

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГА КАК ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ БГПУ ИМ. М. ТАНКА

Статья посвящена профессионально-прикладной физической подготовке студентов, ее роли и месту в системе физического воспитания студентов БГПУ им. М. Танка. Рассмотрены ее особенности и основные средства, применяемые для профессии «педагог».

The article is devoted to professional-applied physical training of students, its role and place in the system of physical education of students of BSPU by M. Tank. Its features and main means used for the profession of a teacher are considered.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) педагога включена в программу по Физическому воспитанию БГПУ им. М. Танка для студентов третьего курса обучения и является ее неотъемлемой частью. Главная целевая направленность занятий ППФП – преимущественное и специальное воспитание прикладных физических и специальных качеств, а также навыков и умений, которые необходимы в профессиональной деятельности педагога.

Согласно мнению Е.В. Матухно, понятие «качество специалиста» включает не только знания, умения в профессиональной сфере, но и психофизическую пригодность, которая зависит от уровня физической подготовленности [1; 19].

Поэтому ППФП включает в себя как общую физическую подготовку, обеспечивающую основу для хорошего самочувствия и дальнейшего развития, так и специальную физическую подготовку, которая представляет собой целенаправленное воспитание определенных физических и психологических качеств, необходимых для данной профессии.

Для педагога такими качествами являются: высокие коммуникативные и интеллектуальные способности, хорошая наблюдательность, интуиция, эмоциональная устойчивость, тактичность, терпение, отзывчивость. А из физических качеств для него важно развитие, прежде всего, общей физической работоспособности, координации и силы отдельных мышечных групп [2, 74]. Е.Б. Ольховская выделила следующие значимые для педагогической деятельности психофизические качества: высокий уровень развития физических качеств (выносливость, сила, координация, ловкость, быстрота реакции); устойчивость психических процессов (память, мышление, внимание) [3, 36].

Выносливость способствует формированию фундамента здоровья, обеспечивая необходимый уровень функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Для развития выносливости целесообразно использовать циклические упражнения, желательны на свежем воздухе: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, гребля и т. д.

Быстрота и координация являются залогом способности быстро переключать внимание, вырабатывать эмоциональную устойчивость. Для их развития чаще всего применяются спортивные игры, эстафеты, бег на короткие дистанции, упражнения, требующие точности и меткости – такие, как метания [4, 362].

Организация ППФП студентов в процессе учебных занятий связана с рядом объективных трудностей, основными из которых являются:

- отсутствие или недостаток надлежащей базы для проведения занятий по данному разделу физического воспитания;
- влияние климатических и погодных условий на возможность проведения специально организованных занятий по ППФП;
- недостаточная физическая подготовленность студентов.

Также при организации занятий по ППФП необходимо учитывать неблагоприятные факторы, свойственные профессии педагога, чтобы максимально снизить их влияние. Согласно данным Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова, ниже представлены изменения в состоянии организма человека, вызываемые некоторыми отрицательными воздействиями при трудовой деятельности (табл. 1) [5, 305].

Таблица 1 – Изменения в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием отрицательно действующих факторов

Вид утомления	Изменения в состоянии организма и двигательной деятельности
Умственное утомление	Ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности
Физическое утомление	Нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности
Гиподинамия, гипокинезия	Нарушение точности и быстроты действий, снижение умственной и физической работоспособности
Отрицательные эмоциональные нагрузки	Ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие

Изучение и аналитическое сопоставление социально и профессионально важных качеств, востребованных в профессионально-педагогической деятельности, и качеств, воспитываемых физкультур-

но-спортивной деятельностью, позволили заключить, что оптимальным для будущих педагогов является сочетание циклических видов спорта, направленных на развитие общей выносливости и работоспособности (ходьба, бег, плавание, лыжный спорт), и игровых видов спорта, которые моделируют разнообразные жизненные ситуации взаимоотношений людей на фоне экстремальных психофизических нагрузок и помогают воспитывать не только необходимые физические качества, но и психологические свойства личности, способствующие адаптации молодых людей в коллективе, выполнению в нем роли лидера, руководителя.

Так, Холодов и Кузнецов рекомендуют следующие системы прикладных упражнений и видов спорта для педагогов: бег, лыжный спорт, подвижные и спортивные игры, атлетическая и суставная гимнастика, стретчинг, гимнастика для глаз. Они отмечают, что данные средства воспитывают такие необходимые психофизические качества, как: выносливость, сила, коммуникативность, эмоциональная устойчивость, организаторские способности [5, 211].

Опираясь на анализ данных учебно-методической литературы, а также исходя из имеющейся материальной базы, для занятий ППФП со студентами БГПУ им. М. Танка можно предложить использовать



Рисунок 1 - Средства ППФП, используемые для студентов педагогических специальностей

следующие основные средства: оздоровительная ходьба, бег, аэробика, плавание, гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Ниже приводится их примерное процентное соотношение (рисунок 1).

Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка студентов БГПУ им. М. Танка призвана исполнять несколько функций. Во-первых, как часть общей физической культуры, ППФП служит для сохранения и укрепления здоровья студентов, включая в себя основные принципы, формы и средства физической культуры. Во-вторых, ППФП является средством развития тех качеств личности, которые необходимы будущему специалисту как в социальной, так и в профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матухно, Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка. / Е.В. Матухно: учеб. пособ. - Комсомольск-на-Амуре:

Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет, 2013. – 97 с.

2. Мезинов, В.Н. Основы педагогики: учеб. пособ. / В.Н. Мезинов. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2012. – 225 с.

3. Ольховская, Е.Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза: учебно-методическое пособие / Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. - 103 с.

4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев: учеб. пособ. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с.

5. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов: учеб. пособ. – М.: «Академия», 2003. – 481 с.

УДК 796.011.3

К.С. Вашкевич, ст. преп. (БГПУ, г. Минск)

РАЗРАБОТКА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УВО

В последние годы все большее значение приобретают факультативные занятия по физическому воспитанию, что обуславливает актуальность исследований в этом направлении. Значимость таких исследований возрастает и в связи с тем, что постоянное увеличение объема учебной и психоэмоциональной нагрузки во время учебы в учреждениях высшего образования (далее УВО), на фоне дефицита двигательной активности приводят к ухудшению состояния здоровья будущих специалистов.

Поэтому цель нашей работы заключается в том, что определить основные направления разработки научно-методических основ факультативной формы занятий, тем самым, способствовать решению проблемы повышения качества не только этой формы занятий, но и в целом физического воспитания студентов.

Исходя из вышеизложенного, в своей работе мы попытались выделить основные научно-методические положения, которые подлежат разработке в процессе реализации факультативной формы занятий.

Сложность в решении поставленной задачи заключается в разном уровне знаний, здоровья, физической и спортивной подготовленности студентов, многоплановость их интересов.