

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ
СПЕЦИАЛИСТА ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» К
ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE
PREPARATION**

**SPECIALIST IN "PHYSICAL CULTURE AND SPORT" TO
WORK ACTIVITIES**

ст. преподаватель Косырева И.И.

senior lecturer Kosyreva I.

ст. преподаватель Рожко Г.Т.

senior lecturer Rozhko T.

ст. преподаватель Шарипова Г.К.

senior lecturer Sharipova G. K.

Таразский государственный университет им. М.Х.Дулати г. Тараз Толе би 60 080000

Taraz state University. M. H. Dulati, Taraz, Tole bi 60 080000

Аннотация: *Физическая тренировка способствует формированию и совершенствованию таких необходимых учителю-педагогу качеств, как сила, быстрота, общая и статическая выносливость, различные виды сенсорных реакций, ловкость и координация движений. ППФП студентов является содействие освоению профессии учителя-педагога достижению ими необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.*

Abstract: *Physical exercise contributes to the formation and improvement of such essential teacher-teacher qualities as strength, speed, General and static endurance, various types of reactions, agility and coordination. PFP students is to promote the development of the profession of a teacher to achieve the necessary level of professional capacity and Psychophysics*

Ключевые слова: *профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП), физическая культура и спорт, учитель-педагог.*

Keywords: professional - applied physical training (PPFP), physical culture and sport, teacher-teacher.

Данная статья является результатом пятилетней научно-исследовательской работы кафедры «Физическое воспитание». Профессионально-прикладная подготовка описывается в исследованных нами литературных источниках. Но специальность «Физическая культура и спорт» не упоминается. Так как Таразский Государственный Университет им. М.Х. Дулати выпускает специалистов по физической культуре и спорту, кафедра решила взять темой кафедральной научно-исследовательской работы «Адаптация студентов специальности «Физическая культура и спорт» к будущей профессиональной деятельности посредством профессионально-прикладной физической подготовки» и разработать для этой специальности профессионально-прикладную физическую подготовку.

В процессе занятий физической культурой и спортом у студента формируется социально-психологический портрет профессионала, определяется его жизненная позиция, развиваются профессионально важные способности, моральные качества личности и творческие черты характера. Это находит отражение в повышении у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, социальной и трудовой активности, трудолюбия, которые влияют на повышение производительности труда (в среднем на 8 – 12%).

Многочисленные научные данные показывают, что систематическая физическая тренировка является надежным и единственно верным способом повышения уровня профессиональной работоспособности учителя-педагога. В процессе занятий физическими упражнениями достигается высокий уровень функционирования всех физиологических систем организма, обеспечивающих способность продуктивно трудиться, повышаются резервные возможности организма, снижается цена адаптационных процессов к производственной деятельности. Активное выполнение физических упражнений ведет к ряду положительных сдвигов в человеческом организме: совершенствуется

взаимодействия процессов возбуждения и торможения в ЦНС, улучшается регуляция вегетативной функции, состав крови, работа сердца, движение крови по сосудам, кровоснабжение головного мозга, что необходимо при большом объеме умственной работы учителя-педагога. У учителя-педагога, занимающихся физической культурой и спортом, наблюдается улучшение биомеханики внешнего дыхания, газообмена в легких, энергетическое обеспечение мышечной деятельности и, как следствие всего этого, улучшаются показатели физической работоспособности.

Обобщая материалы многочисленных исследований, можно сделать обоснованный вывод о том, что занятия физической культурой и спортом являются важным средством для первичной и вторичной профилактики таких типичных заболеваний, как атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца, и многих профессиональных видов заболеваний.

Р.Т. Раевским установлено, что требования к физической и психической подготовленности учителя-педагога могут реализовываться в процессе физического воспитания на 60 – 70 %. Среди контингента в несколько тысяч человек было выявлено, что в числе учителей-педагогов, активно занимающихся физической культурой и спортом, на 20 % больше лиц, имеющих высокий уровень развития физических качеств, необходимых для успешной производственной деятельности, чем в среднем по выборке.

Физическая тренировка способствует формированию и совершенствованию таких необходимых учителю-педагогу качеств, как сила, быстрота, общая и статическая выносливость, различные виды сенсорных реакций, ловкость и координация движений. Систематическая тренировка увеличивает силу отдельных групп мышц на 75-100 %, а в некоторых случаях отмечено увеличение силы мышц рук на 150-175 %. Доказано, что быстрота (скорость одиночного движения) ранее хорошо освоенных движений после тренировки улучшается на 30-50 %, а выносливость на 50-60 %.

В экспериментах определялась статическая выносливость различных групп мышц и способность сохранять неудобную позу у спортсменов различной

специализации. Наибольшую статическую выносливость основных групп мышц продемонстрировали студенты, занимающиеся спортивной гимнастикой. Фехтовальщики и штангисты оказались наиболее выносливыми в вынужденной позе полу приседа, а лыжники – при напряжении мышц бедра. У легкоатлетов и спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, недостаточно выносливыми оказались мышцы брюшного пресса. При этом тренированные спортсмены любой специализации имели подавляющее преимущество перед людьми, не занимающимися физической культурой.

Огромное влияние физические упражнения оказывают на формирование важных в трудовой деятельности учителя-педагога психических свойств. Доказана возможность с помощью психофизической тренировки и подбора специальных средств физического воспитания, расширить объем внимания и эмоционально-моторную устойчивость к трудовой и спортивной деятельности К.К. Платонов. Подмечено, что уровень развития качества внимания повышается в процессе спортивных игр, которые совершенствуют зрительный анализатор, увеличивает поле зрения, и тем самым создают предпосылки для проявления целого ряда функций внимания, памяти и мышления.

ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И КРИТЕРИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.

Определение требований к учителю-педагогу, возможностей их реализации в процессе физического воспитания позволяет сформировать направленность, цель, задачи и критерии эффективности ППФП студентов.

Целью ППФП студентов является содействие освоению профессии учителя-педагога достижению ими необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

Основной задачей ППФП является формирование с помощью средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств, и качеств личности учителя-педагога.

В процессе физического воспитания будущих учителей-педагогов должны решаться следующие профессионально-прикладные задачи:

1. Развитие навыков и умений оперативного мышления, рационального использования двигательных способностей, педагогических, организаторских и командных навыков, привычек использования в прикладных целях средств физической культуры и спорта.

2. Обеспечение высокого уровня профессиональной работоспособности, способности к интенсивной умственной работе, функционирования центральной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы терморегуляции и опорно-двигательного аппарата; совершенствование зрительного, слухового, тактильного, вестибулярного анализаторов. Овладение коллективными и индивидуальными приемами поддержания необходимого уровня физической работоспособности в процессе трудовой деятельности.

3. Укрепление здоровья, профилактика возможных профессиональных заболеваний, выработка привычек здорового образа жизни.

4. Формирование профессионально важных психофизических качеств и способностей средствами физической культуры и спорта. Способность дозировать физические нагрузки. Развитие общей и статической выносливости мышц туловища, спины, рук, быстроты и точности движений, всех видов сенсомоторных реакций. Формирование ловкости, устойчивости к гиподинамии, совершенствование наблюдательности, объема, распределения, переключения, концентрации и устойчивости внимания. Развитие двигательной памяти, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости. Развитие волевых качеств: целеустремленности, дисциплинированности, инициативности, решительности, выдержки, самообладания. Формирование интегральных качеств личности; коммуникативности, дисциплинированности, собранности, самостоятельности, смелости в принятии решений и др.

Решение этих профессионально-прикладных задач является специфической функцией процесса физического воспитания.

Осуществление процесса физического воспитания студентов, обучающихся по конкретной специальности, сводится к решению как общих, так и частных задач ППФП, обусловленных специфическими психофизиологическими и физическими требованиями к специалистам данного профиля. При этом следует учитывать, что особой задачей ППФП представителей отдельных профессий может быть и достижение более высокого уровня отдельных качеств, необходимых для всех педагогических специальностей.

Результаты научных исследований и практическая деятельность кафедры «Физическое воспитание» ТарГУ позволяют наметить пути повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовки студентов, будущих специалистов области физической культуры и спорта.

Первый путь – увеличение объема и времени занятий физической культурой и спортом; второй – оптимизация активных форм занятий физическими упражнениями и спортом; третий – целенаправленное формирование профессионально важных свойств и качеств личности специалиста в процессе физического воспитания; четвертый – совершенствование технологии ППФП специалистов конкретной профессии.

Научными исследованиями в области ППФП доказано, что увеличение объема и времени занятий физическими упражнениями и спортом с 6 до 10 ч в неделю положительно сказывается на развитии двигательной подготовленности студентов и работников производства. Студенты, систематически занимающиеся физической культурой и спортом 6 – 10 ч в неделю, наиболее успешно овладевают профессиональной подготовкой в университете, обладают повышенным уровнем физической подготовленности и работоспособности. Указанный объем занятий вполне укладывается в бюджет свободного времени студентов, не имеет противопоказаний для здоровых молодых людей и должен быть обязательной нормой. При физической нагрузке более 10 – 12 часов в неделю студентам требуется определенная предварительная подготовленность: медицинский осмотр, знания и навыки в области рациональных занятий

физическими упражнениями, стаж физической тренировки, умение быстро переключаться с умственной деятельности на физическую нагрузку и обратно, знание своих физических способностей, и возможность контроля за функциональным состоянием своего организма.

Данные позволяют утверждать, что увеличение объема занятий ППФП (физкультурные паузы, минутки, занятия спортом и др.) полезно и для будущих учителей-педагогов, так как это ведет к снижению утомления, улучшению состояния здоровья, повышению творческой активности на производстве и социальной адаптации в коллективе. При этом обоснованы оптимальные пределы физической нагрузки для представителей различных профессий и возрастов.

В целом для учителей-педагогов в возрасте до 30 лет рекомендуется заниматься физическими упражнениями и спортом в объеме 6 – 10 ч, а старше 30 лет – 4 – 6 ч в неделю. При этом ЧСС как основной показатель работы ССС должна быть на уровне от 110 до 140 уд./мин.

Социологические исследования и ответы указывают на то, что выпускники ТарГУ, занимавшиеся в спортивных отделениях волейболом, футболом, плаванием и другими видами спорта, отличаются хорошей профессиональной работоспособностью, устойчивостью к неблагоприятным производственным факторам (в том числе и во взаимоотношениях в трудовом коллективе). Они быстрее адаптируются и значительно превосходят по показателям физической работоспособности своих товарищей по производству, прошедших общий курс физического воспитания в университете.

Прикладное значение физических упражнений и спорта объясняется, прежде всего, тем, что они требуют от человека тех же качеств, что и профессиональный труд, помогая их формировать и воспитывать. Как спортивная, так и производственная деятельность требует от специалиста большого двигательного опыта, высокого уровня физической подготовленности, хорошего и здорового состояния всех органов, и систем организма, развития моральных и психических качеств.

Литература:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учеб. / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Бондаревский, Е.Я. Информационность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека / Е.Я. Бондаревский // Теория и практика физической культуры. – 1983. - №1. – С. 23 – 25 .
3. Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошин // Теория и практика физической культуры. – 1994. - № 5 – 6. – С. 24 – 32.
4. Жидких, В.П. Эффективность использования профессионально-прикладного спорта при освоении профессии: VI Межуниверситетская научно-методическая конференция «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы» / В.П. Жидких // Материалы международной конференции. Ч. 2. – М.: Изд-во МГУ, 2000. – С. 92 – 93.
5. Загорский, Б.И. Прикладная физическая подготовка: Теория и методика физического воспитания / Б.И. Загорский; Под ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1967 . – С. 379 – 397.