

Актуальность поэтапной организации профессионально-прикладной физической подготовки в вузе

Поступив в высшее учебное заведение, молодые люди вступают в новый жизненный этап, который характеризуется расширением самостоятельности, повышением ответственности, осознанием своей социальной значимости с учетом будущей специальности. В подготовке специалистов к профессиональной деятельности учебная дисциплина «Физическая культура» играет немаловажную роль, а ее раздел и профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является обязательным для высшей школы. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – специализированный вид физического воспитания, направленный на достижение оптимальной физической подготовки необходимой для определенной профессиональной деятельности.

Мы предлагаем использовать ступенчатый подход организации ППФП в вузе. С первых дней студент овладевает новой для него трудовой деятельностью – учебной. Правы те кафедры физического воспитания, которые рассматривают учебный труд студента как профессиональную деятельность, не отличающуюся от любого другого производственного труда. Поэтому уже с первого семестра на занятиях физической культурой необходимо не только укреплять здоровье студентов, но и развивать психофизические качества, необходимые им в профессионально-учебной деятельности. Учебная деятельность – это умственный труд, который протекает в условиях малой двигательной активности, что приводит к возникновению условий повышенной утомляемости, снижению работоспособности, ухудшению общего самочувствия. Учеба в вузе, связанная с психическим напряжением, предъявляет высокие требования к организму и при определенных неблагоприятных условиях может быть причиной серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, нервной системы. Таким образом, первым этапом в ППФП должен быть этап подготовки студентов к учебной деятельности, на котором необходимо улучшать функциональные свойства организма, необходимые при умственном труде.

Основной задачей физического воспитания студента является улучшение физического развития и двигательной подготовленности, развитие психических качеств (внимание, мышление, память). Для этого используются общеразвивающие и специальные физические упражнения: бег, ходьба, плавание; упражнения с отягощением; упражнения на гибкость и т. д. Повышают функциональные свойства организма занятия игровыми видами спорта, атлетической и ритмической гимнастикой, шейпингом, различными видами единоборств. Снять психоэмоциональное напряжение, полученное в результате учебной деятельности, студенты смогут, овладев методикой аутотренинга, релаксации. Данные методики позволяют использовать навыки расслабления и самовнушения не только на групповых занятиях, но и индивидуально, что даст возможность обращаться к ним в течение всего учебного дня. Перегрузки организма студента в процессе учебы, малоподвижный образ жизни ведут к снижению сопротивляемости организма внешним воздействиям и способствуют росту заболеваемости. Занятия циклическими видами спорта на свежем воздухе (лыжи, коньки), а также закаливание (воздушные ванны, обливание) способствуют укреплению здоровья. Немаловажную роль в здоровье студента

играет правильное, сбалансированное питание, содержащее достаточное количество жиров, белков, углеводов, витаминов и микроэлементов.

После подготовки студентов к профессионально-учебной деятельности следующим и основным этапом ППФП является подготовка специалиста к производственному труду. Но эффективность не будет высокой, если при организации ППФП не будет учитываться специфика вуза. Рассмотрим, какими особенностями должна обладать организация ППФП в профессионально-педагогическом вузе. Необходимо учитывать, что многие выпускники таких учебных заведений имеют не только педагогическую, но и инженерную подготовку. Студенты инженерно-педагогических факультетов овладевают рабочей профессией на уровне 3-5 разряда, которая связана с физическим трудом. Эти рабочие трудятся на токарных, фрезерных и других станках. Обработка деталей сложной конфигурации требует точной координации движения рук, длительного сосредоточения внимания. Продолжительное пребывание в неизменной рабочей позе может стать причиной нарушения осанки, уплощения стопы, ухудшения кровообращения в нижних конечностях. Поэтому, задачи ППФП следующие: развитие силы мышц плечевого пояса, туловища, стопы; совершенствование равновесия в вертикальном положении, координации движения рук; развитие выносливости. Как будущие педагоги, выпускники профессионально-педагогических вузов должны обладать следующими психическими качествами: высокая концентрация внимания, быстрота и гибкость мышления, высокий уровень коммуникативных и организаторских способностей и т. д. Данные качества можно развить, включив в ППФП студентов игровые виды спорта: волейбол, баскетбол, футбол. Организаторские способности наиболее активно формируются при подготовке и проведении спортивных соревнований. С целью профилактики профессиональных заболеваний необходимо включать в ППФП упражнения, повышающие функциональные способности органов дыхания и зрения, опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, можно сделать вывод, что поэтапный подход в организации ППФП студентов позволит не только более качественно подготовить их к профессиональной деятельности, но и развить психофизические качества, необходимые для учебы в вузе, укрепить здоровье и избежать профессиональных заболеваний, связанных с учебой.

И.А. Протасова (Екатеринбург)

Особенности процессов первичной и вторичной политической социализации личности

Сложившаяся в СССР стройная и хорошо отлаженная система политической социализации была ориентирована на выполнение социального заказа государства по формированию личности, политически грамотной, активно участвующей через систему общественно-политических институтов в политической жизни страны, наделенной соответствующей политической культурой, отвечающей ценностям и нормам советского общества. В современной России прежняя система политической социализации перестала функционировать вследствие дискредитации господствовавших ранее норм, ценностей и потерей действительности функционирования ведущих механизмов, обеспечивавших успешность протекания данного процесса. Серьезной проблемой является отсутствие преемственности в передаче опыта политического участия и поведе-