором легче и более быстрее получить новые формы движений.

Одним из важных моментов в системе физического воспитания с профессиональной направленностью является правильный подбор ее средств. Средства надо подбирать в соответствии с решаемыми задачами с учетом закономерностей переноса тренированности.

При подборе средств ППФП необходимо руководствоваться следующими критериями: критерий целеустремленности (влияние на функциональные системы организма специальных упражнений и конкретных условий работы); критерий непосредственной прикладности (изучает формы движений для данной профессиональной деятельности).

Подбор специальных средств на основе указанных критериев дает возможность моделировать рабочие нагрузки, ситуации выполнения действий, отдельные прикладные формы движений и условий конкретной профессиональной деятельности. Но это не означает имитацию трудовых движений, повторение их структуры в целом или по элементам.

Важно подчеркнуть, что применение указанных критериев подбора специальных средств требует точных знаний о психологических особенностях конкретной профессиональной деятельности.

Задачу ППФП невозможно успешно решить только за счет плановых занятий и обязательных мероприятий в режиме учебного дня. Для этого используют другие формы занятий в дополнительное время.

С целью ППФП применяются такие формы занятий: комплексное и специализированное занятие (плановое) утренние физические упражнения; спортивные мероприятия (спортивные, спортивно-прикладные и специальные соревнования) однодневные и многодневные туристические походы; лыжные переходы; массовые заплывы.

Кроме того, можно организовывать «Неделю здоровья» по профессиям, во время которого проводятся специальные соревнования по ППФП, содержание составляют специфические для определенных специальностей приемы и действия. В сочетании с некоторыми физическими упражнениями они оказывают содействие привитию профессионально важных навыков.

В процессе проведения спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и спортивных соревнований важно максимально использовать все возможное для реализации прикладной направленности физического воспитания.

Основное содержание соревнований прикладного характера – конкретные двигательные действия и приемы, характерные для определенной специальности. Потому что соревнования – это сильнодействующая форма ППФП. Здесь выполняются профессиональные качества (стремление к победе, инициативность, решительность), способность стойко выдерживать большие и предельные нагрузки.

Немалое значение для профессиональной подготовки имеет массовое целенаправленное физическое совершенствование средствами спорта. Широкая организация занятий в спортивных секциях по видам спорта оказывает значительное содействие повышению уровня профессионально важных качеств и навыков.

Проверка и оценка специальной физической подготовки – обязательное условие ППФП. На начальном этапе проверяют исходный уровень развития профессионально важных качеств и навыков. Это дает ценные сведения для планирования, организации и ведения учебного процесса. Принимая во внимание эти данные, планируют работу, комплектующие группы, определяют индивидуальные учебные задачи и нагрузки. Систематическая проверка и оценка физической подготовки в течении ППФП позволяет установить, насколько эффективно решаются поставленные задачи и в случае необходимости ввести соответствующие коррективы в методику учебного процесса.

Проверка и оценка подготовленности студентов по ППФП происходит на основе установленных специальных нормативов. При этом контрольные упражнения и нормативы определяются объективными требованиями, которые выдвигает конкретная профессиональная деятельность в структуру и уровня физической подготовки человека.

В современном обществе насчитывается несколько тысяч профессий. Поэтому возникает потребность в систематизации (классификации) их для различных практических целей: профориентация и профессиональный отбор; проведение мероприятий по гигиене и научной организации работы; образование научно-обоснованных типовых программ ППФП для различных групп профессии; рационализация педагогического процесса.

Выводы. Таким образом, в зависимости от целей классификации профессий в ее основу вкладывают различные квалификационные признаки. Сегодня средства ППФП более подбираются и используются на основе

прогнозируемой оценки их влияния на совершенствование профессиональной пригодности. В то же время выполнение различных средств физической культуры и спорта невозможно без глубокого изучения степени их целенаправленного воздействия.