

УДК 796.011.3

*Савченко С.В., кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физвоспитания*

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета

Россия, г. Стерлитамак

*Прядко А.В.,
студент*

1 курс, естественнонаучный факультет

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета

Россия, г. Стерлитамак

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

***Аннотация:** данная работа содержит описание основных физических качеств, необходимых студентам в профессиональной деятельности. Рассмотрены формы самостоятельных занятий, позволяющих развивать указанные качества.*

***Ключевые слова:** физические качества, профессиональная деятельность, работоспособность, самостоятельные занятия, мотивация.*

***Abstract:** this work contains a description of the basic physical qualities necessary for students in their professional activities. The forms of independent studies that allow developing these qualities are considered.*

***Keywords:** physical qualities, professional activity, efficiency, independent studies, motivation.*

Студенты, завершившие обучение в вузах и колледжах, приобретают статус профессиональных работников. Каждая специальность предполагает наличие у человека определённых качеств, навыков, умений. Они необходимы

для того, чтобы на высоком уровне выполнять непосредственно входящие в должностные обязанности виды деятельности, а также преодолевать возникающие трудности: большие нагрузки, стресс, утомляемость и так далее.

Умение максимально эффективно организовать деятельность специалиста определяется понятием профессиональная работоспособность. Для современных студентов проблема её формирования является актуальной. По ошибочному мнению большинства студентов, приоритетным является развитие умственной работоспособности. На второй план ими отодвигается необходимость работы над физическими качествами, такими, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Раскроем данные понятия.

Выносливость — это способность организма преодолевать утомление, а также проявлять эффективную двигательную деятельность на протяжении длительного времени. Определяют два типа выносливости: специальную и общую. Выносливость как физическое качество является основной базой высокой работоспособности в профессиональной деятельности.

Сила — это умение справляться с сопротивлением внешних факторов и оказывать противодействие с помощью усилий мышц. Существует два вида силы: абсолютная и относительная. К первой относят совокупность сил мышечных групп, принимающих участие в сопротивлении. Ко второй относят величину абсолютной силы, которая приходится на 1 кг массы тела. Силовые способности необходимы в профессиях, требующих проявления двигательных физических усилий.

Быстрота — это способность производить движения с большой скоростью и частотой.

Ловкость — это умение двигаться быстро и скоординированно в условиях, которые изменяются неожиданно.

Гибкость — это способность двигаться с большой амплитудой в суставах. Выделяют следующие виды гибкости: динамическую, статическую, активную и пассивную.

Данные физические качества являются необходимыми для всех профессий.

В формировании указанных качеств, которые имеют важное значение для будущих специалистов, большая роль отводится физическому воспитанию. Частью его процесса является рассматриваемое отдельно и условно законченное занятие физическими упражнениями.

Хотя указанные занятия отличаются большим разнообразием, принцип их построения является общим: форма должна соответствовать содержанию. Специфика содержания занятия заключается в практической деятельности студентов. Целью данной деятельности является их физическое развитие.

Базовой формой физического воспитания студентов являются учебные занятия, которые включены в планы высших образовательных учреждений.

Программа данных планов представлена двумя разделами: теоретическим (в форме лекций) и практическим, состоящим из двух частей (методико-практической и учебно-тренировочной).

Способом определения уровня подготовленности студентов являются контрольные занятия, которые проводятся по заранее составленному графику. На этих занятиях оценивают общую физическую подготовленность обучающихся при помощи использования тестов. Результаты тестирования переводятся в баллы.

Кроме базовой формы физического воспитания, существует форма, представленная самостоятельными занятиями студентов. Благодаря им увеличивается общее время, проведённое за выполнением физических упражнений. Также они способствуют реализации норм по недельному объёму двигательной деятельности. Кроме того, самостоятельные занятия вносят вклад в процесс физического развития.

Они будут эффективными при правильной организации, которая подразумевает учёт индивидуальных способностей, уровень подготовки, возраст занимающихся, но самое главное внимание требуют гендерные

особенности. Самостоятельные занятия у студентов должны быть построены с учётом анатомического и физиологического строения организма: у девушек более хрупкие кости, меньше развита мускулатура, имеются отличия в работе нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем.

Поэтому на занятиях девушкам рекомендовано не выполнять резких движений, избегать тяжёлых физических нагрузок. При проведении силовых упражнений нагрузку необходимо увеличивать постепенно. Кроме того, любые нагрузки должны быть меньше по объёму и продолжительности, чем у юношей. Наиболее предпочтительными у девушек являются следующие виды занятий: аэробика, йога, плавание, фитнес. Данные виды способствуют сохранению и восстановлению здоровья.

Юноши при самостоятельных занятиях преимущественно обращают внимание на те виды, которые развивают силу.

Особое значение в развитии физических качеств студентов имеют подвижные игры. Они предполагают наличие умения принимать решение согласованно с другими участниками и очень быстро, то есть в постоянном напряжении находятся все системы организма. Рассмотрим влияние некоторых из них на формирование отдельных качеств.

Мини-футбол, футбол развивают выносливость, гибкость, пластичность, скорость, игровую выдержку, волю, скоростную выносливость.

Баскетбол также позволяют развивать основные физические качества, особенно прыгучесть и ловкость прыжковую, скоростную, акробатическую.

Основные качества, которые развиваются при помощи игры в волейбол — сила, выносливость, гибкость и ловкость, в частности, акробатическая: выполнение отдельных элементов требует умения хорошо владеть телом.

Выбор формы и упражнений для самостоятельных занятий зависит от мотивации человека. В данном конкретном случае мотивацией для студентов является повышение уровня физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, для формирования работоспособности будущих специалистов используются различные формы занятий.

Основной формой подготовки студентов к трудовому процессу являются самостоятельные занятия.

Мотивация определяет выбор упражнений для занятий, которые позволяют формировать все базовые физические качества, необходимые для выполнения специалистами своих обязанностей.

Использованные источники:

1. Горбань И.Г. Развитие и тестирование двигательных способностей студентов: методические рекомендации. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2006. – 37 с.
2. Доленко Ф.Л., Овчинников С.А. Тесты физической подготовленности (Методология и практика) [Текст]: метод, указания для проведения учебных занятий и самостоятельной тренировки студентов ННГАСУ / Нижегород. гос. архитектур.-строит., ун-т; – Н. Новгород: ННГАСУ, 2011. – 18 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
4. Князев В.М. Прокопчук С.С. Физическая культура в высших учебных заведениях России. СПб.: НИУИТМО, 2013. – 167 с.
5. Коломейцева Е.Б. Физическая культура. Организация самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями / ПГНИИ. – Пермь, 2020. –146 с.
6. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю. и др. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.
7. Сидоров Д.Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта. [Текст]: учеб. пособие / Нижегород. гос. архитектур. – строит. ун-т; – Н. Новгород: ННГАСУ, 2019. – 125 с.
8. Шарафеева А.Б. Физическая подготовка волейболистов. Методические рекомендации. – Томск. 2008. – 54 с.