

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

И.А. Ковачева

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация, e-mail: Kovacheva56@mail.ru

В статье рассматривается одна из основных направлений физической культуры в вузе – профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). ППФП является одной из базовых компетенций физической культуры. Профессиональная подготовка, в том числе и физическая приобретает особое внимание так как в настоящее время большое внимание уделяется физической надежности и готовности будущих специалистов к высокопродуктивной профессиональной деятельности. Прежде всего это: хорошее состояние здоровья, хорошие умственная работоспособность и выносливость, общая физическая подготовленность, способность сохранять высокую работоспособность в различных стрессовых ситуациях, быстро принимать решения, реализовать их и отвечать за них.

Ключевые слова: профессионально-прикладная подготовка, студенты, физическая культура и спорт, здоровье, образование.

Стратегической целью государственной политики в «Концепции долгосрочного развития Российской Федерации» в области образования является повышение доступности качественного образования. В долгосрочной перспективе приоритетным становится повышение качества образования за счет информационно-коммуникативных технологий, в том числе для развития новых форм и методов обучения таких, как например дистанционное образование.

Прогрессивные изменения в науке и технике привели к изменению условий жизни труда человека. Современные производственные отношения требуют конкурентно-способных специалистов, имеющих не только специальные знания и умения, но и высокий уровень работоспособности, хорошее здоровье, активную жизненную позицию. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в вузе: формирование физических, физиологических и психических качеств, способствующих достижению и поддержанию достаточной готовности к успешной профессиональной деятельности. Владение основами ППФП является одной из основных направлений физической культуры.

Поэтому, в сложившейся обстановке становится актуальным обращать особое внимание на качественную профессионально-прикладную физическую подготовку [3, с.238]. Правильно выбранная профессиональная трудовая деятельность, один из главных факторов, определяющих многое в жизни современного человека. А правильно подобранные физические упражнения будут способствовать успешной трудовой деятельности в будущем. [4, с.12].

Различными исследованиями установлено, что 70% представителей современных студентов, не достаточно подготовлены сегодня к работе в условиях экстремальных ситуаций, что ведет к раннему износу их организма и профессиональным заболеваниям и ухудшению здоровья.

Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит от специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями. Необходимо отметить, что в профессиональной деятельности также важное место занимает моральная и психологическая выносливость. Для развития моральной выносливости и психологической выносли-

вости – способности организма длительное время эффективно преодолевать наступающее утомление и стрессоустойчивость, рекомендуется выполнять нагрузки, которые способствуют преодолению этого утомления. Такие нагрузки характеризуются интенсивностью, продолжительностью, числом повторений, изменением двигательной деятельности [4, с.123]. Профессионально подготовленный, но не здоровый специалист не может быть востребованным к конкретной деятельности [3, с.238].

Цель исследования – определить направление физической деятельности, эффективно влияющие на здоровье и профессиональную подготовленность студентов.

Материал и методы. В исследовании применялись следующие основные методы: теоретический анализ и синтез, социологические опросы, педагогический эксперимент, моделирование результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. Нами было проведено анкетирование студентов и преподавателей физической культуры с целью изучения методики и контроля за профессионально необходимыми физическими и психофизиологическими качествами.

По данным анкетного опроса студентов (234 девушек и 123 юношей) наиболее важную роль в занятиях физической культурой и спортом играют следующие мотивы, характерные для девушек: желание быть здоровыми, привлекательными, улучшить настроение, найти друзей; для юношей: по мимо улучшения здоровья, укрепить силовые и морально-волевые качества, создать красивой фигуру, укрепить мышцы. Тем не менее, 31% студентов отметили мотивы, имеющие, ситуационный характер: не хватает времени для занятий, лень, не могу себя заставить, нет условий, далеко живу, много времени занимают учебные занятия и др. Что касается занятий физической культурой непосредственно в вузе, то многие студенты (26 % юношей и 27 % девушек) посещают занятия, чтобы получить зачет.

Находясь в режиме самоизоляции, обучающийся, в соответствии с законодательством Российской Федерации, должен получить возможность полноценного образования. Формат дистанционного обучения в области физической культуры, на наш взгляд не полноценно удовлетворяет такую потребность обучающегося.

По данным опроса преподавателей физической культуры, нами была прослежена зависимость между оценкой уровня работы студентов на занятиях и их двигательной активностью во внеучебное время. Студенты, ведущие малоподвижный образ жизни (не делающие зарядку, не участвующие активно в спортивных мероприятиях, не ходившие в походы, не занимавшиеся спортом) получили более низкую оценку своей профессиональной деятельности. Те же студенты, которые ведут активный образ жизни (занимаются в секциях, ходят в походы, делают зарядку, активно участвуют во всех спортивных мероприятиях и пр.) получили у преподавателей высокую оценку своего профессионального труда и физического состояния [4, с.145].

Слабая мотивация студентов к занятиям физической культурой – одна из проблем физического воспитания в Государственном социально-гуманитарном университете. На наш взгляд, одной из важных причин отсутствия значимой позитивной динамики в этом процессе является то, что студенты не видят объективных реальных физических и функциональных изменений своего здоровья в процессе занятий физической культурой. Незначительные положительные изменения и результаты не фиксируются в сознании студентов и, следовательно, не становятся стимулом к дальнейшей деятельности.

По нашим наблюдениям, можно сказать, что физическая культура в плане сохранения и улучшения здоровья должна занимать в учебно-педагогическом процессе больше учебного времени, чем она занимает сейчас. Оценивая в настоящее время уровень и динамику здоровья населения России, и в первую очередь подрастающего поколения можно сказать, имеет место тенденция к снижению. Ежегодно в вузы поступает до 30 и

более % студентов, которые по состоянию здоровья направляются в специальные и подготовительные медицинские группы [1, с.128]. По данным медицинского осмотра первокурсников в Государственном социально-гуманитарном университете патология выявлена у 36% студентов. Преобладают следующие заболевания: вегетососудистая дистония, миопия, болезни желудочно-кишечного тракта, плоскостопие, остеохондроз, гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, хронический пиелонефрит, хронический тонзиллит, ожирение, сахарный диабет, посттравматический артрит, аллергия. Студенты первого курса адаптируются к занятиям достаточно сложно, часто болеют простудными заболеваниями. Количество медицинских справок, полученных студентами в течение одного семестра учебного года на первом курсе на 25% больше, чем на втором и на 30% больше чем на 3 курсе.

Можно сделать вывод, что к 3 курсу студенты адаптируются к учебе в университете и в следствие чего меньше болеют.

Поскольку, как мы уже отмечали, сложно в рамках учебного процесса достичь значительной динамики в повышении уровня физической подготовленности студентов, этот показатель вряд ли может служить позитивным фактором в формировании устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. С этой целью мы использовали дополнительные секционные занятия, а также рекомендовали студентам самостоятельные занятия. Проводили индивидуальные консультации. С октября 2019 года в нашем вузе каждый семестр проходит проект «ГСГУ – территория здоровья», который содержит оздоровительную направленность, проводятся методико-практические занятия. Цель этих занятий – помочь студентам вести наблюдения за состоянием своего здоровья, работоспособностью, функциональной подготовленностью, физическим развитием, используя для этого простые и доступные упражнения различных фитнес направлений. В начале и конце проекта проводятся обследование физической подготовленности студентов. Среди студентов проводится анкетирование с целью получения информации по улучшению эффективности занятий.

Начиная с марта 2020 года, обучение студентов в вузе проходило в дистанционном формате следующим образом: преподавателями кафедры физической культуры были разработаны теоретические и практические материалы для занятий. Использовались видео материалы с общеразвивающими упражнениями и упражнениями на общую физическую подготовку, записанные преподавателями кафедры отдельными блоками. Студентам было дано задание вести дневник самоконтроля не только во время занятий, но и ежедневно. Перед началом занятия, во время занятия и в конце все студенты измеряли пульс, также во время занятий использовались функциональные пробы для оценки работоспособности сердца и на восстановление организма после нагрузки проба Мартине, проба Руфье, для оценки состояния дыхательной системы применяют функциональные пробы с задержкой дыхания проба Штанге и Генчи, для исследования нервной системы ортостатическая проба, отражающая возбудимость нервной системы.

В настоящее время преподаватели кафедры записывают лекционный материал, в дистанционном формате. Совершенствование преподавания по новым технологиям и внедрение их в процесс обучения позволят студентам играть более активную роль в процессе образования, а преподавателям – иметь обратную связь [4, с.16].

Необходимо довести до сознания студентов четко сформулированную мысль о том, что целью практических и практико-методических занятий по физической культуре в вузе является не только повышение уровня физической подготовленности и физического развития занимающихся, поскольку понятно, что за количество часов, отводимых на физическую культуру в рамках учебной программы, сложно достичь значительных изменений этих двух показателей. Необходимо дать студентам максимально полный объем информации о сред-

ствах и методах физической культуры, о том, как и для чего они используются, каких результатов позволяют достичь, как их можно корректировать и создавать алгоритмы для индивидуальных занятий, естественно, закрепляя все это практическими навыками, используя в том числе дополнительные занятия и проводя различные проекты.

Поскольку, как мы уже отмечали, сложно в рамках учебного процесса достичь значительной динамики в повышении уровня физической подготовленности студентов, этот показатель вряд ли может служить позитивным фактором в формировании устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Поэтому нами была предпринята попытка сделать акцент на показателях, связанных с понятием здоровье, которое большинство студентов (в процессе опросов) выбрали как основную ценность и побуждающий мотив к занятиям физической культурой.

В последние годы в стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни, возникает новый социальный феномен, выражающий в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия. Все больше людей приходят к идее поддерживать свое здоровье собственными усилиями, то есть заниматься различными программами для поддержания физической формы [2, с.9].

Заключение. Знание особенностей влияния на организм различных видов упражнений позволит учащимся выбрать оздоровительную программу адекватную собственному состоянию здоровья, уровню физической подготовленности и направлению подготовки.

Физическую культуру необходимо рассматривать не только как общественное явление, сферу человеческой деятельности, но и как средство формирования мировоззрения, системы ценностей, мотивационных потребностей. В современных концепциях отбора содержания физкультурного образования должен присутствовать приоритет образовательной направленности и большую роль играть знания и методические умения. Изучение различных программ и использование этих программ для развития физических качеств и укрепления здоровья студентов основная задача преподавателей кафедры в настоящий период.

Литература

1. Золотова М.Ю., Глачаева С.Е. Анализ изменений состояния здоровья студентов социально-гуманитарного профиля на занятиях физической культурой //Сборник материалов международной научно – практической (очно-заочной) конференции «Современные здоровье сберегающие технологии». № 4. – Орехово-Зуево, ГГТУ, 2016. С. 128–134.
2. Ковачева И.А. Физическая культура личности и подготовка студентов к профессиональной деятельности //Материалы международной научно-практической конференции «Социальная защита и здоровье личности в контексте реализации прав человека: наука, образование, практика». – Минск: БГУ, 2015. С.238–242.
3. Ковачева И.А. Содержание, методы и организационные формы профессионально-прикладной физической подготовки студенток гуманитарных специальностей. Дисс. канд. пед. наук, М; 2002 – 176 с.
4. Перова Г.М., Нечаев А.В., Ковачева И.А. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр. //Научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка г. Москва, – 2019. – № 1. – С.16–17