

РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ЭКОЛОГОВ

ROLE OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING FOR ECOLOGICAL STUDENTS

И. П. Аверина, А. Д. Жак

I. Averina, A. Zhak

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь
ft@iseu.by*

Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus

Одним из направлений физического воспитания студентов является подготовка к будущей профессии. Профессионально-прикладная физическая подготовка наиболее конкретно воплощается в одном из важнейших принципов педагогической системы – принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельностью. В статье рассмотрены влияние и значение профессионально-прикладной физической подготовки для будущих специалистов-экологов.

One of the areas of physical education of students is to prepare for their future profession. Professional-applied physical training is most specifically embodied in one of the most important principles of the pedagogical system - the principle of the organic connection of physical education with the practice of labor activity. The article discusses the impact and importance of professional-applied physical training for future environmental specialists.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студент-эколог, физические упражнения, физическая подготовленность, профессиональная пригодность.

Keywords: professional and applied physical training, environmental student, exercise, physical fitness, professional fitness.

Далеко не каждый задумывается о роли физического воспитания для будущей трудовой деятельности. Но, как оказывается, на практике эффективность трудовой деятельности корреляционно зависима от физической подготовки человека.

Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования и часто очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке студентов к трудовой деятельности, сочетания общей физической подготовки со специализированной профессионально-прикладной физической подготовкой.

Для определения профессиональной пригодности необходимо, чтобы были известны требования к профессионально важным качествам, которые предъявляются к организму молодого специалиста в будущей трудовой деятельности (табл.).

В нашей работе со студентами МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ были проведены исследования с 1 по 4 курс по выявлению физических качеств, предъявляемых для будущих специалистов-экологов (инженер-эколог).

Нелегкий труд эколога требует от специалиста таких качеств, как аналитический склад ума, дипломатичность, гибкость, коммуникабельность, стрессоустойчивость. Усидчивость и терпение пригодятся при работе с документами, хорошая физическая подготовка – при работе в «поле», на промышленных объектах, в лесах, на водоемах и пр.

Результаты деятельности эколога зависят не только от его умственных способностей, но и от специальной физической подготовленности, приобретенной в высшем учебном заведении при систематических занятиях физическими упражнениями. Эти упражнения должны быть адекватны требованиям, предъявляемым профессией к физическим возможностям организма человека (выносливость к умственным и физическим перегрузкам, движение по пересеченной местности, проживание в неблагоприятных, а иногда – в экстремальных природных условиях). Физические упражнения должны разносторонне развивать человека, помочь ему адаптироваться к нелегкому труду, сократить сроки овладения профессией.

В целом, нормальное физическое состояние, телесное и психическое здоровье - это важнейшая предпосылка устойчивой эффективности труда. Научно-технический прогресс не освобождает человека от необходимости совершенствовать свои физические способности.

Анализ трудовой деятельности позволил судить о физических качествах, профессионально необходимых для специалистов-экологов.

Таблица – Требования к физическим способностям человека, предъявляемые к профессии эколога

Трудовая деятельность	Физические качества для конкретной профессии
Работы, выполняемые в естественных условиях	Общая выносливость, способность ориентироваться на сложнопересеченной местности, рациональное распределение затраты энергии, двигательные навыки (ходьба, передвижение на лыжах, велосипеде, лодке, лошади, преодоление препятствий, перенос небольших тяжестей на большие расстояния), закаленность организма к резким перепадам метеорологических условий (высокой и низкой температуре, высокой влажности воздуха), психическая устойчивость (во многом зависит от физической)
Лесохозяйственный труд (садово-парковое хозяйство)	Общая выносливость в динамическом и статическом режиме продолжительной работы разных мышечных групп, способность ориентироваться на местности и рационально распределять затраты энергии во времени, двигательные навыки по использованию орудий труда, закаленность организма к неблагоприятным метеорологическим воздействиям
Конвейерный труд (анализ образцов)	Способность точной своевременно выполнять движения кистью, устойчивость сенсорного контроля, общая выносливость
Операторские работы на пультах дистанционного управления	Способность дифференцировать большой объем сенсорной информации, способность к экстренной двигательной реакции, сенсорная выносливость, мышечно-статическая выносливость (при длительной фиксации рабочей позы), эмоциональная устойчивость

Нами были проведены исследования по наиважнейшим физическимкачествам студентов 3 и 4 курсов, с которыми после общей физической подготовки на 1–2 курсах, проводились занятия с применением профессионально-прикладной физической подготовки. В результате выявлены профессионально важные физические качества необходимые для работы эколога: быстрота – 24,5 %; выносливость – 19,7 %; скоростно-силовая подготовка – 26,5 %; силовая подготовка – 20,3 %; координационные способности – 9 % (рис. 1).

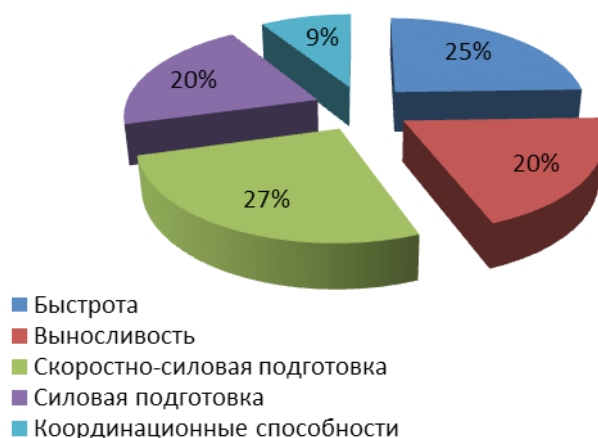


Рисунок 1 – Профессионально важные физические качества для студентов-экологов

В рамках проводимых нами исследований физической подготовленности студентов основной медицинской группы здоровья (факультета мониторинга окружающей среды и факультета экологической медицины) приняли участие 60 человек (2 учебные группы).

Уровень физической подготовленности студентов определялся по показателям выполнения упражнений, характеризующих развитие быстроты и выносливости, а именно: бег на 100 м, 500 м девушки и 1000 м юноши; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание рук, в упоре лежа; подъем туловища. Положительным считался результат от 4 до 10 баллов, а отрицательным – от 1 до 3 баллов. Педагогический контроль проводился на каждом курсе (дважды в год).

На первых двух курсах студенты, в соответствии с учебной программой по физическому воспитанию, проходили общую физическую подготовку. Начиная с третьего курса и до производственной практики на четвертом курсе, им были предложены занятия с элементами прикладной физической культуры. Методика профессионально-прикладной физической подготовки включала не только основные средства – это различные базовые физические упражнения, а также упражнения, преобразованные или специально разработанные для конкретной профессиональной деятельности (специально-подготовительные).

В конце каждого учебного года нами проводился сравнительный анализ показателей физического развития. В данной работе мы приводим анализ показателей студентов при поступлении в институт (1 курс) и показателей при выходе на производственную практику (4 курс).

Обще-прикладные и специфические упражнения – существенная часть профессионально-прикладной физической подготовки. Они развивают двигательные умения и навыки, применяемые и в обычных, и в экстремальных условиях профессиональной деятельности. Особенно важны такие упражнения для профессий, связанных с движением (ходьба, движение по пересеченной местности), в случае, когда эффективность профессиональной деятельности прямо зависит от разнообразия и отлаженности двигательных навыков (сбор экспедиционных материалов) и когда требуются сложные двигательные навыки в экстремальных ситуациях (плавание, навыки единоборств). Состав средств профессионально-прикладной физической подготовки в таких случаях наиболее специфичен.

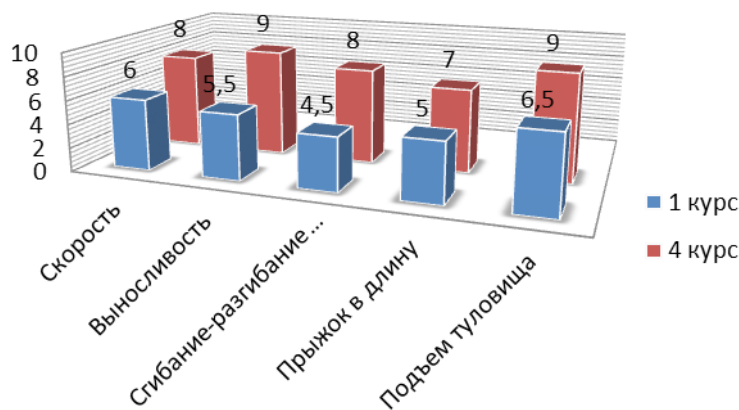


Рисунок 2 – Сравнительные показатели уровня физического развития студентов на 1 и 4 курсах

Для воспитания двигательных-координационных способностей использовались разнообразные по форме упражнения; для улучшения общей выносливости – бег на открытом воздухе и другие упражнения циклического характера; для повышения уровня работоспособности при высокой внешней температуре – упражнения, в процессе выполнения которых повышается температура тела; для противостояния функциональным сдвигам во внутренней среде организма – многократный повторный бег на большой физиологической мощности.

Для развития общей выносливости наиболее простым и доступным является бег трусцой. Начинать занятия следует с разминки, которая занимает 5–6 мин и состоит из следующих упражнений: круговые движения руками, туловищем, тазом, наклоны вперед и в стороны, махи ногами, приседания, подъемы на носки. Затем 2–3 мин ускоренной ходьбы и можно переходить на бег. На первых порах следует выбирать такую скорость бега, чтобы можно было спокойно дышать через нос. На первом занятии достаточно 10 мин бега. Если не получается сразу пробежать 10 мин., а приходится чередовать бег с ходьбой, то первым рубежом будет именно 10 мин непрерывного бега. Затем следует, добавляя каждую неделю по 1–3 мин (в зависимости от самочувствия), довести время бега до 50–60 мин.

Для развития быстроты простой реакции используют повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу. Продолжительность таких упражнений не должна превышать 4–5 сек.

Для развития скоростных способностей используются упражнения, которые должны соответствовать трем основным критериям:

- 1) возможности выполнения с максимальной скоростью;
- 2) освоенность упражнения должна быть настолько хорошей, что бы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения;
- 3) во время тренировки не должно происходить снижение скорости выполнения упражнений.

Необходимо подчеркнуть, что в процессе профессионально-прикладной физической подготовки обеспечивается наряду со специфическим тренировочным эффектом в известной степени и генерализованный эффект. Параллельно происходит общее укрепление организма и здоровья человека, повышается уровень его всестороннего физического развития. Всестороннее воспитание физических способностей и систематическое обогащение фонда двигательных умений и навыков гарантируют общие предпосылки продуктивности любой деятельности, в том числе и профессиональной.

В ходе работы мы выявили, что необходимость развития профессионально-прикладных физических навыков касается каждого студента. Физическая подготовка это залог успешной трудовой деятельности в будущем. Именно такое развитие делает студента конкурентоспособным на рынке труда.

Итак, на основе наших исследований, а так же литературных и электронных источников представлен структурный анализ результативности внедрения профессионально-прикладной физической подготовки в трудовой деятельности инженеров-экологов. Он состоит:

- из постановки задач профессионально-прикладной физической подготовки (в которые входит: образовательный аспект, деятельно-практический и рефлексивный),
- выбора средств достижения поставленных задач (в которые входят: теоретические знания, физические упражнения, регулярность занятий),
- сопоставления нагрузок как психических, так и физических, возникающих в процессе работы с качеством подготовки студентов,
- анализ продуктивности предложенных средств профессионально-прикладной физической подготовки для изученных условий труда инженеров-экологов.

Высокие результаты в повышении адаптоспособности организма, его физиологических резервов обеспечиваются аэробными упражнениями, в частности циклической мышечной работой большой мощности. Совершенствование физических качеств и сопряженных способностей, функций органов и систем организма, имеющих

ключевое значение для той или иной профессии, обеспечивается прикладно-специализированной подготовкой, включающей средства и методы, адекватные особенностям избранной профессиональной деятельности.

На основе данных педагогического контроля в необходимых случаях преподавателями вносятся соответствующие коррективы в содержание и методику профессионально-прикладной физической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Пустовой, А. П.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие / А. П. Пустовой, Н. Г. Скачков, М. Г. Царева. – СПб.: ГОУ ВПО СПбГТУРП, 2008. – 60 с.

2. *Раевский, Р. Т.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1985. – 397с.

3. *Наскалов, В. М.* Комплексный подход к физическому воспитанию студентов в условиях химического загрязнения окружающей среды / В. М. Наскалов. – Новополоцк: ПГУ, 2006. – 216 с.

СОЦИАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ БУДУЩЕГО ЮРИСТА SOCIAL PORTRAIT OF FUTURE LAWYER

А. П. Амрощенко
A. Atroshchenko

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
Atrosh@bsu.by
Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus

Показана значимость изучения социальных аспектов студентов в контексте оптимизации педагогических и социальных факторов, обуславливающих результативность занятий в учреждениях высшего образования.

The article demonstrates the importance of studying social aspects of students in the context of optimization of pedagogical and social factors which prove the effectiveness in physical training in institutions of higher education.

Ключевые слова: студенты, самооценка, самокритичность.

Keywords: students, self-esteem, self-criticism.

Современными студентами учреждения высшего образования являются молодые люди, обладающие возможностями интеллектуального развития и выражают важный умственный потенциал современного общества, образуя специфическую социальную группу – студенчество.

Особенности студентов как возрастной и социально-психологической категории исследуются в работах Б. Г. Ананьева, Л. С. Выготского, В. Т. Лисовского и В. А. Якунина. Подбор значительного эмпирического материала, результаты экспериментов позволяют охарактеризовать студента как формирующуюся всесторонне развитую личность.

В это время у студентов самооценка принимает более отвлеченный характер. Появление собственной идентичности является первостепенной задачей для молодых людей. В студенческое время их интеллект достигает такого уровня развития, который позволяет задуматься над тем, что представляет собой окружающий мир и каким ему следует быть. С обнаружением в себе новых познавательных способностей юноши и девушки развивают эго-идентичность – целостное, связанное представление о себе [3].

Именно на студенческий возраст приходится один из главных сенситивных периодов в развитии способностей, а вместе с тем и наибольший процент самых высоких коэффициентов умственного развития.

Под способностями понимается совокупность стойких черт личности, которые определяют результативность обучения. Профессиональные способности предполагают такие качества, которые в отличие от общих, обеспечивали наилучшее выполнение работы. Различают общие и специальные способности. Общие способности развиваются в процессе обучения. К ним относятся: внимание, наблюдательность, воображение, память и сообразительность, а также способность к выражению своих мыслей. К специальным относят те способности, которые необходимы для выполнения трудовых функций, например способность к устойчивому вниманию, трезвому анализу и принятию независимых решений, а также умение сдерживать эмоции и воздержаться от преждевременных суждений.

Специальными способностями юриста принято считать:

– конструктивные – у людей с такими способностями превалируют память, ум и мышление, а также богатое воображение и интуиция, основанные на специальном интеллекте;

– организаторские – юрист с организаторскими способностями при решении вопросов преимущественно полагается на коллективный разум большого количества работников;