

УДК 796

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ
УЧИТЕЛЕЙ**

Калямова Л.Р.,

Хисамов Р.Р., старший преподаватель

ФГБОУ ВПО Башкирский государственный университет,

Стерлитамакский филиал,

г. Стерлитамак, Российская Федерация

Аннотация. Современный этап развития общества выдвигает новые требования к качеству подготовки будущих учителей. Сегодня важны не только профессиональные качества учителя, но и подготовленность его к различным формам воспитательной работы, таким как организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Важной составляющей профессионального становления будущего учителя выступает профессионально-прикладная физическая подготовка, которая должна включать в себя как подготовку здоровых специалистов к предстоящей педагогической деятельности, так и формирование специальных знаний, умений и навыков для организации и проведения внеклассной работы с учениками.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), здоровье молодых специалистов, трудовая деятельность, здоровье учеников, формы воспитательной работы, программа физического воспитания будущих учителей.

Abstract. The modern stage of development of the society puts forward new requirements to quality of preparation of future teachers. Today is important, not only the professional qualities of the teacher, but also his readiness to various forms of educational work such as the organization of sports and improving and sports-mass events. An important component of professional formation of future teacher acts professionally-applied physical training, which must include both a healthy training for the forthcoming pedagogical activity and the formation of special knowledge, abilities and skills for organizing and carrying out extracurricular activities with pupils.

Keywords: professional-applied physical training ([professionally applied physical) health of young specialists, labour activity, health, pupils, forms of educational work, the program of physical education of future teachers.

На современном этапе перестройки российской системы высшего образования к качеству подготовки будущих учителей предъявляются новые требования. Сегодня востребованы не только высокие профессиональные качества учителя, но и всесторонняя подготовленность к организации оздоровительной работы с учащимися. Важным фактором полноценного становления будущего педагога выступает профессионально-прикладная физическая подготовка [1, 4].

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это вид физического воспитания, учитывающий требования и особенности конкретной профессии. Основное назначение ППФП – готовить человека к избранному виду трудовой деятельности [3].

Известно, что работа с детьми требует от учителя высокой концентрации внимания, выдержки, терпения, последовательности, настойчивости, самообладания, эмоциональной устойчивости, специальной физической подготовленности. То есть молодой специалист должен иметь хорошее здоровье и высокую работоспособность.

А приобрести их можно только при регулярных занятиях физкультурой и спортом. Таким образом, качество подготовки молодых специалистов приобретает социально-экономическое значение [2, 6].

Сегодня одной из актуальных проблем педагогической деятельности является укрепление здоровья школьников. Возросший поток информации, перестройка содержания и методов обучения, интенсификация учебной деятельности с ограничением двигательной активности оказывают неблагоприятные воздействия на организм школьников.

Высокий процент умственной нагрузки в сочетании с низким уровнем двигательной активности является причиной развития гиподинамии, приводящей к различным нарушениям со стороны важнейших систем организма. По статистическим данным около 63% учащихся общеобразовательных школ имеют ослабленное здоровье, доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20-25% [5].

Поэтому как никогда остро стоит вопрос привлечения учителей к оздоровительной работе со школьниками. Однако исследования свидетельствуют о том, что только 30% молодых специалистов имеют достаточную подготовку в области физической культуры (теоретическую и практическую) для организации полноценной оздоровительной работы с учащимися.

Причины всего этого кроются в организации процесса физического образования в вузе будущих учителей, когда основной упор делается на повышение спортивных результатов студентов, а не на использование средств физической культуры для овладения навыками физкультурно-оздоровительной работы в школе [5, 6].

А между тем значение теоретических занятий в области физической культуры велико, так как в ряде случаев это единственный путь для изложения ученикам необходимых знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта.

Из всего вышесказанного следует, что программа физического воспитания для студентов педагогического профиля должна содержать два основных направления.

Первое – это общая физическая подготовка студентов к предстоящей педагогической деятельности, направленная на укрепление здоровья будущего педагога. Специфика работы учителя такова, что в большей степени страдает функционирование системы кровообращения и дыхания.

Поэтому профессионально-прикладная физическая подготовка на этом этапе должна включать упражнения для шеи и воротниковой зоны, необходимые для притока обогащенной кислородом крови к мозгу.

Для этого можно использовать различные подвижные игры, плавание и туризм. И постепенно у студентов сформируются потребности к здоровому образу жизни [2, 3].

Второе направление программы физического воспитания для студентов – будущих учителей – это формирование специальных знаний, умений и навыков для организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, цель которых укрепить здоровье учеников.

Учитель должен уметь организовать утреннюю гимнастику, физкультурную паузу во время урока, подвижные игры, походы, различные спортивные мероприятия, как на протяжении всего времени обучения школьников, так и в дни школьных каникул [5].

Так как студенты педагогических учебных заведений в будущей трудовой деятельности будут отвечать не только за свое здоровье и работоспособность, но и за здоровье своих учеников, то такая программа профессионально-прикладной физической подготовки обеспечит приобретение ими качественных знаний и навыков для организации оздоровительной работы в школе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кожевникова Л.К. Профессионально-прикладная педагогическая подготовка будущих учителей начальных классов к трудовой деятельности // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №3. – С.49-52.

2. Костенко О. М. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических специальностей // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №3. – С.67-69.

3. Курс лекций по физической культуре: Учебное пособие / под ред. О.Л. Трещевой. – Омск, 2006.

4. Липатов В.И. Профессионально-педагогическая направленность физического воспитания студентов педагогического вуза: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2004. – 10 с. URL: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-08/dissertaciya-professionalno-pedagogicheskaya-napravlennost-fizicheskogo-vozpitanija-studentov-pedagogicheskogo-vuza> (дата обращения: 5.02.2016).

5. Платонов Д.Н. Педагогические особенности организации профессионально-прикладной подготовки будущих учителей в процессе физического воспитания: автореф. дис. канд. пед. наук. – Якутск, 1999. URL: <http://www.dslib.net/obw-pedagogika/pedagogicheskie-osobennosti-organizacii-professionalno-prikladnoj-podgotovki.html> (дата обращения: 7.02.2016).

6. Рустамов Л. Х. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 1476-1478. URL: <http://www.moluch.ru/archive/91/19682/> (дата обращения: 11.02.2016).

THE LITERATURE

1. Kozhevnikova L. K. Vocational and pedagogical training of future primary school teachers to work // Physical education of students. – 2012. – No. 3. – P. 49-52.

2. Kostenko O. M. Theoretical and methodological foundations of professional-applied physical preparation of students of pedagogical specialties // Physical education of students. – 2012. – No. 3. – P. 67-69.

3. A course of lectures on physical culture: textbook / under the editorship of O. L. Tradeway. – Omsk, 2006.

4. Lipatov V. I. Professionally-pedagogical orientation of physical education students of pedagogical University: author. dis. candidate. PED. Sciences. – M., 2004. – 10 p. URL: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-08/dissertaciya-professionalno-pedagogicheskaya-napravlennost-fizicheskogo-vozpitanija-studentov-pedagogicheskogo-vuza> (accessed: 5.02.2016).

5. Platonov D. N. Pedagogical features of the organization of professional-applied training of future teachers in physical education: author. dis. candidate. PED. Sciences. – Yakutsk, 1999. URL: <http://www.dslib.net/obw-pedagogika/pedagogicheskie-osobennosti-organizacii-professionalno-prikladnoj-podgotovki.html> (accessed: 7.02.2016).

6. Rustamov, L. H. the Purpose and tasks of professionally-applied physical training of future teachers // the Young scientist. – 2015. – No. 11. – P. 1476-1478. URL: <http://www.moluch.ru/archive/91/19682/> (reference date: 11.02.2016).

PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL PREPARATION FOR LABOUR ACTIVITY OF THE FUTURE TEACHERS

Student Kalyamova L. R., senior teacher Khisamov R. R.

*Federal STATE budgetary educational institution of higher professional education
Bashkir state University, Sterlitamak branch,
Sterlitamak, Russian Federation*

УДК: 79:796.015

МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ (СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ)

Коткова Лариса Юрьевна,

*кандидат педагогических наук, доцент
Набережночелнинский колледж (филиал)*

ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»,

Красильников Александр Анатольевич,

тренер-преподаватель высшей категории

МАОУ ДО ДЮСШ «Заря»,

Роевко Евгений Валентинович,

тренер-преподаватель МАОУ ДО ДЮСШ «Заря»,

г. Набережные Челны, Россия

Аннотация. Статья раскрывает методические особенности построения учебно-тренировочного процесса в пауэрлифтинге со спортсменами, имеющими спортивную квалификацию КМС, МС и МСМК. Авторы делают анализ интенсивности оптимальных нагрузочных режимов в работе со спортсменами высокого класса и их влияние на повышение спортивных результатов.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, спортсмены высокого класса, методика, тренировочный процесс, нагрузка.

Abstract. The article reveals the methodical peculiarities of construction of training process in powerlifting athletes who have qualified sports Candidate Master of Sports, Master of Sport and International Master of Sports. The authors analyze the intensity optimum load modes in working with high-class athletes and their effect on improving athletic results.

Index terms: powerlifting, athletes high-class, technique, the training process, the load.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) представляет собой спортивное направление атлетизма. В переводе с английского («power» - сила, «lifting» - подъем) означает «подъем силой». Это сравнительно молодой вид спорта, пользующийся популярностью среди молодежи, увлеченной силовой тренировкой.

Программа соревнований по пауэрлифтингу включает в себя выполнение трех упражнений: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа и тяга становая, сумма наивысших поднятых килограмм в которых определяет конечный результат.

Соревновательные упражнения пауэрлифтинга хорошо знакомы спортсменам многих силовых видов спорта. Техника их выполнения относительно проста. Методика построения тренировки в силовом троеборье для начинающих атлетов мало чем отличается от таковой в тяжелоатлетическом спорте или бо-