

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Брестский государственный технический университет, Брест, Беларусь

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) осуществляется на учебных занятиях и является одним из разделов обязательного курса физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.

Использование ее в физическом воспитании занимает важное место в общей системе образования и воспитания занимающихся при подготовке высокопрофессиональных кадров для народного хозяйства [1, 2, 4, 5].

Совершенствование и внедрение ППФП в систему образования необходимо определять современными требованиями к профессиональной деятельности человека:

прогрессирующее убывание доли мышечных усилий в современном материальном производстве;

время, затрачиваемое на освоении современных профессий и достижение профессионального мастерства в зависимости от уровня функциональных возможностей организма занимающихся [6];

предупреждение вероятных негативных влияний на человека в зависимости от определенных видов профессионального труда.

С целью определения характера требований, предъявляемых к конкретному виду труда и его профессиональной, в том числе физической подготовленности работающих, необходимо разрабатывать профессиограммы, которые составляются на основе изучения содержания и форм 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 – название труда, виды труда, орудия труда, формы организации труда;

условия труда – работа в помещении, на открытом воздухе, под землей, на воде, на ограниченной опоре, на высоте, в специальной одежде;

психофизиологическую характеристику трудовой деятельности – преимущественное развитие анализаторов, необходимых в работе, усталость в течение рабочего дня, тяжесть работы, трудности, требующие проявления волевых усилий;

характер и психологическую устойчивость личности – подготовленность специалиста, умственные способности, двигательные и сенсорные навыки, развитие физической подготовки и физического развития;

интегральную оценку роли и надежности личного фактора в профессиональной деятельности и влияние профессий на личность – степень успешности при выполнении производственных заданий в процентах, процент производительности труда;

актуальность содержания ППФП – степень необходимости ППФП – желательна, необходима, крайне необходима. Подбор прикладных физических упражнений и видов спорта по ППФП для данной профессии.

Имеющиеся профессиограммы необходимы для профориентации и профотбора занимающихся; для сопоставления с тестовой оценкой индивидуальных задатков качеств и способностей занимающихся.

Большое значение в организации учебного процесса должно отводиться рекомендациям, направленным на повышение ППФП студентов:

наличие материально-технической спортивной базы в вузе;

объем часов отводимых на ППФП для студентов I-IV курсов с увеличением часов для студентов III-IV курсов;

подбор средств и методов, способствующих развитию ППФП;

объем теоретических занятий, семинаров и наличие учебно-методической литературы на кафедре и в библиотеке вуза;

мероприятия, направленные на повышение ППФП студентов - лекции, дополнительные занятия, конкурсы, соревнования;

целенаправленная подготовка профессорско-преподавательского состава на курсах переподготовки и стажировках. Для студентов целенаправленная подготовка по программе ППФП на учебных занятиях.

Большое значения при подготовки студентов по программе ППФП необходимо отводить методике подбора средств для решения поставленных задач. К таковым рекомендуются:

основные средства - спортивный туризм и его разновидности, различные виды спорта, развивающие специальные прикладные умения и навыки;

оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – подготовка студентов к работе в условиях пониженных температур, жаркого климата, высоких температур в условиях производства;

вспомогательные средства ППФП – подбор специальной методической литературы по отдельным вопросам ППФП студентов, подбор различных технических средств обучения и тренировки.

С целью проверки эффективности организации учебного процесса нами была предложена методика организации учебных занятий с разделением часов на виды деятельности и увеличение часов на ППФП для студентов III-IV курсов. Для студентов I-II курсов предлагалось на учебно-тренировочном занятии учебный материал распределять по следующей схеме:

49 % времени предлагалось отводить на обучение и совершенствование техники и тактики разучиваемых видов спорта, что составляло 39 мин.;

25 % времени отводилось на ОФП – 20 мин.;

14 % времени - отводилось на ППФП – 11 мин.;

12 % времени - предлагалось отводить на рекреационную физическую культуру - 10 мин.

Для студентов старших курсов учебный материал распределялся по следующей схеме, но с обязательным увеличением часов на ППФП:

45 % времени предлагалось отводить на совершенствование тактики и техники разучиваемых видов спорта, что составляло 36 мин

25 % времени отводилось на ОФП – 20 мин.;

20 % времени - отводилось на ППФП – 16 мин.;

10 % времени - предлагалось отводить на рекреационную физическую культуру - 8 мин.

При планировании ППФП особое место необходимо отводить педагогической направленности учебного процесса с использованием специальных технологий.

Так при использовании тренажеров рекомендуется особое внимание обращать на развитие силовых способностей, укрепление ослабленных мышц, корригирующее воздействие тренажеров на позвоночный столб.

При использовании в учебном процессе спортивного оборудования рекомендуется обращать внимание на развитие вестибулярной устойчивости организма, развитие координационных способностей, укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц спины, коррекцию грудной клетки и позвоночного столба.

При использовании в учебном процессе специальных методик, направленных на исследование и тренировку глубины внимания необходимо обращать внимание на распределение внимания по методике Шульте. Исследование глубины внимания рекомендуется проводить по корректурной методике А.Г.Иванова-Смоленского.

Особое место при организации ППФП студентов рекомендуется отводить специальным показателям контроля за физическим развитием и физической подготовленностью студентов при помощи общепринятых тестов и оценок.

Большое внимание при организации ППФП рекомендуется отводить частоте сердечных сокращений (ЧСС), как основному показателю контроля за функциональным состоянием организма студентов. В этом случае рекомендуется придерживаться четырех тренировочных зонам 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 этом случае кислородный долг не возникает. Тренировочный процесс при нулевой зоне интенсивности нагрузки может проявляться лишь у

слабо физически подготовленных студентов. Нулевая тренировочная зона интенсивности нагрузки может применяться в целях разминки к нагрузке большей интенсивности, для восстановления организма или активного отдыха, для работы со студентами специальных медицинских групп.

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. Такой показатель ЧСС для этих студентов можно назвать порогом готовности, т.е. переход от аэробного состояния к анаэробному.

Вторая тренировочная зона интенсивности нагрузки характерна проявлением ЧСС от 150 до 180 уд/мин. В этом случае подключаются аэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Вторая зона интенсивности нагрузки 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 характерна проявлением ЧСС более 180 уд/мин. При ЧСС равной более 180 уд/мин. совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения организма на фоне значительного кислородного долга. К работе большой интенсивности организм занимающегося приспосабливается в ходе повторных тренировок. Доказано, что самых больших значений максимальный кислородный долг достигает только в условиях соревнований. Поэтому рекомендуется для достижения высокого уровня интенсивности нагрузок использовать методы напряженных ситуаций соревновательного характера.

Педагогические наблюдения за студентами, занимающимися по программе профессионально-прикладной физической подготовке, показали сдвиги в динамике результатов в физическом развитии и физической подготовленности (табл. 1).

Таблица

Динамика показателей физического развития и подготовленности

Показатель	Значение	
	исходное	итоговое
Гибкость, см	10	19
Кистевая динамометрия, кг	38	42
Прыжок в длину с места для мужчин, см	175	190
Прыжок в длину с места для женщин, см	145	165
Подтягивание на перекладине для мужчин, раз	5	8

Наклон туловища вперёд для женщин, раз	22	38
Вестибулярная устойчивость (кувырок вперед), раз	2	4
Корректурная методика (по А. Г. Иванову-Смоленскому), кол-во знаков	13	20
Глубина внимания (по методике Шульте), с	18	9

Выявляя специфику требований, которым должна отвечать физическая подготовленность работников тех или иных профессий, необходимо исходить из того, что она должна отражать совокупность особенностей конкретной трудовой деятельности и условий ее выполнения, в том числе: особенностям преобладающих рабочих операций; особенностям режима труда и отдыха; особенностям средовых условий, оказывающих влияние на состояние физической и общей работоспособности, особенно когда они резко отличаются от комфортных условий.

С целью эффективной подготовки специалистов по программе ППФП необходимо на учебных занятиях решать следующие задачи:

контроль и проверку ППФП студентов рекомендуется включать в начале и конце учебного семестра;

на учебных занятиях рекомендуется 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 профессиональные качества студентов. С этой целью рекомендуется применять двигательные, моторные тесты, стандартные и максимальные функциональные пробы.

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

Литература:

1 Ильинич, В.И. Физическая культура студентов / В.И. Ильинич. – М.: ФИС, 1999. – 110 с.

2 Кудрицкий, В.Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов: учебно-метод. пособие для студентов высших учебных заведений / В.Н. Кудрицкий. – Брест, 2001. – 110 с.

3 Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов разных профессий: метод. рекомендации / В.Н. Кудрицкий. – Брест, 2003. – 14 с.

4 Медведев, И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России: автореф. дис. канд. пед. наук / И.М. Медведев. – Волгоград, 1999. – 27 с.

5 Ордабаев, Н.О. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-нефтяников: автореф. дис. канд. пед. наук / Н.О. Ордабаев. – Алма-Ата, 1995. – 29 с.

6 Пасичниченко, В.А. Влияние физической культуры и спорта на формирование навыков, необходимых человеку в повседневной деятельности в зависимости от профессии / В.А. Пасичниченко, В.Н. Кудрицкий // Вестник БрГТУ. Сер. Гуманитарные науки, методика преподавания. – 2002. - №6. – С.125-129.