

Шалайкин Леонид Юрьевич

доцент

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный

университет им. П.Г. Демидова»

г. Ярославль, Ярославская область

Игнатова Екатерина Валерьевна

доцент

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный

университет им. П.Г. Демидова»

г. Ярославль, Ярославская область

Анисимов Алексей Владимирович

доцент

ФКОУ ВО «Владимирский юридический

институт ФСИН России»

г. Владимир, Владимирская область

Воронин Сергей Михайлович

канд. биол. наук, заведующий кафедрой, профессор

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный

университет им. П.Г. Демидова»

г. Ярославль, Ярославская область

СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в данной статье рассмотрена профессионально-прикладная физическая подготовка как составная часть процесса физического воспитания студентов. Охарактеризованы виды спорта, рекомендованные для студентов вузов. На основе профессиограмм предложены виды спорта в соответствии со специальностями, выбранными студентами.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, спорт, профессиограмма, студенты.

Физическое образование в современной науке рассматривается как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни объема двигательных умений и навыков.

Физическое образование в учебных заведениях вооружает студентов знаниями о влиянии физических упражнений на организм человека, развивает физические качества (способности), двигательные навыки, обеспечивает физическую подготовку молодежи к жизни, общественно-политической деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как составная часть процесса физического воспитания студентов проводится на всех факультетах вуза с целью подготовки будущих специалистов к производственной деятельности. При планировании содержания учебного материала необходимо конкретно определить социальный заказ общества на специалиста с учетом научно обоснованных квалификационных характеристик и профессиограмм [1].

ППФП планируется преимущественно на старших курсах в форме теоретических, методических и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций на всех учебных отделениях. Дополнительно она может проводиться на учебной и производственной практиках, в оздоровительно-спортивном лагере или в процессе занятий и соревнований по прикладным видам спорта.

Выбор средств ППФП должен быть направлен на обеспечение эффективной адаптации организма к сложным факторам трудовой деятельности: повышение устойчивости микроклиматическим условиям производства, расширение арсенала прикладных двигательных координации и др.

Наибольшее распространение в практике ППФП получили занятия профилированными видами спорта. Рассмотрим краткую характеристику прикладной действенности некоторых видов спорта, рекомендуемых для студентов вузов.

Виды спорта на выносливость (бег на средние дистанции, лыжные гонки, плавание, пеший туризм, велоспорт, гребля, конькобежный спорт). Регулярные занятия формируют прикладные навыки рациональной ходьбы, бега, умения терпеть;

обеспечивают высокий уровень динамической работоспособности, функционирования и надежности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы терморегуляции; общей адаптационной способности; развитие высокого уровня общей выносливости, устойчивости к неблагоприятным метеорологическим факторам производственной среды, интоксикации; развитие целеустремленности, дисциплинированности, настойчивости, терпения, самостоятельности, стойкости.

Виды спорта, требующие сложной сенсорно-моторной координации в вариативной и конкретной ситуации (баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, теннис, хоккей, футбол; все виды борьбы, бокс). В процессе систематических тренировок формируются навыки и умения оперативных и коллективных действий; обеспечивается достаточно высокий уровень общей работоспособности, функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, зрительного, слухового, двигательного анализаторов; развиваются общая выносливость, ловкость, ловкость рук, пальцев, простая и сложная двигательная реакция, быстрота и точность движений, умение дозировать небольшие силовые напряжения, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, решительность, чувство коллективизма, помехоустойчивость, коммуникативность.

Виды спорта на координацию движений (спортивная гимнастика, прыжки в воду, на батуте, акробатика и др.). Методически правильно построенные занятия формируют навыки владения своим телом, работы на высоте; обеспечивают высокий уровень функционирования двигательного и зрительного анализаторов, вестибулярного аппарата; развивают способность дозировать различные усилия по силе и амплитуде движения, силу, силовую и статическую выносливость мышц туловища, брюшного пресса, реакцию слежения, ловкость и координацию движений, гибкость, вестибулярную устойчивость, чувство равновесия, движения, пространства, переключение и распределение внимания, самообладание, решительность, смелость.

Виды спорта на координацию движений и выносливость (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). Систематическая круглогодичная тренировка

содействует формированию навыков в лазании, работе на высоте, страховки и самостраховки, оперативного мышления, овладению приемами саморегуляции эмоционального состояния; обеспечивает высокую общую физическую работоспособность, высокий уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем, системы терморегуляции, вестибулярного аппарата, общей резистентности организма. В процессе занятий развиваются общая, силовая и статическая выносливость основных мышечных групп, ловкость, координация движений, двигательная реакция, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, чувство пространства, движения, наблюдательность, объем, распределение, переключение внимания, оперативные память, мышление, эмоциональная устойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, терпение, самообладание, смелость, решительность, стойкость, чувство коллективизма.

Виды спорта по управлению различными средствами передвижения (автомобильный, мотоциклетный спорт, дельтапланеризм и др.). Занятия этими видами спорта содействуют формированию навыков по управлению различными средствами передвижений, оперативного мышления; обеспечивают высокий уровень функционирования центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов, вестибулярного аппарата. В процессе регулярной тренировки развиваются силовая и статическая выносливость мышц рук, туловища, спины, все виды реакции, скорость и точность движений, сенсомоторная координация, вестибулярная устойчивость, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, чувство скорости, наблюдательность, объем, распределение, переключение и устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, выдержка, самообладание, смелость, решительность.

Виды спорта, требующие предельно напряженной нервной деятельности (стрельба пулевая, из лука, шахматы). Регулярная тренировка обеспечивает выработку навыков выполнения двигательных заданий в условиях, требующих предельного напряжения нервной деятельности, хорошее состояние центральной нервной системы, зрительного анализатора, развивает способность дозировать небольшие силовые напряжения, статическую выносливость мышц рук, спины, туловища

(стрельба из лука), реакцию слежения (стрельба), концентрацию и устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, выдержку и самообладание, терпение, решительность.

Виды спорта с управлением радиотехническими системами (радиопеленгование, многоборье радиостов). Регулярная тренировка в этих видах формирует навыки рациональной ходьбы, бега, работы с радиоаппаратурой, слуховых различий, оперативного мышления; обеспечивает высокий уровень общей физической работоспособности, функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы терморегуляции, слухового и зрительного анализаторов; развивает общую выносливость, реакцию на звук, слежения, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, наблюдательность, объем, распределение, переключение и устойчивость внимания, оперативное мышление, целеустремленность, инициативность, настойчивость, самостоятельность, стойкость.

Многофункциональные виды спорта (десятиборье, семиборье и др.). Систематические занятия многоборьями формируют умение переключаться с одного вида деятельности на другой, быстро восстанавливаться и мобилизовываться, обеспечивают высокую общую физическую работоспособность, высокий уровень функционирования и надежности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, системы терморегуляции, зрительного и двигательного анализаторов. Тренировка в многоборьях развивает силу, общую и силовую выносливость, ловкость, координацию и быстроту движений, хорошую реакцию, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, переключение и распределение внимания, эмоциональную устойчивость, целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержку и самообладание, стойкость.

Нами были модифицированы профессиограммы для 10 специальностей, предложенные в работе Е.С. Романовой «99 популярных профессий: психологический анализ и профессиограммы»: юрист, экономист, историк, программист, психолог, биолог, эколог, физик, социолог, математик. Данные профессиограммы использовались в работе в соответствии с той специальностью, которую выбрали студенты.

На основании выделенных в профессиограммах физических качеств, имеющих наибольшее значение для той или иной профессии, студенты конкретных специальностей занимаются дополнительными видами спорта.

На факультете истории и биологии – это плавание и туризм. На занятиях по плаванию улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхательной, система терморегуляции, развивается общая выносливость, вестибулярная устойчивость, общая эмоциональная устойчивость, воспитывается стойкость, быстрота реакции, активность и гибкость.

Эффективными средствами развития этих качеств являются:

- медленное длительное плавание на 800–1000 метров;
- «фартлек» на воде (плавание до 30 минут безостановочно в медленном темпе разными стилями); повторное плавание отрезков 50–100 метров с дозированным отдыхом между ними;
- прыжки в воду со стартовой тумбочки различными способами;
- игра в водное поло по упрощенным правилам.

На занятиях по туризму с целью развития таких физических качеств как рациональная ходьба, общая выносливость, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов, выносливость, подвижность, ловкость и таких личностных качеств как самостоятельность, активность, инициативность, мобильность, волевые качества, настойчивость, решительность используются:

- ходьба до 3 км;
- спортивная ходьба до 1000 м;
- бег с преодолением препятствий до 2 км;
- переменный бег на местности до 3 км;
- бег в гору, бег по песку до 100 м;
- элементы спортивного ориентирования;
- преодоление открытых и закрытых полос препятствия;
- соревнования по туристической технике;
- различные эстафеты.

В своей работе мы используем туристические походы различной дальности с ночлегом и без него. Туристические походы проводятся во внеучебное время.

На факультете физики, математики и ИВТ – легкая атлетика и гимнастика. Данные виды спорта способствуют развитию ловкости, гибкости, быстроты, точности движений, способствуют эффективности функционирования всех психических процессов, а также развитию и устойчивости эмоциональной и волевой сферы человека, препятствуют развитию гиподинамики. С этой целью мы используем:

- тихий бег до 1,5 часов;
- медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 часа;
- темповый бег;
- интервальный бег и быстрая ходьба на отрезках до 1000 м;
- спортивная ходьба;
- повторный бег на длинных и коротких отрезках;
- продолжительный темповый бег и быстрая ходьба;
- проведение занятий по легкой атлетике на открытом воздухе;
- медленный длительный бег на открытом воздухе.

Занятия по гимнастике способствуют также развитию координации движений, статической выносливости мышц туловища, координации движению рук, т.е. тех качеств, которые важны в работе математиков, программистов, физиков. С целью формирования вышеназванных качеств, применяются вольные упражнения, упражнения с палками, со скалкой, средними и малыми мячами элементарные прыжки на батуте, упражнения на кольцах, акробатические перекаты (вперед, назад, разнообразные наклоны туловища, сложные опорные прыжки). Упражнения, выполняемые на гимнастическом занятии строго индивидуализированы и регламентированы.

На факультете психологии, экономическом факультете и факультете социально-политических наук – спортивные игры. Спортивные игры способствуют развитию разнообразных физических качеств, а также формированию тех качеств личности, которые обеспечивают высокий уровень адаптивности человека

в жизни и профессиональной сфере. Мы использовали в процессе своей работы различные спортивные игры:

- футбол без правил и по упрощенным правилам;
- баскетбол;
- игры на различные быстрые передвижения;
- волейбол;
- разнообразные эстафеты;
- игры с мячом на открытом воздухе;
- выполнение упражнений на отработку тактики нападения и защиты.

На юридическом факультете – самбо и рукопашный бой. Данные виды спорта способствуют развитию таких физических качеств как сила, выносливость, быстрота реакции, оперативность. Человек, занимающийся самбо и рукопашным боем эмоционально устойчив, у него в достаточной степени развиваются волевые характеристики. Занятие данными видами спорта способствует развитию самостоятельности и инициативности, решительности и мобильности, обеспечивает эффективность функционирования познавательных процессов, восприятия, а через это успешной социализации в обществе.

Таким образом, на освоение качеств, выделенных в профессиограммах разных специальностей студентов, нами рекомендованы соответствующие виды спорта. Несомненно, занятия рекомендованными видами спорта повышают профессиональную подготовленность в избранном виде деятельности. Рекомендованные тренировочные занятия способствуют развитию качеств, необходимых в освоении будущей профессии, а также профессионально-значимых знаний, умений и навыков.

Список литературы

1. Воронин С.М. Личностно-ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов: Монография / С.М. Воронин. – Яросл. гос. ун-т: ЯрГУ, 2009. – 282 с.
2. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://doc4web.ru/fizkultura/fizicheskaya-kultura-v-obschestvennoy-i-professionalnoy-podgotovke.html> (дата обращения: 21.12.2016).