

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой одно из основных направлений физического воспитания, которое должно формировать прикладные знания, физические качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

С 1959 г. необходимость профессионально-прикладной физической подготовки признается в программах физического воспитания студентов и учащихся. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях является неотъемлемой составной частью учебно-воспитательного процесса.

Уроки физического воспитания, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня и внеклассная массовая физкультурная и спортивная работа составляют систему мероприятий по физическому воспитанию, обеспечивающую наиболее полное решение задач физического развития и укрепления здоровья обучающихся.

Особое значение придается физическому воспитанию с трудовой направленностью. Профессионально-прикладной физической подготовкой должны быть охвачены все обучающиеся. Такая подготовка проводится прежде всего на уроках физического воспитания, в процессе проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Значительная роль принадлежит физическому воспитанию в процессе организации здорового и культурного досуга молодежи, куда входят спортивные и подвижные игры, спортивные массовые соревнования, дни здоровья и спорта, туристические слеты. Это обусловлено тем, что научно-технический прогресс предъявляет повышенные требования к профессиональным качествам человека: скорости реакции, точной координации движений, быстрой ориентации в сложной обстановке и др.

В процессе обучения происходят:

- всестороннее физическое развитие и достижение высокого уровня физической подготовленности;

- преимущественное и специальное развитие физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности;
- формирование двигательных навыков, помогающих успешно овладеть профессиональной деятельностью;
- усвоение прикладных знаний о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для эффективного труда.

Так, для студентов коммунально-строительных специальностей с учетом их будущей профессии для каждой специальности вводится свой комплекс физических упражнений.

Для выпускника специальности «Садово-парковое и ландшафтное строительство» объектами профессиональной деятельности являются проектирование, закладка, обустройство, эксплуатация, ремонт и реконструкция садово-парковых зон, объектов озеленения различного назначения и пользования. По окончании колледжа выпускникам присваивается квалификация техника садово-паркового и ландшафтного строительства. Предполагается, что в дальнейшем выпускники будут работать в объединениях, управлениях зеленого хозяйства, ботанических садах.

Поэтому задачами профессионально-прикладной физической подготовки студентов, обучающихся по данной специальности, являются:

- развитие физической силы и выносливости;
- совершенствование внимания, пространственной ориентировки, глазомера;
- сохранение высокой работоспособности в условиях больших физических напряжений и малоподвижных однообразных поз.
- повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов (таких как перегревание, охлаждение, эмоциональная напряженность).

Работа по физическому воспитанию должна иметь профессионально-прикладную направленность, которая обеспечивает наиболее полное овладение навыками, необходимыми для этой специальности.

Профессиональная направленность физической подготовки студентов может осуществляться при помощи:

- включения в теоретический раздел программы нового материала по профессионально-прикладной физической подготовке;
- использования прикладных упражнений, направленных на развитие и совершенствование наиболее важных для представителей данной профессии физических и психологических качеств, умений и навыков;

- применения на утренней зарядке специальных упражнений, направленных на развитие наиболее важных качеств;

- использования в процессе проведения учебных занятий, во время утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы физических упражнений профилактического и корректирующего характера, направленных на снижение профессиональной утомляемости, развитие мышечной системы (укрепление мышц живота, разгибателей спины; расслабление мышц плечевого пояса, предплечий и кистей, т. е. тех мышечных групп, которые наиболее активно задействованы в производственных операциях);

- включения в самостоятельные занятия при выполнении домашних заданий специального комплекса физических упражнений, направленных на устранение недостатков физического развития, закрепление навыков, полученных на учебных занятиях по физическому воспитанию.

Для выпускника специальности «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования» объектами профессиональной деятельности являются электрическое и электромеханическое оборудование в состоянии технической исправности и работоспособности, любые виды ремонта, замена узлов, монтаж, наладка электрических устройств и систем, анализ эффективности работы оборудования.

В условиях высокой механизации и автоматизации выпускник данной специальности должен отличаться ловкостью и сноровкой, повышенной осмотрительностью, высокой требовательностью к себе и подчиненным при соблюдении правил техники безопасности.

Основным утомляющим фактором в процессе труда на производстве является то обстоятельство, что многие операции выполняются преимущественно стоя. Длительное пребывание в положении стоя, одни и те же повторяющиеся движения верхних конечностей приводят к ухудшению осанки, к растяжению и ослаблению мышц шеи и спины, что, в свою очередь, может привести к нарушению функций внутренних органов и ухудшению общего состояния здоровья.

Поэтому специфические условия трудовой деятельности выпускников данной специальности диктуют необходимость специальной профессионально-прикладной физической подготовки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся по упомянутой специальности должна предусматривать:

- повышение способности переносить длительные статические напряжения, однообразные положения и монотонные движения верхних конечностей;
- умение расслаблять мышцы верхних конечностей, шеи и спины, сохранять правильную осанку при длительных статических напряжениях;
- развитие внимания и быстроты двигательной реакции;
- развитие статической выносливости и силы мышц плечевого пояса, спины, шеи, брюшного пресса;
- содействие увеличению жизненной емкости легких, укреплению дыхательной мускулатуры и др.

Для осуществления этих задач средствами профессионально-прикладной физической подготовки рекомендуется включение специальных упражнений (в качестве дополнительных) в учебные занятия, в мероприятия, проводимые в режиме учебного дня (зарядка, физкультурные паузы), а также их использование в процессе проведения учебно-тренировочной работы в секциях и командах по видам спорта, туристических походах и других массовых оздоровительных и физкультурных мероприятиях.

Для выпускника специальности «Водоснабжение и водоотведение» основная задача – обеспечить потребителей чистой водой и очистить воду, поступающую от населения и предприятий. Современная система водоснабжения – это сложные инженерные сооружения. Работа специалиста связана с однообразными, ограниченными движениями верхних конечностей и требует постоянного статического напряжения мышц шеи, плечевого пояса и спины. Мышцы ног участия в работе не принимают, мышцы живота расслаблены. Длительное пребывание в сидячем положении приводит к ухудшению осанки, к растяжению и ослаблению мышц шеи, спины, к нарушению функций внутренних органов. Отсутствие движений мышц ног вызывает застойные явления в венах. Монотонность рабочих движений способствует развитию утомления.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов по этой специальности должна выполнять следующие задачи:

- развитие внимания и быстроты двигательной реакции, ловкости рук, статической выносливости и силы мышц плечевого пояса, спины, шеи, брюшного пресса, укреплению двигательных мышц, увеличение жизненной емкости легких;

- сохранение правильной осанки при длительном статическом напряжении, умение расслаблять мышцы;
- повышение способности переносить длительное статическое напряжение, однообразные положения.

Упражнения по профессионально-прикладной физической подготовке включаются в учебные занятия по гимнастике и спортивным играм, проводимые согласно учебной программе по физическому воспитанию.

В подготовительной части учебного занятия используются средства, способствующие формированию и совершенствованию правильной осанки, развитию быстроты и точности движений рук, внимания и быстроты двигательной реакции, гибкости в суставах.

В основной части учебного занятия ставятся следующие задачи: развитие специальных физических и волевых качеств, повышение устойчивости к влиянию неблагоприятных факторов трудовой деятельности.

Рекомендуется проводить сложные по координации упражнения на быстроту и точность движений в начале основной части учебного занятия, а в конце – на силу и выносливость.

В заключительной части учебного занятия рекомендуется давать учащимся простейшие, хорошо ими изученные на предыдущих занятиях упражнения на внимание, строевые упражнения, особенно упражнения, способствующие формированию и совершенствованию правильной, красивой осанки, для того чтобы снять предшествующее физическое напряжение.

Планируя содержание занятий по профессионально-прикладной физической подготовке для обучающихся по специальности «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств и вентиляции» необходимо учитывать, что современные здания и сооружения оборудуются системами отопления, вентиляции, водоснабжения, канализации, водостоков, газоснабжения, составляющими целый комплекс инженерного санитарно-технического оборудования. Специалисты требуются при проектировании, строительстве и эксплуатации жилого фонда, промышленных предприятий, общественных и административных зданий.

Учебно-тренировочные занятия для данной группы обучающихся включают в себя физические упражнения из легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки, гимнастики, единоборств, плавания, направленные на воспитание основных общефизических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и освоение двигательных умений и навыков в вышеперечисленных видах спорта.

Для воспитания и коррекции основных физических качеств используется оптимальное построение каждого учебно-тренировочного занятия, предусматривающее:

- соответствие занятия учебному и рабочему планам, обязательное проведение в подготовительной части занятия не только общей, но и специальной разминки;
- обязательное наличие специальных физических упражнений;
- обязательное проведение заключительной части занятия;
- соответствие нагрузки индивидуальным возможностям студентов;
- рациональное чередование нагрузки и отдыха;
- сознательность и заинтересованность студентов в занятиях;
- жесткую требовательность к регулярности учебных занятий;
- объективную оценку результатов;
- обязательный врачебно-педагогический контроль.

Из медико-биологических методов коррекции используются оптимальная двигательная активность, рациональные режимы труда и отдыха, питания, сна, закаливание, очищение организма и прием витаминов, соблюдение санитарно-гигиенических требований.

С помощью психологических методов необходимо прежде всего сохранять и укреплять психическое здоровье путем воспитания у обучающихся правильного отношения к здоровому образу жизни, культуре учебного труда и культуре межличностного общения и поведения, а также путем создания условий для предупреждения нервно-эмоционального, психического утомления, формирования целевых жизненных установок.

Выпускник по специальности «Теплоснабжение и теплотехническое оборудование» должен знать: устройство и принцип действия теплотехнического оборудования, тепловых и газовых сетей, паровых и водогрейных котлов, отопительно-вентиляционных установок, оборудования по приему, обработке и использованию твердого, жидкого и газообразного топлива; методы расчета тепловых схем, тепловых и теплоизолирующих установок с выбором основного и вспомогательного оборудования; правила и нормы охраны труда, технику безопасности, промышленную санитарию и т. д.

Для этого студенты изучают в колледже общую электротехнику и основы электроники, теоретические основы теплотехники, теплотехнические контрольно-измерительные приборы, техническую механику, устройство и принцип действия различных типов насосов и вентиляторов.

Учебно-тренировочные занятия для студентов данной специальности включают в себя упражнения из видов спорта, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных психофизических качеств, техническую и физическую подготовку в профессионально важных видах спорта с учетом вида будущей производственной деятельности, оценку и коррекцию профессионально важных психофизических и личностных качеств и функционального состояния обучающихся.

Для коррекции профессионально важных качеств широко используются релаксационная гимнастика и системы дыхательных упражнений. Коррекция профессионально важных качеств психологическими методами проходит с использованием психической саморегуляции (самовнушение, аутогенная тренировка) и мотивации профессиональной деятельности.

О. Н. Патрушева

ФОРМИРОВАНИЕ ЧИТАТЕЛЬСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ КАК ВИД ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ЛИТЕРАТУРЫ

В Законе РФ «Об образовании», в Концепции модернизации российского образования до 2010 года и других правительственных документах творческому развитию обучающихся уделяется пристальное внимание.

Под творческой работой мы понимаем все те виды работы, в которых обучающиеся самостоятельны в выборе средств и путей для решения поставленной преподавателем задачи. Педагог призван помочь обучающемуся состояться как личности, способной к творчеству и ответственности. Занятие по литературе должно быть пронизано идеей коллективных творческих дел.

Как определить, какой метод в преподавании литературы наиболее эффективен? Чем можно заинтересовать ученика? Как разбудить интерес к литературному произведению? Как можно вдохновить на чтение? Вот проблемные вопросы, волнующие преподавателя.

Работа с текстом изучаемого произведения не является для обучающихся трудной, когда построена интересно, с привлечением активных форм обучения, развивающих умение ценить по достоинству художественное слово. Исходя из опыта преподавания литературы, необходимо отметить следующие моменты.