

МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ИЗБИРАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Современный специалист, должен владеть не только знаниями и умениями в профессиональной сфере, но и быть психофизически пригодным к этой деятельности, что тесно связано с физическим, психологическим, функциональным состоянием организма.

Любая деятельность, может характеризоваться разным уровнем её качественных параметров, выполняться с большей или меньшей эффективностью. Это определяется многими факторами, но в первую очередь зависит от тех личностных и профессиональных качеств специалиста, необходимость в которых определяется содержанием и характером профессиональной деятельности.

Степень сформированности таких качеств как уверенность в себе, эмоциональная стабильность и устойчивость к стрессу, стремление к достижениям, ответственность и надёжность, независимость личности и общительность – влияет на готовность будущих специалистов управлять людьми и производством, обуславливает эффективность деятельности, а также является фактором, влияющим на профилактику профессиональных заболеваний.

При использовании средств физической культуры и спорта в учебном процессе следует рассматривать профессионально-личностное развитие будущего специалиста, как совокупность образовательных, мотивационных, социальных, культурных компонентов учебно-воспитательного процесса – совокупность педагогических условий.

В настоящее время, невостребованность спортивной деятельности как фактора формирования личности студента – констатируется рядом авторов (О.С. Августимова, В.А. Коляда, С.А. Гайдук, Н.С. Рысюкевич). Следует также отметить, фрагментарность разработки методик формирования личности студента средствами физической культуры и спорта.

Эффективность профессионально – прикладного физического воспитания студентов зависит от соответствующих форм, средств, и методов формирования физической культуры, которая целенаправленно формирует личность профессионала.

Описываемая здесь методика избирательно-направленного развития физических качеств строится на дидактических принципах: активности, сознательности, доступности, систематичности, всесторонности и т. д.

Физическая подготовка учащихся на занятиях по физическому воспитанию планируется таким образом, что параллельно с прохождением разделов программы подлежат воспитанию те физические качества, которые являются наиболее значимыми при подготовке специалистов целевого профиля.

Упражнения для развития двигательных качеств проводятся преимущественно в виде комплексов физических упражнений методом «круговой тренировки», «станционных занятий», «дополнительных упражнений, позволяющих эффективно воздействовать на физическую подготовку и повышать моторную плотность занятия.

Комплексы физических упражнений по методу «круговой тренировки» здесь включают шесть упражнений. Комплексы физических упражнений по методу «станционных занятий» включают, как правило, восемь упражнений. При этом три упражнения в комплексе создавали преимущественную нагрузку на плечевой пояс, три упражнения на ноги и два на туловище.

На выполнение каждого упражнения даётся время в пределах одной минуты. За это время студент выполняет на одной «станции» заданное количество повторений упражнения, после чего должен ознакомиться с новым заданием, опробовать его, отдохнуть минуту и по сигналу начать новое упражнение.

При использовании значительных отягощений (50% от максимума и более) интервалы отдыха между повторениями увеличиваются до 3 минут. Таким же образом дозируется нагрузка и в «дополнительных упражнениях», но контролируют её студенты самостоятельно.

В перерывах между выполнением упражнений используется активный отдых, включающий ходьбу, упражнения на растягивание и расслабление, а также висы.

Таблица 1 – Динамика дозировки нагрузки в комплексах физических упражнений по методам «станционных занятий» и «дополнительных упражнений»

Номер занятия	Дозировка нагрузки в упражнениях комплекса	Номер занятия	Дозировка нагрузки в упражнениях комплекса
1	Определение повторного максимума (ПМ)	8.	ПМ + 1
2	$(ПМ/2+1) \times 2$	9.	ПМ + 2
3	$(ПМ/2+2) \times 2$	10.	ПМ + 3
4	$(ПМ/2+3) \times 2$	11.	ПМ + 4
5	$(ПМ/2+4) \times 2$	12.	ПМ + 5
6	$(ПМ/2+5) \times 2$	13.	ПМ + 6
7	$(ПМ/2+6) \times 2$	14	Определение ПМ

Упражнения для развития выносливости проводятся в конце основной части занятия в виде бега. Упражнения для развития быстроты

движений, скоростно-силовых качеств и ловкости проводятся в виде упражнений-заданий скоростного характера, а также в виде подвижных игр, эстафет, полос препятствий, включающих бег, прыжки, метания, лазания и т. п.

Избирательное сопряжённое развитие основных физических качеств проводится во всех частях занятия, но объем этих средств и педагогическая направленность неодинаковы и зависят от задач занятия.

УДК 796.012.134-057.875

Т.В. Козлова, ст. преп.
(БГТУ, г. Минск)

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПО МЕТОДУ ПИРОГОВОЙ Е.А.

Медико-демографическая ситуация последних лет характеризуется ухудшением качества здоровья студенческой молодежи. Наблюдается негативная тенденция к увеличению отклонений в физическом развитии, продолжает расти число студентов с одним или несколькими заболеваниями. Начало обучения молодых людей в учреждении высшего образования (УВО) ставит перед родителями, педагогами, медиками и специалистами по физической культуре ряд важных задач по сохранению здоровья студентов. Необходимо повышать адаптационную готовность и функциональные возможности организма. Здоровье студентов особенно важно в нынешних непростых социально-экономических условиях. Эта группа населения является одной из наименее защищенных в обществе и нуждается в адекватных социально-экономических возможностях в силу своего возраста и особенностей учебного труда. Значительная часть студентов имеет отклонения в состоянии здоровья, связанные с биологической слабостью, экологическими проблемами, неправильным питанием и низкой физической подготовкой, что наиболее распространено до поступления в университет [2].

Физическая культура является одним из факторов здорового образа жизни. Поэтому формирование здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания является одной из задач, стоящих перед УВО. Для того чтобы успешно решать задачи в процессе физического воспитания студентов, необходимо проводить мониторинговые исследования, которые можно рассматривать как инструмент обратной связи для оценки эффективности занятий по дисциплине «Физическая культура» в УВО [1].

Цель исследования – оценка физического состояния студентов по методу Пироговой Е. А. В исследовании принимали участие студенты 1 курса специальной медицинской группы (СМГ) всех факультетов учреждения образования «Белорусский государственный технический