

The article outlines the options for introducing non-traditional means of improvement into the educational process in order to enroll students in physical education.

Keywords: *the process of physical training of students of medical college, Vorobyov's ,A. Kegel's, U. Bates's, A. Strelnikova's gymnastics.*

А. В. Бутько

Белорусский государственный университет культуры и искусств, г. Минск,
Республика Беларусь

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье рассматриваются средства физической культуры в системе профессиональной подготовки будущего специалиста. Также показаны проблемы повышения эффективности реализации оздоровительной задачи и формирования фундамента физической работоспособности у студентов.

Ключевые слова: *профессиональная подготовка, физическая культура, работоспособность.*

Актуальность работы обусловлена тем, что повышение эффективности занятий профессионально-прикладной физической подготовкой со студентами творческого вуза – является одним из важнейших компонентов подготовки будущих специалистов.

Методология профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП), равно как и совершенствование состояния здоровья студентов творческого вуза основывается на методах, принципах и средствах формирования необходимых физических качеств для повышения эффективности подготовки студентов к предстоящей трудовой деятельности [1]. Методика ППФП составляет совокупность взаимосвязанных методов и методических приемов, где методы – это способ решения задачи физического и психофизического совершенствования студентов [2].

В процессе профессиональной физической подготовки студентов используются методы обучения, развития и воспитания, где методы обучения направлены на поэтапное формирование необходимых прикладных двигательных умений и навыков, теоретической базы знаний и организационных умений.

В процессе ППФП посредством физических упражнений формируются необходимые двигательные умения и навыки. Освоение техники выполнения физических упражнений и формирование двигательных навыков основано на

взаимосвязанных этапах и включает: ознакомление, разучивание и совершенствование, где ознакомление способствует созданию у студентов правильного представления о разучиваемом упражнении [3].

При занятиях физической культурой обязательно применяются обще развивающие упражнения в сочетании с дыхательными и специальными, последние направлены на совершенствование физических качеств. Физические упражнения оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние сердечно – сосудистой системы, нормализуются процессы обмена и эндокринная регуляция функций, совершенствуется состояние опорно-двигательного аппарата, формируется правильная осанка. Однако, следует помнить, что несоответствие физической нагрузки функциональным возможностям организма может вызвать нарушения со стороны различных систем организма, приводя к перенапряжению.

Основными компонентами здорового образа жизни работников творческого труда является зарядка и занятия физической культурой.

Профессионально – прикладная подготовка – один из видов физкультурного образования, направленный на формирование физических качеств, двигательных навыков, знаний и умений, необходимых людям в их труде.

Этот вид деятельности способствует удовлетворению потребности личности в совершенствовании телесных и психических способностей к выполнению ее специфических профессиональных функций, а также потребности общества в повышении производительности и качества результатов труда.

Все это необходимо учитывать при определении порядка и приоритетов в развитии физических способностей. Базой ППФП является общая физическая подготовка. Чем она выше, тем лучше в физическом отношении подготовлен человек и тем быстрее развиваются его приоритетные для конкретной специальности физические качества и способности. Более того, на базе достаточно высокой общей физической подготовки быстрее и эффективнее формируются и развиваются специфические профессиональные двигательные навыки. Особенно большое значение в этом аспекте имеет опыт, сформированный в сфере спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и др.).

Теория и методика ППФП основывается на общей теории и методике физкультурного образования. В ППФП используются, в основном, те же средства, что и в общей физической подготовке, те же методы, методические приемы. Однако они реализуются в специфическом плане с учетом особенностей специальности, которая содержит характеристику данной профессии, ее специфику, требования к специалистам данного профиля. Из бесчисленного количества физических упражнений используются по преимуществу такие, которые развивают физические качества, необходимые в данной профессии.

В процессе ППФП должны находить применение и соответствующие ее особенностям средства интеллектуального образования, нравственного

воспитания и специализированной психической подготовки, без которых не мыслится всесторонняя профессиональная подготовка.

Важнейшее значение для рационального построения ППФП в целом имеет обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки. Это означает, прежде всего, что при построении ППФП необходимо опираться на предпосылки, создаваемые предшествующей и сопутствующей общей физической подготовкой: гармоничное развитие основных жизненно важных физических качеств, формирование богатого фонда разнообразных двигательных умений и навыков. Только с опорой на эти фундаментальные предпосылки ППФП может осуществляться с наибольшей эффективностью, без излишних затрат времени и энергии.

Воплощение принципа единства общей и профессионально-прикладной физической подготовки предполагает вместе с тем определенное профилирование общей физической подготовки применительно к особенностям профессии как в период овладения ею, так и в годы последующей профессионально-трудовой деятельности.

Путем целенаправленных усилий профессорско-преподавательского состава и администрации нашего творческого вуза студенты вооружаются профессиональными знаниями по избранной ими специальности. Правильная организация учебного процесса в вузе немыслима без широкого привлечения студентов к различным формам занятий физическими упражнениями и спортом, как с целью их оздоровления, так и повышения спортивного мастерства, подготовки на этой основе к высокопроизводительному труду. Используя средства физической культуры и спорта, студенты не только совершенствуют двигательные способности, но и повышают общую жизнедеятельность, умственную работоспособность.

В настоящее время ППФП, как направление физической культуры, представлена в государственных программах для высших и средних специальных учебных заведениях.

Однако реализация ППФП в системе физического воспитания студентов творческого вуза связана с некоторыми сложностями, основными из них являются существенные отличия в условиях и характере труда представителей многочисленных специальностей и специализаций в области культуры, а отсюда – необходимость разного содержания этого раздела программы физического воспитания для студентов каждого факультета. Поэтому конкретное содержание ППФП студентов должно разрабатываться кафедрой физического воспитания совместно с профильными кафедрами вуза. Такой подход к этой проблеме позволит более полно учитывать особенности условий и характер будущей профессиональной деятельности студентов.

ППФП студентов на учебных занятиях по физическому воспитанию может проводиться в форме теоретических и практических занятий.

Значение теоретических занятий велико, так как в ряде случаев это единственный путь для изложения студентам необходимых профессионально-прикладных знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта.

ППФП студентов на практических занятиях должна быть направлена на обеспечение высокого уровня физической и психологической работоспособности, формирование профессионально важных для будущих специалистов двигательных навыков, физических и психологических качеств. Практические учебные занятия по ППФП могут проводиться во всех медицинских группах всех отделений (специальной, подготовительной и основной).

Имеющиеся теоретические работы и опыт указывают на возможность реализации задач ППФП студентов не только на специально организованных учебных занятиях, но и на тех практических занятиях, целевая направленность которых - общая физическая подготовка. По этому поводу профессор В. В. Белинович справедливо отмечал, что ни в коем случае нельзя проводить резкую грань между обще развивающими и прикладными упражнениями. Как общая, так и прикладная физическая подготовка, поскольку они не противопоставляются, должны идти параллельно на протяжении всего срока обучения, но удельный вес той или другой подготовки может меняться как на протяжении определенного периода, так и в каждом отдельном занятии. Таким образом, прикладные физические упражнения могут одновременно служить средством всесторонней физической подготовки, и наоборот.

Вывод. Повышение эффективности ППФП студентов творческого вуза и оздоровительной составляющей должно основываться на строгом соблюдении методологии, включающей в себя методы и принципы обучения и воспитания физических качеств.

Литература

1. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий: метод. рекомендации / В. Н. Кудрицкий. – Брест, 2005. – 14с.

2. Наскалов, В.М. Организационно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов ВУЗов: методические указания для студентов всех специальностей / В. М. Наскалов. – Новополоцк, 1996. – 38с.

3. Овчинников, С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в ВУЗе: методическое пособие / С. А. Овчинников.- Н. Новгород, 2001. – 23с.

In this article the importance of means of physical culture in the system of professional training of future specialist. The paper considers the problem of increasing the effectiveness of improving the problem and forming the foundation of physical performance among students.

Keywords: professional training, physical culture, ability to work.