

**PEDAGOGICAL PRINCIPLES OF SELF-TRAINING PROCESS
STUDENTS SPECIALIZATIONS MINI FOOTBALL**

Deyneko Igor Vladimirovich,

Senior Lecturer,

Victoria V. Khachatryan,

Senior Lecturer,

Rakitin Tatiana

Senior Lecturer,

National Aviation University,

Kiev, Ukraine

УДК 796.011:378.141 (043.2)

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ**

Скидан Инна Владимировна,

старший преподаватель,

Свирская Тамара Федоровна,

старший преподаватель,

Национальный авиационный университет, Киев, Украина

Чернощевков А.Г.,

Киевский национальный экономический университет,

г. Киев, Украина

Аннотация. Рассмотрено физическое воспитание в процессе профессиональной подготовки как основа здорового образа жизни. Доказано, что профессионально-прикладная физическая подготовка требует обоснованного отбора комплексов прикладных физических упражнений и предусматривает рациональное использование средств, методов и организационных форм, с помощью которых можно решить, как общие, так и специфические для определенной профессии задачи физической подготовки студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Abstract. The physical education in the process of training as the basis for a healthy lifestyle. It is proved that professionally-applied physical preparation requires reasonable selection systems applied exercise and provides a rational use of resources, methods and organizational forms that can be used to solve both general and specific to a particular profession tasks of physical training of students.

Index terms: physical education, students, professional-applied physical preparation.

По мнению ряда ученых, улучшить существующее положение и оценку физического воспитания и спорта в вузах Украины можно только используя зарубежный опыт и изменив радикальным образом отношение администрации непрофильных ВУЗов к дисциплине «Физическое воспитание».

Учитывая несовершенство комплексной программы по физическому воспитанию студентов, которая имеет недостатки организационного и метрического характера, возможно, перепрофилировать кафедры физического воспитания и спорта в кафедры физкультурного образования (и здоровья). Современные концепции учебно-воспитательного процесса в вузе предусматривают широкую

просветительную работу среди студентов как предпосылку для самовоспитания и возвращения их к ежедневной норме здорового образа жизни, что реально только в условиях коренного изменения программно-нормативного обеспечения физического воспитания.

Повышение эффективности организационно-методических форм системы физического воспитания только в рамках обязательных занятий не принесет желаемых результатов в решении проблем гиподинамии, а также ее последствий считает ряд ученых, прежде всего потому, что недостаточный объем часов, которые выделяются в программе обучения студентов на физическое воспитание. Факультативные и самостоятельные занятия должны в нынешних условиях компенсировать проблему урочных форм физического воспитания.

Для повышения эффективности внеурочных форм физического воспитания студентов желательно проведение всех (или большинства) практических занятий в виде практикумов-консультаций.

Студенты не всегда полностью используют организационные формы занятий физическими упражнениями и спортом по ряду причин: занятость, неудобный график учебного процесса, отсутствие интереса к видам спорта, которые культивируются в данном вузе, плохая учебно-спортивная база ВУЗа и тому подобное.

В существующих социальных условиях, таких, как низкая платежеспособность и высокая плата за посещение различных спортивных клубов, вышеперечисленных проблем организованных форм физического воспитания студентов приоритетных в деятельности кафедр должно быть создание условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре, состояния личного здоровья.

В этой связи особенно актуальна проблема валеологической подготовки студентов технических вузов, где, в отличие от гуманитарных, она отсутствует в учебных предметах, кроме физического воспитания.

Усиление учебного аспекта позволяет говорить о физкультурном обучении как о процессе целого направленного поощрения студентов ко всей совокупности общенародной физической культуры и мирового опыта.

Проблемы подготовки молодых специалистов в вузах в соответствии с требованиями учебно-квалификационных характеристик выбранных профессий могут быть решены только общими усилиями кафедр профилирующих дисциплин, физического воспитания и спорта, и других подразделений вуза. При таком подходе коллективов вузов к проблеме возможно положительное решение организационных, материально-технических и методических вопросов, кадрового обеспечения кафедр физического воспитания и спорта.

Для повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию в технических вузах важно распределить студентов по учебным отделениям: основное, специальное, спортивное. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования и тестирования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовки студентов, интересов. В основное отделение зачисляются те, кто относится к основной и подготовительной медицинской группе. В спортивное отделение,

состоящее из учебных групп по видам спорта, зачисляют студентов основной медицинской группы, показавших хорошую общую спортивную и физическую подготовку, желающих углубленно заниматься одним из видов спорта, организованном в вузе. Перевести студента из одного отделения в другое можно по его желанию только после успешного окончания семестра или учебного года. Перевод студентов в специальное учебное отделение на основе медицинского заключения может производиться в любое время года.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) требует обоснованного отбора комплексов прикладных физических упражнений. По данным теоретико-сравнительного анализа, ППФП предусматривает рациональное использование средств, методов и организационных форм, с помощью которых можно решить, как общие, так и специфические для определенной профессии задачи физической подготовки студентов.

Средствами ППФП являются физические упражнения, которые соответствуют особенностям профессиональной деятельности, их можно условно разделить на несколько групп по решению педагогических задач: для формирования профессионально важных физических качеств применяют упражнения на скорость, силу, выносливость, координацию, гибкость. Преимущественно эти упражнения по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм и специально подобранные относительно профессиональной деятельности. К последним относятся прикладные виды спорта; для формирования и совершенствования прикладно-вспомогательных двигательных навыков широко используются обычные движения (прыжки, метания, плавание, гребля), а также другие средства (езда на лошадях, мотоцикле, упражнения прикладного туризма). Углубленное овладение этими навыками, – обязательное условие эффективной деятельности, которая обеспечивает безопасность работы; для совершенствования психических качеств (волевых, внимания, реакции на сигнал) большое значение имеет целенаправленное использование физических упражнений и занятий отдельными видами спорта.

Причем их влияние на развитие психических качеств неодинаково. Совершенствование волевых качеств оказывает влияние на занятия всеми видами единоборств, спортивными играми, прыжками в воду, гимнастическими упражнениями, которые содержат элементы опасности; повышение устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды (недостаток кислорода, охлаждения, перегрев) достигается соответствующими упражнениями, которые не только совершенствуют любое качество, но и вместе с тем дают неспецифический тренирующий эффект. В отдельных видах ППФП, кроме основных средств – физических упражнений, для повышения устойчивости организма к охлаждению и перегреву используются природные факторы (вода, воздух, солнце).

Программы ППФП должны включать также теоретический раздел. Теоретическая подготовка, кроме общих сведений по физкультуре и спорту, дает знания в области производственной физической культуры, формирования навыков организационно-методической подготовки. Содержание теоретического раздела включает материал из следующих основных вопросов: сущность ППФП и ее за-

дачи; особенности профессии и ее требования к психическим и физическим качествам профессионала; характеристика прикладных упражнений и видов спорта, которые используются в процессе данного вида подготовки; основы организации и методики ППФП.

Усовершенствование отдельных качеств и навыков, которые имеют важное значение для выбранной деятельности, происходит эффективнее при достаточно высоком уровне развития всех физических качеств.

Кроме того, полученные в процессе общей физической подготовки двигательные навыки и умения, являются тем фундаментом, на котором легче и более быстрее получить новые формы движений.

Одним из важных моментов в системе физического воспитания с профессиональной направленностью является правильный подбор ее средств. Средства надо подбирать в соответствии с решаемыми задачами с учетом закономерностей переноса тренированности.

При подборе средств ППФП необходимо руководствоваться следующими критериями: критерий целеустремленности (влияние на функциональные системы организма специальных упражнений и конкретных условий работы); критерий непосредственной прикладности (изучает формы движений для данной профессиональной деятельности).

Подбор специальных средств на основе указанных критериев дает возможность моделировать рабочие нагрузки, ситуации выполнения действий, отдельные прикладные формы движений и условий конкретной профессиональной деятельности. Но это не означает имитацию трудовых движений, повторение их структуры в целом или по элементам.

Важно подчеркнуть, что применение указанных критериев подбора специальных средств требует точных знаний о психологических особенностях конкретной профессиональной деятельности.

Задачу ППФП невозможно успешно решить только за счет плановых занятий и обязательных мероприятий в режиме учебного дня. Для этого используют другие формы занятий в дополнительное время.

С целью ППФП применяются такие формы занятий: комплексное и специализированное занятие (плановое) утренние физические упражнения; спортивные мероприятия (спортивные, спортивно-прикладные и специальные соревнования) однодневные и многодневные туристические походы; лыжные переходы; массовые заплывы.

Кроме того, можно организовывать «Неделю здоровья» по профессиям, во время которого проводятся специальные соревнования по ППФП, содержание составляют специфические для определенных специальностей приемы и действия. В сочетании с некоторыми физическими упражнениями они оказывают содействие привитию профессионально важных навыков.

В процессе проведения спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и спортивных соревнований важно максимально использовать все возможное для реализации прикладной направленности физического воспитания.

Основное содержание соревнований прикладного характера – конкретные

двигательные действия и приемы, характерные для определенной специальности. Потому что соревнования – это сильнодействующая форма ППФП. Здесь выполняются профессиональные качества (стремление к победе, инициативность, решительность), способность стойко выдерживать большие и предельные нагрузки. Немалое значение для профессиональной подготовки имеет массовое целенаправленное физическое совершенствование средствами спорта. Широкая организация занятий в спортивных секциях по видам спорта оказывает значительное содействие повышению уровня профессионально важных качеств и навыков. Проверка и оценка специальной физической подготовки – обязательное условие ППФП. На начальном этапе проверяют исходный уровень развития профессионально важных качеств и навыков. Это дает ценные сведения для планирования, организации и ведения учебного процесса. Принимая во внимание эти данные, планируют работу, комплектующие группы, определяют индивидуальные учебные задачи и нагрузки. Систематическая проверка и оценка физической подготовки в течении ППФП позволяет установить, насколько эффективно решаются поставленные задачи и в случае необходимости ввести соответствующие коррективы в методику учебного процесса.

Проверка и оценка подготовленности студентов по ППФП происходит на основе установленных специальных нормативов. При этом контрольные упражнения и нормативы определяются объективными требованиями, которые выдвигает конкретная профессиональная деятельность в структуру и уровню физической подготовки человека. В современном обществе насчитывается несколько тысяч профессий. Поэтому возникает потребность в систематизации (классификации) их для различных практических целей: профориентация и профессиональный отбор; проведение мероприятий по гигиене и научной организации работы; образование научно-обоснованных типовых программ ППФП для различных групп профессии; рационализация педагогического процесса.

Выводы. Таким образом, в зависимости от целей классификации профессий в ее основу вкладывают различные квалификационные признаки. Сегодня средства ППФП более подбираются и используются на основе прогнозируемой оценки их влияния на совершенствование профессиональной пригодности. В то же время выполнение различных средств физической культуры и спорта невозможно без глубокого изучения степени их целенаправленного воздействия.

RECOMMENDATIONS TO IMPROVE PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY STUDENTS TECHNICAL PROFILE

Skidan Inna,

Senior Lecturer,

Svir Tamara Fedorovna,

Senior Lecturer,

National Aviation University, Kiev, Ukraine

Chernoshchyokov AG,

Kyiv National Economic University,

Kiev, Ukraine