

УДК 769.011.1:378.037.1-057.875

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К СЛУЖБЕ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ

Козлятников О.А., Ерохина О.А., Буров А.Э.

ФГБОУ ВПО «Астраханский государственный технический университет», Астрахань, Россия (414025, г. Астрахань, ул. Татиева, 16), e-mail: post@astu.org

Постановка задач профессионально-прикладной физической подготовки требует проявление отдельных качеств и степени их развития, что предполагает конкретную целевую ориентацию на профессиональную деятельность и неотъемлемую часть в подготовке студентов к службе в Вооруженных силах Российской Федерации, что является основной целью исследования.

Методика экспериментальных исследований рассчитана на один учебный год общим объемом 408 часов. В нее входит календарный план, поурочный план, форма контроля и итоговые показатели для I-III курсов студентов Института рыбного хозяйства и природопользования АГТУ.

Полученные данные показывают, что при отличиях в уровне развития профессионально важных компетенций студентов трех курсов по большинству исследуемых показателей двигательной и функциональной подготовленности наблюдается положительная динамика. На первом курсе – выявлено достоверное улучшение показателей преодоления специальной полосы препятствий, становой динамометрии, бега на 3000 м, бега на 100 м. Второй курс – полоса препятствий, бег 3000 м, становая динамометрия, бег 100 м, подтягивание на перекладине. Третий курс – преодоление специальной полосы препятствий.

Экспериментальные занятия, направленные на развитие показателей двигательного-функционального компонента профессиональной готовности студентов и подготовленности к службе в Вооруженных силах России, способствовали улучшению овладения необходимыми двигательными умениями и навыками.

Ключевые слова: профессиональная физическая культура, физическое развитие, психологическая подготовленность.

PROFESSIONAL PHYSICAL CULTURE IN PREPARING STUDENTS FOR SERVICE IN THE ARMED FORCES

Kozljatnikov O.A., Erohina O.A., Burov A.E.

FGBOU VPO «the Astrakhan state technical university», Astrakhan, Russia (414025, Astrakhan, street Tatиеva-16 AGTU), e-mail: post@astu.org

Setting targets professional-applied physical training requires a manifestation of individual characteristics and their degree of development, which involves a specific target orientation to professional practice and an integral part in preparing students to serve in the Armed Forces of the Russian Federation, which is the main purpose of the study.

The technique of experimental studies designed for one academic year, totaling 408 hours. It includes schedules, lesson plans, a form of control, and the totals for the courses I-III students of the Institute of Fisheries and Nature ASTU.

These data suggest that differences in the level of professional competence of students of the three major courses of study for the majority of motor performance and functional training, a positive trend. In the first year - showed a significant improvement in overcoming the special obstacle course, postural dynamometry, running 3000 meters, running for 100 meters. The second course - an obstacle course, running 3,000 meters, it becomes dynamometry, running 100 meters, pulling on the bar. The third course - to overcome the special obstacle course.

Experimental studies aimed at developing indicators of motor-functional component of professional readiness and preparedness of students to serve in the armed forces of Russia have improved mastery of essential skills and motor skills.

Key words: professional physical training, physical development, psychological readiness.

Введение

Профессиональная физическая культура и подготовка студентов к службе в Вооруженных силах Российской Федерации представляет собой одно из важных направлений системы физического воспитания, призванное формировать определенные прикладные знания, качества,

умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности [5]. Из этого следует, что уровень подготовленности студента к дальнейшей профессиональной деятельности и подготовленности к службе в Вооруженных силах по специфике направления является важнейшим интегральным показателем, напрямую влияющим на эффективность его становления как специалиста [3]. Поэтому дальнейшим нашим исследованием стало выявление эффективности применения средств и методов профессиональной физической культуры для развития профессиональных качеств в рядах Вооруженных сил и для дальнейшей перспективы применения профессионального навыка. Профессиональное обучение требует проявления специфических качеств, что сопряжено с формированием многочисленных и разнородных по составу приспособительных механизмов [4]. Отдельные профессиональные качества имеют преимущественное включение во все виды учебной деятельности. Степень их развития и определяет уровень готовности студентов к службе в Вооруженных силах РФ [1].

В связи с поставленной целью нами были сформированы основные задачи подготовленности студентов, в основу которых были положены следующие общеметодические и специальные принципы профессиональной физической культуры:

- формирование специальных знаний, профессиональных умений и навыков;
- развитие профессионально значимых физических качеств, психомоторных способностей и волевых качеств;
- воспитание осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- совершенствование уровня психофизической работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Для реализации обозначенных принципов разработанной методики в качестве примера нами приводятся данные суммарной оценки выполнения тестов по профессионально-прикладной подготовленности студентов Института рыбного хозяйства и природопользования Астраханского государственного технического университета в течение 2010-2011 учебного года, разработанных на кафедре «Физвоспитания». В исследовании приняли участие студенты I-III курсов занимающиеся физической культурой в основной группе в возрасте 17-20 лет (юноши – 97 человек) [2]. Содержание методики рассчитано на один учебный год общим объемом 408 часов (72 часа в первом семестре и 68 часов во втором на первом и втором курсе, 72 часа в первом семестре и 56 часов на третьем курсе), предусмотренных для занятий физической культурой данной специальности. Соотношение средств ПФК и ОФП по этапам

приведено в соответствии с направленностью воздействия методов профессиональной физической культуры на развитие психофизических качеств и функций. В содержание экспериментальной методики входит следующее.

1. Календарный план экспериментальной методики 1 семестра I, II, III курсов

<i>Содержание темы</i>	<i>вид занятий</i>	<i>кол-во часов</i>	<i>№ уч. занятия</i>	<i>№ уч. недели</i>	<i>материальн. база</i>
Контрольное тестирование ОФП	практика	4	1-2	1	стадион
Контрольное тестирование ПФП	практика	4	3-4	2	стадион
Общая физическая подготовка					
Развитие общей выносливости	практика	20	5-14	3-8	стадион
Развитие силы	практика	10	15-19	8-10	спортзал
Развитие гибкости	практика	6	20-22	11-12	спортзал
Профессионально-прикладная физическая подготовка					
Развитие быстроты движений	практика	10	23-27	12-14	спортзал
Развитие вестибулярной устойчивости	практика	6	28-30	14-15	спортзал
Плавание	практика	4	31-32	16	бассейн
Развитие специальной выносливости	практика	2	33	17	спортзал
Развитие дифференцирования мышечных усилий	практика	2	34	17	спортзал
Прием зачетных требований за 1 семестр	практика	4	35-36	18	спорт. база
ИТОГО	практика	72			

2. Календарный план экспериментальной методики 2 семестра I, II курсов

<i>Содержание темы</i>	<i>вид занятий</i>	<i>кол-во часов</i>	<i>№ уч. занятия</i>	<i>№ уч. недели</i>	<i>материал. база</i>
Общая физическая подготовка					
Совершенствование скоростно-силовых качеств	практика	2	1	25	стадион, спортзал
Совершенствование общей выносливости	практика	6	2-4	25-26	стадион, спортзал
Силовая подготовка	практика	10	5-9	27-29	атлет. зал
Совершенствование ловкости, гибкости	практика	6	10-12	29-30	спортзал, стадион

Профессионально-прикладная физическая подготовка					
Совершенствование специальной выносливости	практика	6	13-15	31-32	стадион, атлет. зал
Совершенствование вестибулярной устойчивости	практика	10	16-20	32-34	спортзал, стадион
Совершенствование точности движений и дифференцирования мышечных усилий	практика	16	21-28	35-38	спортзал, стадион
Прикладное плавание	практика	4	29-30	39	бассейн
Контрольное тестирование ПФП	практика	4	31-32	40	спортзал, стадион
Прием зачетных требований за 2 семестр	практика	4	33-34	41	спортивная база АГТУ
ИТОГО	практика	68			

3. Календарный план экспериментальной методики 2 семестра III курса

<i>Содержание темы</i>	<i>вид занятий</i>	<i>кол-во часов</i>	<i>№ уч. занятия</i>	<i>№ уч. недели</i>	<i>материал. база</i>
Физическая культура личности	лекция	2	1	24	спортзал, стадион
Общая физическая подготовка	практика	16	2-9	24-29	спортзал, стадион
Профессионально-прикладная физическая подготовка	практика	14	10-16	30-34	спортзал, стадион
Тестирование профессионально-прикладной физической подготовки	практика	4	17-18	34-35	спортзал, стадион
Общая спортивно-техническая игровая подготовка	практика	14	19-25	36-40	спортзал, стадион
Контрольное и обязательное тестирование	практика	4	26-27	40-41	спортзал, стадион
Прием зачетных (экзаменационных) требований за 2 семестр	практика	2	28	41	спортзал, стадион
ИТОГО		56 ч.			

4. Поурочный план экспериментальных занятий 1 и 2 семестра включает в себя поэтапное раскрытие целей и задач, поставленных на каждое отдельное занятие.

5. Формы контроля: обязательное посещение занятий; контрольные тесты ОФП; контрольные тесты ППФП. Текущая оценка двигательной подготовленности и профессионально значимых качеств проводилась с использованием 5-балльных шкал и рейтинговой системы контроля навыков и умений по предмету «Физическая культура», используемой в Астраханском государственном техническом университете (приказ № 190 от 23.06.07).

Сравнительный анализ полученных в конце педагогического эксперимента результатов показал, что по большинству исследуемых показателей двигательной и функциональной подготовленности наблюдается положительная динамика на всех трех курсах. Процент роста кондиционных характеристик представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Итоговые показатели психофизической подготовленности студентов ИРБиП, %

№ п/п	Показатели	Курсы обучения		
		первый	второй	третий
1.	Бег 100 м	6,2	6,3	6,0
2.	Челночный бег 10×10 м	5,4	5,5	5,1
3.	Бег 3000 м	14,9	11,3	8,3
4.	Подтягивание на перекладине за 10 с	12,5	11,6	9,7
5.	Становая динамометрия	10,7	9,4	10,1
6.	Шесть бросков т/мяча на время	6,4	6,1	6,2
7.	Полоса препятствий	12,0	11,3	9,8
8.	Комплексное силовое упражнение	8,7	8,4	8,6
9.	ЖЕЛ	11,8	11,4	11,3
10.	Проба Штанге	12,8	13,3	13,1
11.	РДО	9,2	7,1	8,3
12.	Теппинг-тест	8,2	7,6	7,0
13.	Быстрота мышления	15,0	15,1	19,4
14.	Объем внимания	17,3	11,7	13,3

15.	Зрительная память	17,6	19,5	16,7
-----	-------------------	------	------	------

Анализ полученных данных показывает, что при отличиях в уровне развития профессионально важных компетенций студентов на первом курсе обучения (сравнение начальных и конечных показателей) выявлено достоверное улучшение показателей преодоления специальной полосы препятствий (10,6%, $p < 0,01$), становой динамометрии (6,0%, $p < 0,05$), бега на 3000 м (5,6%, $p < 0,05$), бега на 100 м (3,1%, $p < 0,05$).

На втором курсе обучения данная закономерность проявляется при изменении показателей преодоления специальной полосы препятствий (8,3%, $p < 0,05$), бега на 3000 м (5,2%, $p < 0,05$), становой динамометрии (4,1%, $p < 0,05$), бега на 100 м (3,0%, $p < 0,05$), подтягивания на перекладине (2,9%, $p < 0,05$).

На третьем курсе обучения достоверно изменяются показатели преодоления специальной полосы препятствий (6,6%, $p < 0,05$).

Таким образом, можно констатировать, что экспериментальные занятия, направленные на развитие психофизической подготовленности студентов к службе в Вооруженных силах России способствовали значительному улучшению показателей двигательного-функционального компонента профессиональной готовности студентов, что выразилось в положительной динамике уровня двигательной и функциональной подготовленности в ходе педагогического эксперимента.

Постоянное повышение требований к уровню физической и боевой подготовленности студентов высших учебных заведений приводит к необходимости оценивать не столько различные показатели подготовленности и степень владения необходимыми двигательными умениями и навыками, сколько уровень реализации специфических физических качеств, специальных двигательных умений и навыков.

Список литературы

1. Буров А.Э. Моделирование развития профессиональных компетенций будущих специалистов инженерного профиля в процессе занятий профессиональной физической культурой // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования: тезисы VI Всероссийской науч.-практ. конференции. – М. : Физическая культура, – 2008. – С. 234-237.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов : учеб. пособие. – М. : Прометей, 1993. – С. 12-36.

3. Жуков М.Н. Социально-педагогические и оздоровительные технологии в физическом воспитании детей и подростков с девиантным поведением : автореф. дисс. ... докт. пед. наук. – М., 2005. – 47 с.
4. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи : монография. – М. : Советский спорт, 2010. – С. 140-159.
5. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М. : Международный гуманитарный фонд «Знания», 1996. – 308 с.

Рецензенты

Кудинов Анатолий Александрович, доктор педагогических наук, профессор ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград.

Зайнутдинова Лариса Хасановна, доктор педагогических наук, профессор ФГБОУ ВПО «Астраханский государственный университет», г. Астрахань.