

5. Шевцова В.В. Влияние модульно-рейтинговой технологии обучения на качество учебных достижений студентов (на примере спортивно-педагогической дисциплины «Плавание»). Автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. пед. наук. – Тюмень, 2003. – 24 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВУЗЕ

Н.Н. Астрейко

Академия управления при Президенте Республики Беларусь

Одним из эффективных средств повышения работоспособности в учебном процессе и общественной активности студентов является приобщение их к физкультуре и спорту с учетом особенностей профессиональной деятельности – профессиональной прикладной физической подготовки (ППФП).

В основе физической подготовки к предстоящей трудовой деятельности – всестороннее физическое развитие. Это база для совершенствования всех жизненно важных функций организма, необходимых двигательных качества, умений, навыков. Вместе с тем развитие промышленной техники, автоматизации производства, создание непрерывных технологических процессов, внедрение автоматических систем управления, электроники, кибернетики, увеличение скорости и эффективности действия технических средств меняет и характер производительного труда. Доля ручного труда и физических нагрузок уменьшается, доля умственного труда в общем балансе рабочего времени возрастает. Все это ведет к дальнейшему повышению специальных требований, предъявляемых к организму человека, к физической подготовленности специалиста.

Трудовая гимнастика родилась в 20-е гг., физические упражнения имитировали рабочие позы и приемы, которые были характерны для той или иной профессии. Трудовая гимнастика входила в курс обучения токарей, ремонтных рабочих, шахтеров и на нее отводились специальные самостоятельные уроки.

В эти же годы в центральном институте труда была разработана методика двигательной культуры в производственном обучении. Она включала в себя и производственную зарядку и трудовую

гимнастику, а также специальные упражнения, корректирующие неблагоприятные воздействия профессионального труда на организм работающего. Этот комплект занятий можно считать началом ППФП. Дальнейшее свое развитие идея ППФП получила в трудах ученых В.В. Белиновича и А.В. Коробков, которые еще в 60-х гг. выдвинули идею более широкого и целенаправленного использования средств физической культуры на производстве. Предлагалось перейти от производственной гимнастики к системе физкультурных мероприятий для оздоровления трудящихся и улучшения их профессиональной физической подготовки. Производственная физическая культура рассматривалась как средство укрепления здоровья трудящихся, повышения их работоспособности.

В наши дни профессионально-прикладная физическая подготовка входит в программы физического воспитания студентов вузов, где профессионально физическая подготовка – основа физического воспитания студентов. Физическая и функциональная подготовка молодого специалиста – вот самая важная миссия ППФП сегодня.

Многочисленными научными исследованиями установлено, что высокий профессиональный уровень требует значительной общей, а в большинстве случаев специфической физической подготовки.

Выдающийся русский физиолог Н.Е. Введенский говорил: «Устают и изнемогают не столько от того, что много работают, а от того, что плохо работают». Ученый сформулировал пять принципов продуктивности работы, которые необходимо учитывать при организации труда:

Первый принцип. Во всякую трудовую деятельность нужно входить постепенно, поскольку начало работы совпадает по времени с периодом вработывания.

Второй принцип. Для высокой работоспособности необходимы мерность и ритм работы.

Третий принцип. Нужна привычная последовательность и систематичность деятельности.

Четвертый принцип. Следует правильно чередовать труд и отдых, а также сменять одни формы труда другими.

Пятый принцип. Успешная работа включает систематическое (ежедневное) выполнение работы в одни и те же часы суток.

Более пятидесяти лет назад Н.А. Семашко писал: «Не установлением норм нагрузки надо решать вопрос, а регулированием

характера постановки работы... Нужно, во-первых, не забывать, что физкультура продолжается 24 часа в сутки... во-вторых, точно дозировать по полу и возрасту физические упражнения...».

Для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств школьнику необходим двигательный режим с затратой энергии как минимум 2,5 тыс. моторных к/кал, в большинстве случаев этот показатель составляет примерно 600 моторных к/кал.

Недостаточна двигательная активность отрицательно сказывается на многих функциях растущего организма, что является патологическим фактором в возникновении и развитии разных заболеваний (Сердюковская Г.Н., Минх А.А., 1970 г.). С выраженной гипокинезией связывают распространенные функциональные отклонения сердечно-сосудистой и нервной систем. Отрицательное влияние дефицита в двигательном режиме подростков усугубляется явлением акселерации, свойственным этому возрасту.

Возникают «ножницы» между физическим развитием и физической подготовленностью подростков, что выявляется, в частности, при призыве на военную службу.

Неадекватность норм физического воспитания на рост и развитие организма (Сухарев А.Г., 1972; Силла Р.В., 1975 и др.) сказывается либо в стимуляции этих процессов, либо в их угнетении в зависимости от величины нагрузки.

При разработке гигиенических норм для физической культуры и спорта, прежде всего, должна быть поставлена цель укрепления здоровья и гармоничного развития всего организма, а затем достижения спортивного результата.

Студентов Академии управления при Президенте Республики Беларусь ждет работа экономистов, правоведов, руководителей. В основном это умственная деятельность, связанная с интеллектуальной напряженностью. Для длительной продуктивной умственной работы необходимо такое физическое качество, как выносливость. Поэтому мы уделяем развитию этого качества особое внимание. Выносливостью называется способность к длительному выполнению какой-либо деятельности, без снижения ее эффективности. На всех этапах развития общества она очень высоко ценилась.

Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека, обеспечивающие успешное выполнение продолжительной работы умеренной интенсивности, которая

наиболее распространена в мире современных профессий. Выносливость часто и определяется как основное профессионально важное качество, обеспечивающее полноценное освоение профессии и высокопроизводительный труд.

У спортсменов, занимающихся разнообразными видами спорта, развитие этого качества различно. Самые высокие показатели у лыжников, потом идут легкоатлеты (бегуны на средние и длинные дистанции), конькобежцы, велосипедисты, футболисты, гребцы, боксеры, хоккеисты, баскетболисты, борцы, гимнасты, тяжелоатлеты. Если виды спорта объединить в группы, то самое высокое развитие выносливости отмечается у тех, кто занимается циклическими видами спорта, несколько ниже у спортигровиков и самые низкие в тех видах, где выносливость специально не развивается.

Следует отметить, что мы работаем со студентами специального медицинского отделения. В соответствии с нашей программой мы предлагаем студентам в осенне-весенний период занятия легкой атлетикой (спорт, ходьба, бег), в ноябре-декабре – занятия аэробикой и в феврале-марте занятия на лыжах. В начале и в конце учебного года принимается бег за 12 мин по Куперу. Данные приведены в таблице.

	1 курс		2 курс		3 курс		Прирост (%)
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	
Девушки (n=47)	1498 м	1719 м	1823 м	2253 м	1863 м	2366 м	58,8%
Юноши (n=15)	1681 м	1868 м	1684 м	2020 м	2168 м	2450 м	45,75%

Из приведенных данных видно, что каждый год студенты увеличивали дистанцию пробега. За три года занятий девушки улучшили результат на 58,89% по отношению к первоначальному. Юноши – на 45,75%. Немаловажно, что показатели ЧСС, взятые по окончании теста, существенно изменились. Это говорит об адаптации организма к физической нагрузке, а следовательно об улучшении выносливости.

Многочисленные авторы рассматривают физическую культуру и спорт как составную, вспомогательную часть воспитания людей. Однако бурное развитие современного общества, научно-

технический прогресс и ухудшение благосостояния народа позволяют, на наш взгляд, считать физическую культуру и спорт одним из действенных факторов, дающим возможности для всестороннего развития личности современного специалиста, его подготовки к выполнению трудовых и общественных функций.

Кафедрам физического воспитания вузов следует решить проблему укрепления связи физического воспитания студентов с их будущей деятельностью, как трудовой, так и воспитательной, что обуславливает дальнейший поиск эффективных форм и методов учебного процесса и физкультурно-массовой работы в вузе.

Физкультура, составной частью которой является профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), – это неотъемлемый элемент научной организации труда (НОТ). Без сознания этого стать профессионалом сегодня почти невозможно.

ПРИМЕНЕНИЕ ЭКСПРЕСС-МЕТОДА КОНТРОЛЯ В СМГ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

В.Ф. Свитин, А.В. Иванов, А.В. Рудлевский

Белорусский государственный экономический университет

Совершенствование методики учебных занятий специального медицинского отделения (СМО) постоянно находится в центре внимания многих специалистов. Повышенный интерес к этим вопросам обусловлен не только сугубо теоретическими соображениями, но перспективами для решения конкретных практических задач по улучшению качества и эффективности проведения учебного процесса.

Отмеченная в последние годы многими специалистами тенденция ухудшения здоровья подрастающего поколения сохраняется. Так, по данным медицинских осмотров в БГЭУ, с 2003 по 2007 годы почти половина студентов имеет отклонение в состоянии здоровья. Результаты исследований последних лет показали, что практически все показатели физического развития и подготовленности студентов, поступивших в вуз, находятся на уровне ниже должных для данного возраста. По отдельным показателям физического развития они уже достигли критических величин. Особую тревогу вызывает снижение показателей, характеризующих общую выносливость,

и резкое увеличение количества студентов, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата. В частности, на 20% возросло количество студентов со сколиозом и остеохондрозом (грудного, шейного и поясничного отделов позвоночника), практически 60–70% имеют различные дефекты осанки.

Как известно, одним из наиболее эффективных средств профилактики и лечения этих и других заболеваний являются силовые упражнения, выполняемые в тренажерных залах. Следует отметить, что занятия в тренажерных залах в последние годы стали весьма популярными среди студенческой молодежи. Из 88 групп БГЭУ, отнесенных по состоянию здоровья к СМО, в тренажерном зале занимается 20 групп.

Однако для того чтобы добиться многообразных положительных эффектов, вызванных силовыми упражнениями, такие занятия должны проводиться методически правильно и иметь ярко выраженную оздоровительную направленность. Основная ценность тренажерных залов состоит в том, что они дают возможность целенаправленного воздействия на отдельные мышцы, мышечные группы или пучки мышц. Это открывает широкие возможности варьирования всех режимов работы мышц и их разновидностей, величин преодолеваемых отягощений, локального, регионального и глобального воздействия на различные мышечные группы. Причем, как показали научные исследования, нагрузка на весь организм при выполнении таких упражнений относительно невелика. Кроме того, имеется возможность строгой дозировки и учета выполняемых упражнений.

В настоящее время польза от применения тренажерных устройств в учебном процессе СМО вряд ли вызывает у кого-либо сомнение. Вопрос возникает только о методике их использования. Данные литературы по этой проблеме немногочисленны, а рекомендации по дозированию нагрузок и определению оптимального интервала отдыха требуют уточнения. Особенно много проблем возникает при реализации оздоровительных программ на первом этапе занятий в тренажерном зале. Прежде всего, в это отделение направляются студенты с самыми различными заболеваниями, разным уровнем физического развития и физической подготовленности, различными противопоказаниями к выполнению физических упражнений. Многие студенты в школе не занимались физической культурой и поэтому не имеют практического опыта занятий физическими упражнениями.