

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

А. Д. Бамбухова, В. А. Шемятихин, И. М. Добрынин

*Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина,
Екатеринбург, Россия*

Рассматривается профессионально-прикладная физическая культура (далее ППФК) как вид физической культуры. Показана взаимосвязь продуктивной работы человека и его физической подготовки и личных качеств, формирующихся благодаря ППФК. Разработан экспериментальный курс ППФК для студентов-журналистов вуза. Основная цель курса — помощь студентам при работе с большими объёмами информации, сопутствующей умственной и физической нагрузке во время учёбы.

Ключевые слова: *прикладная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, продуктивность, работоспособность, влияние на человека.*

Неотъемлемой частью культуры современного человека, бесспорно, является физическая культура, представляющая собой многопрофильное социальное явление. Один из видов физической культуры — прикладная физическая культура, являющаяся составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения. Прикладная физическая культура входит в обязательный раздел гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

В наше время многие факторы неблагоприятно влияют на здоровье человека. Их влияние настолько велико, что внутренние защитные функции организма не могут сами справиться с ними. В результате малоподвижного образа жизни, передания, избытка информации и нервно-эмоционального перенапряжения резко изменилась среда обитания современного человека, что не могло не сказаться отрицательно на его здоровье [1. С. 3].

Лучшим средством поддержания здоровья человека являются регулярные занятия прикладной физической культурой. Наибольшим эффектом в повышении умственной работоспособности обладают недлительные циклические нагрузки с умеренной интенсивностью и силовые упражнения [2. С. 14].

Люди, меньше утомляющиеся к концу дня, в большинстве своём занимаются прикладной физической культурой. Их работоспособность и про-

изводительность труда намного выше, чем у людей, пренебрегающих физическими нагрузками.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей. Занятия физическими упражнениями способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении жизненных целей. Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Физическая культура — это сложное общественное явление, оно не ограничивается решением задач физического развития человека, а выполняет важные социальные функции общества в области воспитания [3. С. 8].

Следовательно, высокий уровень развития определённых физических и психических качеств, характерных для избранной профессии, будет способствовать:

- быстрейшему овладению высокой квалификацией;
- повышению работоспособности и устойчивости организма к возможным отрицательным воздействиям производства.

Прикладная физическая культура направлена на решение задач развития и повышения профессионально значимых качеств и навыков, на совершенствование подготовки людей к конкретной деятельности. Она обусловлена влиянием на человека особенностей профессионального труда

и находится в прямой зависимости от его специфики.

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Поэтому в процессе обучения студентов формируются индивидуальные двигательные умения и навыки, которые будут применяться в дальнейшей профессиональной деятельности студентов в будущем.

Цель работы — разработать курс ППФК для студентов-журналистов и опробовать его на экспериментальной группе.

Задачи работы:

1. Определить понятия «прикладная физическая культура» и «профессионально-прикладная физическая культура».

2. Рассмотреть значение профессионально-прикладной физической культуры в современном обществе.

3. Выяснить роль прикладной физкультуры в повышении работоспособности человека.

4. Разработать курс занятий профессионально-прикладной физической культурой для студентов-журналистов.

На сегодняшний день ППФК является разделом курса физического воспитания в высших учебных заведениях.

Основные причины внедрения ППФК в образовательную систему в вузе:

1) освоение и овладение перспективными профессиями, достижение профессионального мастерства, развитие уровня функциональных возможностей организма, физических способностей, разнообразия и совершенства двигательных умений и навыков;

2) предупреждение вероятных негативных влияний общесоциального и научно-технического скачка;

3) тенденции технического прогресса при совершенствовании своих физических и индивидуальных способностей.

Применяемые упражнения для совершенствования ППФК — это общеприкладные упражнения, которые вырабатывают двигательные умения и навыки.

Методика ППФК базируется на последовательном воплощении общепедагогических принципов и основополагающих принципов применительно к особенностям выбранной профессии. Построение

ППФК имеет единство общей физической подготовки и специальной. Только с опорой на эти фундаментальные предпосылки ППФК может осуществляться с наибольшей эффективностью, без излишних затрат времени и энергии.

Активная учебная деятельность является залогом качественной профессиональной подготовки студентов вузов. Сложности получения образования связаны с формированием и освоением практических навыков и умений. Кроме того, учебные нагрузки отрицательно отражаются на здоровье студентов. Данные опроса студентов первого курса Уральского федерального университета (далее УрФУ) в 2016 г., характеризующие основные причины, вызывающие трудности во время первого года обучения, подтверждают вышеназванные тезисы: необходимость организовывать самостоятельную работу — 31 % опрошенных студентов; изменение системы контроля за успеваемостью — 23,8 %; изменение опросной системы — 16,4 %; необходимость конспектировать лекции — 7,6 %; сложность лабораторных и практических занятий — 6,9 %. При этом повышение физической работоспособности при систематических занятиях физической культурой сопровождается улучшением функционального состояния центральной нервной системы, что благоприятно отражается на умственной деятельности обучающихся [4. С. 98].

Для эффективной подготовки студентов в вузе требуется создание условий для напряжённой учебной нагрузки без переутомления, в сочетании с физическими упражнениями и активным отдыхом.

Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и активного отдыха, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебной активности и работоспособности студентов.

Таким образом, тема прикладной физической культуры, и в особенности, профессионально-прикладной физической культуры актуальна, и необходимо переосмыслить роль ППФК в вузе.

В вузах уделяется большое внимание прикладной физической культуре, в связи с этим был разработан курс «Профессионально-прикладная физическая культура» для студентов-журналистов, была разработана программа и создана экспериментальная и контрольная группа студентов-первокурсников.

Контрольная группа студентов УрФУ занималась по стандартной программе физической культурой, экспериментальная группа — по специально

разработанной с учётом профессиональных требований к профессии, программе профессионально-прикладной физической культуры.

Комплекс занятий ППФК для студентов-журналистов первого курса УрФУ направлен на углублённое развитие у учащихся физических и психических качеств и двигательных навыков, особенно важных для повышения эффективности обучения и обеспечения в дальнейшем высокой и устойчивой работоспособности. Основными профессиональными требованиями в работе журналиста, которые можно усовершенствовать с помощью средств ППФК, являются стрессоустойчивость, многозадачность, работа с большим объёмом информации, коммуникабельность, возможная работа в экстремальных условиях.

Основным преимуществом занятий профессионально-прикладной физической культурой является возможность моделирования различных ситуаций трудовой деятельности. Программа дисциплины «Прикладная физическая культура» направлена на реализацию вариативности, личностно ориентированного подхода к образовательному процессу, на планирование содержания учебного материала с учётом состояния здоровья студентов, физической подготовленности, а также интереса к предмету «Прикладная физическая культура». Любые виды физических упражнений положительно влияют на наш организм и на жизнь в целом, для журналистов некоторые из них актуальны и в профессиональном аспекте.

Занятия по гимнастике и йоге развивают координацию движений, ловкость, умение управлять своими движениями в пространстве, эмоциональную устойчивость [5. С. 6]. При плавании повышается выносливость, а также улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Лыжи и бег на свежем воздухе повышают выносливость и устойчивость к низким температурам. При занятии спортивным ориентированием улучшается логика действий при быстро изменяющихся условиях, оперативное мышление, работоспособность в различных негативных условиях. Спортивные игры улучшают работу нервной, сердечно-сосудистой и мышечной систем. Многие спортивные игры благоприятно влияют на зрительный и слуховой анализатор, формируют ловкость, координацию движений, быстроту реакции, оперативное мышление и многое другое. Игровой метод обеспечивает всестороннее комплексное развитие физических качеств и совершенствование двига-

тельных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определённые физические качества [6. С. 46].

Во время практических занятий студенты экспериментальной группы получили большой объём легкоатлетических тренировок на свежем воздухе, в зимнее время — лыжи, разработанный комплекс физических упражнений, игры в баскетбол и волейбол, также факультативные занятия плаванием и спортивным ориентированием.

Комплекс физических упражнений для экспериментальной группы студентов факультета журналистики:

Упражнение 1. И.п. — основная стойка. Упор присев, упор лёжа прогнувшись, упор присев, выпрыгивание с хлопком руками над головой. Упражнение повторить 8–10 раз в среднем темпе.

Упражнение 2. И.п. — стоя, в руках, согнутых в локтях, один конец резинового эспандера, другой конец эспандера закреплён за стопу правой ноги. В медленном и среднем темпе выполнять поочерёдно разгибание и сгибание рук в локтевых суставах. При сгибании рук эспандер растянуть — сделать выдох, а при разгибании рук сделать вдох. Упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение 3. И.п. — сидя, руки за головой, набивной мяч слева около стоп. В среднем темпе, поднимая ноги над мячом, мяч справа. Затем прийти в исходное положение. Упражнение повторить 10–12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 с. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

Упражнение 4. И.п. — основная стойка. Бодибар 3–5 кг в руках хватом снизу находится у бёдер. В медленном темпе бодибар поднять на уровень груди, затем вверх, приподнимаясь на носки, сделать глубокий вдох. Медленно бодибар опустить в исходное положение, сделать выдох. Упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение 4. И.п. — основная стойка. Резиновый эспандер в руках вверху над головой. В медленном и среднем темпе, выпрямляя руки в стороны, растянуть эспандер. При растягивании эспандера нужно сделать глубокий вдох, а при сгибании рук в локтях — выдох. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 5. И.п. — один занимающийся принимает положение в упоре лёжа, опираясь руками

о гимнастическую скамью. Другой партнёр держит его за голени ног. В среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, при разгибании рук — вдох, а при сгибании — выдох. Упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение 6. И.п. — полуприсед, бодибар в прямых руках хватом сверху. В среднем темпе, делая глубокий присед, поднять бодибар над головой. При подъёме бодибара необходимо сделать вдох, а при опускании — выдох. Упражнение повторить 8–10 раз.

Полученные в ходе эксперимента в течение 2017 г. данные (по результатам тестирования) приведены в таблице.

Изменение работоспособности студентов за учебный год, %

Группа	Исходный уровень, начало года	Середина учебного года	Сессия
Экспериментальная	100	82,5	105
Контрольная	100	82	94

Из таблицы видно снижение работоспособности под влиянием сессии — существенное изменение в экспериментальной группе. Это свидетельствует о том, что процесс восстановления работоспособности в течение дня и недели нормализуется при профессионально-ориентированных и сбалансированных занятиях физической культурой.

Заключение. Комплекс ППФК развивает у студентов физические качества и функции, которые особенно важны для профессиональной деятельности, а именно:

- формирует и совершенствует прикладные двигательные умения и навыки, главным образом, необходимые в связи с особыми внешними условиями труда;

- повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной и внешней среды; воспитывает специфические, волевые и другие психические качества.

В настоящее время всё больше профессий и специальностей вместо физических усилий требуют точно рассчитанных и скоординированных мышечных усилий. Многие профессии требуют повышенной психологической устойчивости. К техническим специальностям предъявляются требования более высокой физической подготовленности. Одним из основных качеств хорошего работника являются высокий уровень общей работоспособности, гармоничное развитие физических качеств. Поэтому так важно уделять должное внимание прикладной физической культуре, в особенности ППФК.

Список литературы

1. Щанкин, А. А. Двигательная активность и здоровье человека: (Теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) / А. А. Щанкин, В. С. Николаев. — Смоленск, 2015. — 80 с.
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка / Ю. И. Гришина. — Ростов н/Д., 2014. — 248 с.
3. Горбачёва, В. В. Оценка уровня профессионально-прикладной физической культуры в процессе подготовки студентов — спортивных менеджеров в вузах физической культуры / В. В. Горбачёва // Сб. науч. трудов SWorld. — 2012. — Т. 50, № 4. — С. 59–65.
4. Резер, Т. М. Здоровьесбережение в профессиональной подготовке специалиста / Т. М. Резер. — Екатеринбург, 2005. — 120 с.
5. Варава, Ю. И. Гимнастика в профессионально-педагогической подготовке студентов / Ю. И. Варава, С. А. Марчук, Л. В. Меньшикова, Ю. В. Марчук, Ф. Ф. Башаров. — Екатеринбург, 2009. — 144 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М., 2008. — 478 с.

Поступила в редакцию 12 ноября 2018 г.

Для цитирования: Бамбухова, А. Д. Особенности профессионально-прикладной физической культуры у студентов высших учебных заведений / А. Д. Бамбухова, В. А. Шемятихин, И. М. Добрынин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 31–35.

Сведения об авторах

Бамбухова Анастасия Дмитриевна — студентка, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, Россия. *kudryashova34n@gmail.com*

Шемятихин Вадим Александрович — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, Россия. *v19051964@mail.ru*

Добрынин Игорь Михайлович — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры. Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, Россия. *dobry-66@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 31–35.

Features of the Professional and Applied Physical Culture for Students of Higher Educational Institutions

Bambukhova A.D.¹, Shemyatikhin V.A.², Dobrynin I.M.³

Ural Federal University named after B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia

¹kudryashova34n@gmail.com; ²v19051964@mail.ru; ³dobry-66@mail.ru

Professional-applied physical culture (further as PAFC) as a type of physical culture. The connection between the productive work of a person and his physical fitness and personal qualities, which are formed because of physical culture. Development of an experimental PAFC course for university students. The main goal of the course was to help students with work with large amounts of information, accompanying mental and physical activity during their studies and during their professional activities.

Keywords: *Applied physical culture, professional-applied physical culture, productivity, efficiency, influence on a person.*

References

1. Schankin A.A., Nikolayev V.S. *Dvigatel'naya aktivnost' i zdorov'ye cheloveka: (teoretiko-metodicheskiye osnovy ozdorovitel'noy fizicheskoy trenirovki)* [Physical activity and health of the person: (theoretical and methodical bases of health-improving physical training)]. Smolensk, 2015. 80 p. (In Russ.).
2. Grishina Yu.I. *Obshchaya fizicheskaya podgotovka* [General physical preparation]. Rostov on Don, 2014. 248 p. (In Russ.).
3. Gorbachyova V.V. *Otsenka urovnya professional'no-prikladnoy fizicheskoy kul'tury v protsesse podgotovki studentov — sportivnykh menedzherov v vuzakh fizicheskoy kul'tury* [Assessment of the level of professional and applied physical culture in the process of training students-sports managers in universities of physical culture]. *Sbornik nauchnykh trudov SWorld* [Collection of scientific works SWorld], 2012, vol. 50, no. 4, pp. 59–65. (In Russ.).
4. Rezer T.M. *Zdorov'yesberezheniye v professional'noy podgotovke spetsialista* [Health care professional training specialist]. Yekaterinburg, 2005. 120 p. (In Russ.).
5. Varava Yu.I., Marchuk S.A., Menshikova L.V., Marchuk Yu.V., Basharov F.F. *Gimnastika v professional'no-pedagogicheskoy podgotovke studentov* [Exercises in professional-pedagogical training of students]. Yekaterinburg, 2009. 144 p. (In Russ.).
6. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. *Teoriya i metoda fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methods of physical education and sport]. Moscow, 2008. 478 p. (In Russ.).