

следовательно, необходим разный уровень сплоченности группы. Для этого существуют различные методики, одна из которых описана как программа тренинга «Развитие сплочённости» [4]. В ходе эксперимента дети 8-13 лет изменили свое мнение о климате в команде из неблагоприятного в благоприятный. Для этого участники группы узнавали о том, каким образом «строить отношения в коллективе и противостоять давлению; как понять другого человека в ходе разговора, и как важно уметь донести свои мысли и чувства до собеседника» [4]. Это поможет не только участникам команды понимать других, но и себя, уметь слушать, а также становиться лучше как личность, а не только как спортсмен.

В наше время если ведутся исследования о психологической подготовке спортсменов, то чаще всего они направлены на спорт высших достижений, но не лучше ли предотвратить проблему, нежели исправлять ее. Именно поэтому необходимо исследовать и внедрять грамотное психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте.

Библиографический список

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
2. Находкин В.В. Организация психолого-педагогического сопровождения подготовки юных спортсменов к IV Международным спортивным играм «Дети Азии» // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. 2010. № 3. С. 180-184.
3. Солдатова Г.В., Смирнова Н.В. К проблеме психологического сопровождения спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 56-58.
4. Тадтаева Л.Х. Активные методы работы в тренировочном процессе как метод повышения командной сплоченности спортивного коллектива // Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2016. № 3. С. 62-67.

Каццын К.П., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Физическое воспитание современных студентов должна быть направлена не только на укрепление их здоровья, но и на оптимизацию профессиональной подготовки будущих бакалавров. Авторы рассматривают проблему профессиональной подготовки студентов средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: студенты, здоровье, двигательная активность, профессиональная подготовка.

В современной подготовке студентов значительная роль отводится профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) бакалавров. Это непосредственно определяющий фактор в структуре обучения, если рассматривать с позиции общего укрепления здоровья, приобретения необходимых специфических умений и навыков, которые нужны для обеспечения успешного ведения деятельности по специальности.

Большинство научных исследований по данной проблеме посвящаются:

- теоретическим аспектам результативной работы бакалавра в будущем;
- обособленным факторам подготовки в психологическом плане;
- проблемам результативной работы в зависимости от выбранной специальности.

В процессе изучения литературы, касающейся проблемы ППФП бакалавров, мы выделили основную тенденцию: в ходе подготовки применяются самые различные способы и вариации проведения занятий по физической культуре, но в определенной отрасли требуются специфические варианты, которые должны применяться в ходе обучения и при соответствующем анализе.

Актуальность данной работы состоит в том, что в последнее время возрастает тенденция социально опасного снижения двигательной активности людей, задействованных в современном производстве. Часть умственного труда увеличивается лавинообразным способом, что приводит к ограниченной подвижности. Необходимость ППФП обуславливается:

- спецификой трудовой деятельности;
- недостаточной двигательной активностью;
- эмоциональным напряжением;
- неблагоприятными факторами окружающей среды.

Очень часто низкая физическая подготовка и состояние здоровья становятся препятствием для успешного трудоустройства, а также в продвижении по карьерной лестнице.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в разных источниках имеет несколько трактовок. В результате все сводится к тому, что она представляет собой специально направленное и селективное применение средств спорта для тренировки человека к условиям деятельности по специальности. Исходя из этого, целью

ППФП является психофизическая подготовленность к результативной профессиональной работе, базируясь на основных предпосылках:

- ускоренного обучения навыкам по специальности;
- высокопроизводительной работе в определенном сегменте;
- предотвращения травматизма и заболеваний профессионального типа;
- применения средств физической культуры с целью проведения активного досуга;
- введения спорта в работу трудового коллектива.

Учитывая все вышесказанное, задачи ППФП основываются на формировании навыков и умений в конкретной отрасли и их осваивании, а также заключаются в воспитании прикладных качеств психофизического и специального типа. При отборе средств для их реализации в качестве руководства используются следующие принципы:

- максимальное решение поставленных задач;
- адекватность и самый большой перенос качеств и навыков;
- комплексность реализации задач.

Научная новизна, в свою очередь, состоит в выявлении личной потребности специалиста в конкретных физических способностях, которые в дальнейшем будут способствовать результативной деятельности, а также определить формы и средства физического воспитания бакалавров, установив уровень заинтересованности государства в таких специалистах.

Именно с помощью ППФП можно решить проблему физически развитого и трудоспособного, выносливого сотрудника, являющегося полностью здоровым. Здоровье и будущая деятельность по специальности, по мнению Б.Г. Ачкурина, взаимосвязаны, и первый фактор отражает степень подготовленности учащегося, развитие его навыков и умений двигательного аппарата. Это дает возможность на 100% реализовывать свои возможности. Биологическая составляющая и социально-техническая среда взаимодействуют посредством показателей сопряжения психофизического типа.

Мнения авторов при этом расходятся. Одни считают здоровье «самым значащим» аспектом, другие предполагают, что оно отображается в «психофизической готовности профессионального работника». В последнем случае учитывается:

- достаточный уровень трудоспособности;
- наличие резервов физических и функциональных возможностей организма, что позволит своевременно адаптироваться к быстро меняющимся условиям в любой среде, объему и насыщенности деятельности;

- способность восстанавливаться на 100% за конкретный промежуток;
- мотивация, необходимая для достижения поставленной задачи, а также желание сохранить и укрепить здоровье.

Многие факторы влияют на восприятие ситуации человеком, что приводит к избирательности внимания. При этом картина оценивается предвзято, учитывая актуальные интересы и потребности. С целью ППФП вводятся различные средства и формы занятий (плавание, езда на велосипеде, приемы спасения из воды и т.д.). При этом студенты должны обучаться и теории для получения необходимой информации. Она обеспечит грамотное использование методов физической культуры. Все вопросы, касающиеся ППФП, обязательно должны содержать точные и правильные данные и освещаться специалистами.

Величина и объем использования средств физической культуры зависит от ориентации учебного материала. Который должен рассчитываться не только на самостоятельную подготовку, но и тренировку студента в качестве будущего руководителя.

Специфика трудовой деятельности непосредственно определяет формы и средства. В целом ППФП состоит из:

- специальных учебно-тренировочных занятий;
- спортивно-массовых мероприятий;
- индивидуально-самостоятельных упражнений по специальности;
- прикладных вариаций спорта.

Исходя из изложенного выше, определение ППФП студентов-бакалавров осуществляется рабочим планом, который формируется кафедрой физического воспитания. В нем представлены особенности будущей профессии, учитывая материальные возможности определенного высшего учебного учреждения.

В качестве целевой направленности выступает воспитание прикладных качеств физического и специального характера, а также умений и навыков, которые обязательны для успешного выполнения работы. Студенты, которые задействованы в полевых условиях, должны тренироваться выносливости, гибкости, силе и ловкости. Для этого следует максимально задействовать возможности всех видов спорта. Это позволит развить у бакалавра необходимые навыки и умения для успешного ведения трудовой деятельности в дальнейшем.

Если рассматривать ППФП для учащихся прикладной направленности, то формы ее организации включают специальные тренировки и занятия, массовые мероприятия, самостоятельные упражнения и особые разновидности спорта.

Социальный заказ государства выражает общественную потребность в специалисте, который будет компетентным,

квалифицированным и ответственным, а также конкурентоспособным на рынке труда. При этом личная потребность неразрывна с физическими качествами, материальным благополучием, самореализацией и развитием за счет того, что возросла тенденция приема на работу наиболее здоровых физически и профессионально подготовленных людей.

Библиографический список

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. М.: ФиС. 1978. 223 с.
2. Гончаров В.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: реальность и перспективы. / В.Д. Гончаров // Теория и практика физической культуры. 2013. № 7. С. 12-15.

Калабин А.В.

МБУ ДО «Детско-юношеский центр»,
г. Екатеринбург, Россия

РАЗМИНОЧНЫЙ КОМПЛЕКС КАК ФОРМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ВОСТОЧНЫМИ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Аннотация: В статье рассматривается опыт работы по использованию разминочного комплекса как инструмента формирования культуры здоровья, ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих в процессе занятий в спортивной секции клуба по месту жительства.

Ключевые слова: клуб по месту жительства, здоровье, дополнительное образование, здоровьесберегающие технологии, разминочный комплекс, культура здоровья.

Разминочный комплекс - важная составная часть физического воспитания для занимающихся в спортивном объединении «Восточные боевые единоборства» клуба по месту жительства «Хобби». Объем выполняемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом, развивать отдельные группы мышц и органы спортсменов, регулировать нагрузку с учетом возраста и уровня физической подготовленности. Во всестороннем и гармоничном развитии обучающихся разминочный комплекс занимает одно из ключевых мест.

Разминочный комплекс - это очерёдность движений, которая обеспечивает высокую двигательную активность. Во время разминки на учебно-тренировочных занятиях успешно формируются значимые умения: правильно ходить, бегать, прыгать, перемещаться и т.д.