

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

И. Г. Нигреева, Е. В. Касперович, К. С. Вашкевич, Н. И. Сафронова

Белорусский государственный университет, г. Минск
BSUsport@yandex.by

Рассматриваются вопросы необходимости проведения профессионально-прикладной физической подготовки в специальном учебном отделении юридического факультета БГУ.

The article touches upon a question of the need of the professional-applied physical training in special education department of the Law Faculty of the Belarusian State University.

К л ю ч е в ы е с л о в а: физическая культура; профессионально-прикладная физическая подготовка; специальное учебное отделение.

К e y w o r d s: physical education; vocational applied physical training; special education department.

Введение. Сегодня все большее значение приобретает профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов. Общественное значение ППФП студентов-юристов, будущих бакалавров, магистров и др., специалистов различного профиля современного производства повышается с каждым годом. Это связано с нарастающей тенденцией социально опасного снижения двигательной активности. Для студентов специального учебного отделения (СУО), имеющих отклонения в здоровье, эта озабоченность наиболее актуальна.

Здоровье рассматривается как сложный многомерный феномен, отражающий фундаментальные аспекты человеческого бытия, имеющий разнообразную структуру, сочетающий в себе качественно различные компоненты и являющийся одним из профессиональных качеств будущего специалиста. Эта сложность и неоднородность состава акцентирована в формулировке ВОЗ: «Здоровье — состояние полного

физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов».

Как показали наши исследования, тесная взаимосвязь практических занятий по физической культуре с занятиями теоретическими помогла быстрее определить каждому студенту СУО свою роль в деле формирования и сохранения личного здоровья, понять, что здоровье является одним из профессиональных качеств будущего специалиста и зависит от собственных усилий. Мы помогли студентам СУО создать стойкую мотивацию относительно здорового образа жизни, которая неразделима с систематическими занятиями физической культурой.

Ежегодно в БГУ поступает определенный процент студентов, имеющих ослабленное здоровье, сниженные функциональные возможности организма и, как следствие, низкую работоспособность. Многие из них ранее физкультурой не занимались и только в процессе обучения в вузе могут приобрести необходимые навыки и умения в области физической культуры, в том числе и для будущей профессиональной деятельности. Основные задачи, которые стоят перед студентами, отнесенными к данной группе здоровья: всестороннее физическое развитие, укрепление всех систем организма, закаливание, коррекция функциональных отклонений и выработка механизмов компенсации. Организация и методика учебного процесса по физическому воспитанию таких студентов имеет свои особенности и заслуживает особого внимания. При работе с данным контингентом необходима правильная организация занятий по физическому воспитанию, чтобы повысилась их умственная и физическая работоспособность через мотивированность.

Как показали данные опроса и проведенные нами социологические исследования, ведущим мотивом посещения занятий физической культурой у студентов СУО 3-х курсов явилась озабоченность своим здоровьем. В системе ценностей у студентов здоровье стало занимать одно из первых мест. Мотив предельно прост: нет здоровья — и твоя профессиональная подготовленность может остаться невостребованной. Установлено, что основными мотивами посещения занятий физической культурой у студентов СУО 3 курсов по рейтинговой оценке явились следующие показатели: забота о здоровье — 58,2 %; получение зачета — 23,4 %; улучшение фигуры — 4,9 %; прочие интересы — 13,5 %.

У студентов наряду с самооценкой в качестве детерминанты отношения к здоровью выступило осознание его места в структуре других жизненно значимых ценностей. Разрешение противоречия между стремлением достижения жизненно важных целей, в нашем случае

получение диплома о высшем образовании, и объективной необходимостью поддержать свое здоровье стало возможным путем введения основ ППФП будущих юристов различных специальностей.

Суть основных задач, решаемых в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов-юристов, заключается в том, чтобы пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности; интенсифицировать развитие профессионально важных физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня работоспособности; повысить степень устойчивости организма по отношению к неблагоприятным воздействиям условий среды, в которых может протекать трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и улучшению здоровья; способствовать успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества.

Важным средством формирования профессионально важных физических качеств и работоспособности в вузах является физическая культура, поскольку то, каким специалистом станет нынешний студент, зависит не только от того, насколько хорошо он учится, но и от умения владеть жизненно важными здоровьесберегающими навыками. Учебные занятия по физическому воспитанию решают вопросы физкультурного образования и воспитания, учитывая специфику будущей профессиональной деятельности, изучая разносторонние психологические и физические аспекты, связанные с умением преодолевать профессиональные ситуации. Качество подготовки молодого специалиста приобретает не только личное, но и общественное значение. Физическая культура — одна из основ социально-культурного бытия человека, основополагающей его общей и профессиональной подготовки. В процессе систематических занятий физической культурой студент приобретает полезные знания, укрепляет здоровье, совершенствует свои двигательные способности, улучшает телосложение. Кроме этого, повышается быстрота мышления и двигательная реакция, укрепляется воля, расширяется диапазон положительных эмоций. Благодаря физическому воспитанию студенты приобретают ряд эстетических и нравственных ценностей. Одна из главных целей физического воспитания — формирование физической культуры личности, подготовка

будущих специалистов к их профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Профессионально-прикладная физическая подготовка — одно из направлений физического воспитания, которое способствует формированию прикладных знаний, физических и специфических качеств, умений и навыков, необходимых для будущей трудовой деятельности. Кроме того, целенаправленная физическая подготовка, полученная в вузе, снижает производственный травматизм, профессиональную заболеваемость, позволяет поддержать высокий уровень работоспособности, повышает профессиональное мастерство.

Современная трудовая деятельность требует значительных напряжений умственных, психических, моральных и физических сил, повышенной концентрации внимания, координации движений работников любой сферы деятельности. Каждая профессия предъявляет свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков, которые обусловлены не только особенностями выполняемой трудовой деятельности, но и ее условиями. Ряд специализаций юридических профессий связан с воздействием на организм неблагоприятных факторов, связанных с условиями трудовой деятельности.

Основная форма организации учебного процесса по физическому воспитанию для студентов специального учебного отделения — учебные занятия, в процессе которых решаются задачи реабилитационного характера, а также повышения уровня физической и умственной работоспособности. Необходимо помнить и о формировании у будущих молодых специалистов представлений о требованиях, предъявляемых к их будущей профессии, умений оценить свои способности, выявить интересы к активной деятельности. На теоретических занятиях особое внимание уделяется вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учетом отклонений в состоянии здоровья студентов. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка проводятся с учетом функциональных возможностей студентов. Главное в этой подготовке — овладение техникой прикладных упражнений, устранение функциональной недостаточности органов и систем, повышение работоспособности организма. Большое значение на учебных занятиях этого отделения имеет реализация принципов систематичности, доступности и индивидуализации, строгая дозировка нагрузки и постепенное ее повышение.

Цель профессионально-прикладной физической подготовки — психофизическая готовность к профессиональной деятельности. Общая физическая подготовка студентов не может полностью решить все

задачи. При достижении целей профессионально-прикладной физической подготовки в СУО следует помнить, что данная подготовка осуществляется в тесной взаимосвязи общей и специальной физической подготовки, во взаимосвязи со спецификой будущей профессии.

Реализация профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов осуществляется с учетом условий и характера, уровня развития качеств личности. Современная трудовая деятельность требует значительных напряжений умственных, психических, моральных и физических сил, повышенной концентрации внимания, координации движений работников любой сферы деятельности. Однако каждая профессия предъявляет свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков, которые обусловлены не только особенностями выполняемой трудовой деятельности, но и ее условиями. Целый ряд профессий связан с воздействием на организм работника ряда неблагоприятных факторов, связанных с условиями труда, при которых необходимо повышать устойчивость организма к воздействию этих факторов. Решением данных вопросов занимается профессионально-прикладная физическая подготовка с избирательным использованием средств физической культуры и спорта. Цель профессионально-прикладной физической подготовки — психофизическая готовность к профессиональной деятельности. При достижении целей профессионально-прикладной физической подготовки следует помнить, что она осуществляется в тесной взаимосвязи с общей физической подготовкой. В то же время общая физическая подготовка будущих специалистов не может полностью решить все задачи, поэтому физическое воспитание студентов должно осуществляться в зависимости от специфики их будущей профессии.

Выводы. На основании проведенного анализа функционального состояния и физической подготовленности студентов СУО, а также результатов педагогических тестов выявлена положительная динамика результатов, заинтересованность их в дальнейшем применении нетрадиционные методов и средств физической культуры для своего оздоровления и ППФП.

Формирование ценностного отношения к возможностям физической культуры как средству оздоровления обеспечивает качественно иное состояние мотивационной сферы у студентов СУО, позволяющее осознать личную ответственность за собственное здоровье и будущее благополучие.