

ПЕДАГОГИКА ВЫСШЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**Донич Павел Викторович**

аспирант

ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный

университет им. Н.Г. Чернышевского»

учитель

МОУ «СОШ №100»

г. Саратов, Саратовская область

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ
СПЕЦИАЛИСТОВ-АГРАРИЕВ**

Аннотация: в статье рассматривается проблема развития физического компонента здоровья студентов-аграриев. Решение поставленного вопроса осуществлялось посредством получения учебного материала из различных дисциплин на теоретическом уровне, а также применения знаний автора в практической профессиональной деятельности. В работе важна ориентированность всего процесса физического воспитания на конечный результат – эффективную профессиональную деятельность специалистов-аграриев.

Ключевые слова: цикл физического воспитания, сохранение здоровья, физический адаптационный ресурс.

Развитие физического компонента здоровья достигалось средствами занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» согласно следующим видам деятельности по сохранению здоровья будущих специалистов – теоретическому и практическому. При этом были определены конкретные задачи укрепления и сохранения физического здоровья, напрямую зависящие от особенностей будущей профессиональной деятельности обучающихся: приобретение прикладных знаний, формирование профессионально значимых физических качеств, овладение прикладными умениями и навыками.

Прикладные знания в области сохранения здоровья непосредственно связаны с будущей профессией. Мы исходили из того, что их можно получить в учебном материале по таким дисциплинам, как «Техника безопасности», «Безопасность жизнедеятельности», в процессе физического воспитания, на лекциях, практических и учебно-тренировочных занятиях по физической культуре, во время кратких методических бесед и установок на методико-практических занятиях, путем самостоятельного изучения литературы.

Эффективность и безопасность профессиональной деятельности студентов прямо пропорциональны степени развития физических качеств, двигательных умений, а также специальных знаний, связанных с особенностями избранной профессии. Комплексное совершенствование знаний, умений и физических качеств составляет определенную часть общей подготовленности студента к прохождению практики, а выпускника – к трудовой деятельности.

В рамках развития прикладных знаний студентам было предложено составить список наиболее значимых с их точки зрения умений, необходимых специалистам сельского хозяйства. К числу наиболее популярных ответов относились умение ориентироваться на местности, переносить неблагоприятные природные условия, управлять автомобилем и мотоциклом, преодолевать длинные расстояния пешком. По окончании работы мы предложили студентам сравнить их ответы с результатами социологического исследования, охватившего более 10 000 респондентов: агрономы, зоотехники, ветеринары, механизаторы, мелиораторы, специалисты лесного хозяйства и почвоведения. По их компетентному мнению, к необходимым для аграриев умениям относятся умение ходить на лыжах; плавать и грести; ездить на лошади; управлять автомототранспортом и ездить на велосипеде; уметь организовывать свой быт в полевых условиях; ориентироваться на местности без приборов; преодолевать сложные естественные препятствия [1, с. 402].

В ходе обсуждения результатов сопоставления своих ответов с мнением специалистов были углублены знания о специфике профессии, а также определены прикладные умения для конкретного содержания профессиональной физической подготовки студентов.

Развитие прикладных физических качеств, умений и навыков обеспечивалось практическими занятиями физической культурой. При планировании практических занятий учитывался наиболее очевидный негативный фактор будущей профессиональной деятельности обучающихся – тяжелый физический труд. В этой связи подбор упражнений обеспечивал профилактику перенапряжения мышечного аппарата и отрицательного влияния на опорно-двигательный аппарат.

При подготовке практических занятий мы стремились обеспечить профессионально-прикладную физическую подготовку студентов, то есть избирательно использовать средства физической культуры и спорта для подготовки обучающихся к трудовой деятельности с целью сокращения сроков адаптации к профессии, повышению производительности труда, и в результате – сохранению здоровья специалистов. Профессиональная деятельность работников аграрного сектора хозяйства часто связана с экстремальными климатическими и погодными условиями, постоянно действующими на состояние физического здоровья явлениями природы, поэтому физические нагрузки, как правило, весьма значительны.

Необходимость развития физического потенциала будущих специалистов в соответствии с требованиями профессии потребовало учета при планировании и проведении занятий взаимосвязи особенностей трудовых процессов, профессионально-прикладной физической подготовленности и природных факторов, оказывающих влияние на практическую деятельность будущих специалистов. Следует отметить, что с самого начала экспериментальной работы мы ориентировали студентов на то, что все процессы развития, формирования и обучения в течение учебного года были подчинены приобретению и развитию прикладных знаний, физических качеств, умений и навыков, которые применимы в процессе

учебной, производственной и преддипломной практик и далее – в профессиональной деятельности.

Ориентированность всего процесса физического воспитания в вузе на конечный результат – эффективную профессиональную деятельность специалистов – потребовала изменения структурны учебного процесса по дисциплине «физическая культура». На каждом курсе учебный год, независимо от его традиционного деления на семестры, был разделен на три условных периода: подготовки, отработки и применения.

В период подготовки (сентябрь) проводилась вводная беседа, планировалась работа на год, заполнялся дневник самоконтроля, проводились практические занятия на стадионе и в спортивном зале. Период отработки (октябрь-май) предусматривал теоретические и практические занятия на стадионе, в бассейне, в спортивном зале. Период применения – практика (учебная, производственная, преддипломная) – давал возможность практического применения сформированных в течение академического года физических качеств, умений, прикладных знаний. Такая периодизация удачно вписалась в цикл физического воспитания в вузе в течение академического года и всего периода профессиональной подготовки будущих специалистов. При этом на каждом из курсов были свои цели развития физического адаптационного ресурса, а также различались вид профессиональной деятельности, в которых приобретаемые качества, знания и умения отрабатывались.

На *первом курсе* основные цели физического воспитания были сформулированы как повышение общей физической подготовленности обучающихся, а также их специальная подготовка, необходимая для прохождения практики в конце учебного года. Практика носила главным образом ознакомительный характер, и ее особенностью являлась краткосрочность, средняя мышечная напряженность, а также кратковременность воздействия атмосферных явлений.

На *втором курсе* основной целью физического воспитания было повышение уровня общей физической подготовленности студентов, а также совершенство-

вание их техники и прикладной подготовки. Усиление прикладной направленности занятий по физической культуре объяснялось изменениями характера практики – в отличие от ознакомительной учебной практики первого курса в ней акцентировалась самостоятельная деятельность студентов. Процесс совершенствования физического компонента здоровья на втором курсе был ориентирован на то, чтобы будущие специалисты смогли длительное время пребывать в условиях отдаленной местности и элементарного быта, работать с большими мышечными усилиями, сопротивляясь влиянию неблагоприятных атмосферных явлений.

На *третьем курсе* развитее возможностей физической адаптации характеризовалось дальнейшим повышением уровня общей физической подготовленности студентов, их участием в соревнованиях, воспитанием силы и выносливости подготовкой к преддипломной практике. Студентам требовалась подготовка к работе и отдыху в условиях дискомфорта, при воздействии отрицательных атмосферных факторов, порой в экстремальных условиях. При этом обучающимся было необходимо не только рационально организовать свою работу, но часто и обеспечить эффективную и безопасную деятельность других людей.

Во время практики значительное внимание также уделялось комплексам реабилитационных упражнений, выполняемых непосредственно в условиях полевых работ.

Практические занятия, независимо от курса, имели примерно одинаковую *структуру*: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть занятия. Подготовительная часть занятия – организация студентов, их построение, акцентирование внимания на задачах урока, разминка методом круговой тренировки, строевые упражнения, ходьба, быстрая ходьба, спокойный бег, подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной системы к дальнейшему повышению нагрузки. Основная часть занятия – общее физическое развитие (упражнения на выработку двигательных качеств), спортивно-техническая и специальная подготовка, развитие мышечной системы, совершенствование волевых качеств, подготовка органов дыхания и кровообращения к интенсивной работе. В основной части занятия предусматривались упражнения на силу, выносливость, быстроту, ловкость в виде вольных упражнений, на снарядах, со снарядами, с отягощением,

смешанные передвижения, спортивная ходьба, эстафеты, упражнения на тренажерах, с использованием метода круговой тренировки и т.п. Заключительная часть занятия – завершение работы обучающихся, приведение органов дыхания и кровообращения в спокойное состояние, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление, дыхательные, подведение итогов занятий. Заключительная часть занятия обеспечивала также приобретение прикладных знаний, поскольку обязательным компонентом занятия было формулирование методических рекомендаций – указаний по организации безопасной деятельности, профилактике несчастных случаев, исправлению возможных ошибок, оказанию помощи и т. д.

Описанные периодизация цикла физического воспитания, изменение целей развития физического адаптационного ресурса в зависимости от курса, структура занятий позволили обеспечить поэтапное наращивание физического потенциала обучающихся, укрепить и повысить уровень их физического здоровья.

Завершая описание практической деятельности по развитию физического компонента здоровья, необходимо заметить, что уже во время учебной практики студенты столкнулись с обстоятельствами, требующими высокого уровня владения прикладными знаниями, развития прикладных физических качеств, а также умений и навыков. По окончании практики обучающиеся отметили, двухчасовые занятия физической культурой, проводимые дважды в неделю, не могут дать полноценной готовности к профессиональной деятельности. В этой связи возможность компенсации недостатка прикладных знаний, умений и физических качеств обеспечивается самостоятельными занятиями. Мы рекомендовали студентам для дополнительных занятий выбирать те виды физической активности, которые имеют выраженный профессионально-прикладной характер: спортивное ориентирование, велосипедный спорт, спортивные игры, туризм, обязательное закаливание и т. д.

Список литературы

1. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов // Физическая культура студента: Учебник. – М.: Гардарики, 2001. – С. 380–404.