

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ И АДАПТАЦИИ ИХ К ПРОФЕССИИ

Семенова Н. В.¹, Ляпин В. А.²

¹ГБОУ ВПО «Омская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации (644043, г. Омск, ул. Ленина, 12), e-mail: natali1980-07-2@mail.ru

²Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144), e-mail: v.a.liapin@mail.ru

В данной статье рассматриваются вопросы оценки физической подготовленности студентов ВУЗов и их адаптации к профессии. Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на силу, выносливость и т. д. Чтобы оценить уровень физической подготовленности, его необходимо измерить. Общая физическая подготовленность измеряется с помощью тестов. Набор и содержание тестов должно быть различно для возраста, пола, профессиональной принадлежности, а также в зависимости от применяемой физкультурно-оздоровительной программы и ее цели.

Ключевые слова: физическая подготовленность студентов, адаптация, профессиограмма.

HYGIENIC APPROACHES TO THE ASSESSMENT OF PHYSICAL READINESS OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AND THEIR ADAPTATION TO THE PROFESSION

Semenova N. V.¹, Lyapin V. A.²

¹Omsk state medical academy of Ministry of health of the Russian Federation (644043, Omsk, Lenin St., 12), e-mail: natali1980-07-2@mail.ru

²Siberian state university of physical culture and sport (644009, Omsk, Maslennikov St., 144), e-mail: v.a.liapin@mail.ru

In this article questions of an assessment of physical readiness of students of HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS and their adaptation to a profession are considered. Physical readiness is characterized by level of functionality of various systems of an organism (cardiovascular, respiratory, muscular) and developments of the main physical qualities (force, endurance, speed, dexterity, flexibility). The assessment of level of physical readiness is carried out by the results shown in special control exercises (tests) on force, endurance etc. To estimate level of physical readiness, it is necessary to measure it. The general physical readiness is measured by means of tests. A set and contents of tests should be variously for age, sex, professional accessory, and also depending on the applied sports and improving program and its purpose.

Keywords: physical readiness of students, adaptation, profессиограмма.

Введение. Физическая подготовленность является неотъемлемой частью будущей профессии студентов, т.к. требует определенных навыков и умений от будущего профессионала. Идеальный специалист должен обладать и высоким потенциалом социальной отдачи, профессиональной надёжности и дееспособности. Как отмечают многие специалисты, в современном обществе отношение к двигательной активности может рассматриваться как один из показателей общей культуры человека [2,3]. Вместе с тем хорошо известно, что объективно оценить уровень сформированности физической культуры занимающихся можно только комплексно, опираясь как на субъективные, так и объективные, метрические критерии физической подготовленности. Можно выделить противоречие между теорией

физической культуры и практикой реализации физической подготовки в вузах, когда для эффективного решения задач профессионально-прикладной физической подготовки практика испытывает потребность в новых методах, средствах, формах, методических обоснованиях, технологиях реализации перспективных научных идей [1,4].

Так как понятие «физическое развитие» и «физическая подготовленность» часто смешивают, следует отметить, что «физическая подготовленность» – это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности. Оптимальная физическая подготовленность называется физической готовностью [3].

Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на силу, выносливость и т. д. Чтобы оценить уровень физической подготовленности, его необходимо измерить. Общая физическая подготовленность измеряется с помощью тестов. Набор и содержание тестов должно быть различно для возраста, пола, профессиональной принадлежности, а также в зависимости от применяемой физкультурно-оздоровительной программы и ее цели [1].

Целью данной работы является систематизация, накопление и закрепление знаний профессионально-прикладной физической подготовленности студентов и о средствах и методах физического воспитания, адаптации студентов к получаемой специальности.

Материалы и методы. Оценивая эффективность лично-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, использовали классификацию оценок эффективности, в которой различаются процессуальные и итоговые оценочные исследования. Процессуальные исследования проводились в виде опросов студентов различных факультетов по индивидуально разработанной анкете. Анкета была предназначена для определения отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом, для получения информации об отношении к физической подготовке как фактору, определяющему общую подготовленность к профессиональной деятельности и жизнедеятельности в обществе в целом, а также о тех личностных и физических качествах, которые обеспечивают успешность человека в различных сферах, включая профессиональную, и влиянии на их формирование физической подготовки.

Итоговые исследования были направлены на то, чтобы получить информацию об эффективности реализуемой нами лично-ориентированной физической подготовки студентов вузов.

Для проведения тренинга нами были модифицированы профессиограммы для 10 специальностей, предложенные в работе Е. С. Романовой «99 популярных профессий: психологический анализ профессиограммы»: врач, юрист, экономист, историк, программист, психолог, биолог, эколог, физик, социолог, математик. Данные профессиограммы использовались в ходе тренингового занятия в экспериментальных группах в соответствии с той специальностью, которую выбрали студенты.

Результаты исследования и их обсуждение

О значении физической подготовки в обеспечении подготовленности специалиста к реализации себя в профессиональной деятельности студенты имеют очень неточное представление, большая часть студенческой молодежи даже не представляет особенностей самой профессиональной деятельности, которую они выбрали [5].

Это касается и познания роли физической культуры и спорта для подготовленности человека к различным сложным жизненным ситуациям.

В рамках проводимых исследований такие физические качества, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость, мы выделяем как необходимые фактически во всех видах профессиональной подготовки.

В профессиональной деятельности математика, программиста, экономиста, юриста, физика, историка, социолога, политолога, специалиста по социальной работе, биолога, эколога, психолога специалистам для качественного выполнения работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или ловкость [2].

Этап первоначальной диагностики показал, что большинство студентов вышеперечисленные физические качества важными в освоении своей будущей профессиональной деятельности не считают.

На подготовительном этапе или этапе мотивационного обеспечения со студентами экспериментальных групп также проводилось тренинговое занятие с целью знакомства с будущей профессиональной деятельностью и формирования мотивации на включение в физическую подготовку как основу для подготовки к будущей профессии и социальной жизни человека.

Сформировать у человека какие-либо физические качества посредством только теоретической подготовки невозможно. Студента необходимо ставить в условия, где эти качества требуется проявить. Это возможно осуществить в ходе спортивных тренировок, учебно-практических занятий, регулярных самостоятельных занятий, спортивно-массовых мероприятий и спортивных мероприятий профилактической направленности.

В процесс лично-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов включаются все студенты. Не пренебрегая ограничениями по здоровью, студенты

различных отделений в соответствии с имеющимися у них возможностями осваивают все аспекты физической культуры: спорт, физическое воспитание, профессионально-прикладную физическую подготовку, оздоровительно-реабилитационную и профилактическую деятельность, фоновые и рекреативные виды физической подготовки.

В рамках рассматриваемого процесса для каждого студента разрабатываются индивидуальные траектории освоения вышеуказанных компонентов физической культуры с обязательной ориентацией на самостоятельное включение в физическую подготовку. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

Методика личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на основе интегративного подхода включает методические принципы физической подготовки (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, постепенности повышения требований); методы физической подготовки (метод строго регламентированного упражнения, соревновательный метод, игровой метод, метод использования слова, метод обеспечения наглядности); методики воспитания силовых, скоростных качеств, ловкости, выносливости, гибкости.

Функции физической культуры нацелены, как и вузовская среда, на социальное формирование личности студента.

Профессиональная подготовка к трудовой деятельности предполагает развитие и совершенствование определённых сторон – свойств будущего специалиста на основе образа, эталона, профессионального идеала, в структуре которого представлены ценности физической культуры: здоровье, функциональное состояние, развитые психофизиологические способности и другое. Такой идеальный специалист должен обладать и высоким потенциалом социальной отдачи, профессиональной надёжности и дееспособности [4].

Реализация специально-прикладной направленности вузовской физической культуры осуществляется в виде её гуманитарной компоненты – профессионально-прикладной физической подготовленности, важнейшие задачи которой сводятся к формированию средствами физического воспитания прикладных знаний, физических, психологических, специальных качеств, умений, навыков, способствующих достижению объективной готовности в сфере производства, науки, в процессе обучений и, в частности, учёбы в вузе.

При решении конкретных задач профессионально-прикладной физической подготовленности будущих специалистов следует всегда помнить, что такая подготовка осуществляется в

тесной связи с общей физической подготовкой, которая является основой практического раздела учебной дисциплины "Физическая культура" в вузе. Однако исследования показали, что только общая физическая подготовка будущих специалистов не может полностью решить задачи специальной подготовки к определенной профессии.

Профессионально-прикладная физическая подготовленность должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность студентов. Соотношение общей физической и профессионально-прикладной подготовленности может изменяться в зависимости от профессии.

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Поэтому если человек готовится к профессии врача, то ему нужна профессионально-прикладная физическая подготовка одного содержания, а будущему геологу – другая. Эти отличия и отражаются в целях и задачах профессионально-прикладной физической подготовленности, как самостоятельного раздела учебной дисциплины "Физическая культура".

Итак, целью профессионально-прикладной физической подготовленности является психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь этой цели, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:

- 1) к ускорению профессионального обучения;
- 2) к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- 3) к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- 4) к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- 5) к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Конкретные задачи профессионально-прикладной физической подготовленности студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания,
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические качества;

· воспитывать прикладные специальные качества.

В общей практике специальными задачами профессионально-прикладной физической подготовленности являются преимущественные развития качеств - общей выносливости и статической выносливости; также, преимущественное развитие специальных физических качеств - концентрации и устойчивости внимания, быстроты зрительного различения реакции, подвижности нервных процессов, координации движений и мышечных усилий, умения расслаблять мышцы, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Не менее важными специальными задачами является развитие психических качеств – дисциплинированность, эмоциональная устойчивость и воля, концентрация внимания, мышления, долговременной и оперативной памяти, самообладания, решительности, стойкости. Ну и, конечно же – это приобретение специальных знаний по разделу профессионально-прикладной физической подготовленности врача общей практики по теоретическому и практическому разделам.

При разработке соответствующих разделов профессионально-прикладной физической подготовленности необходимо знать и учитывать организационную структуру и особенности производственного процесса, а также проводить совместный анализ рабочего и вне рабочего времени, поскольку между основным трудом и деятельностью человека в свободное время существует объективная связь.

Динамика работоспособности специалистов в процессе труда – интегральный фактор, определяющий конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Чтобы смоделировать отдельные элементы процесса труда путем подбора физических упражнений, необходимо знать особенности динамики работоспособности специалистов при выполнении различных видов профессиональных работ.

Вывод

Рассмотренная нами проблема является перспективной как для исследования в психолого-педагогической науке, так и в практике физической подготовки. Таким образом, направление дальнейших исследований мы видим в изучении следующих вопросов: физическая подготовка как условие успешной адаптации к сложным жизненным ситуациям, использование спорта как средства профессионального становления личности, комплексный контроль физической подготовленности человека на протяжении всего периода обучения в школе и вузе, социально-психологические функции физкультуры и спорта.

Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития

основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на силу, выносливость и т. д. Чтобы оценить уровень физической подготовленности, его необходимо измерить. Общая физическая подготовленность измеряется с помощью тестов. Набор и содержание тестов должно быть различно для возраста, пола, профессиональной принадлежности, а также в зависимости от применяемой физкультурно-оздоровительной программы и ее цели.

Список литературы

1. Абдуллина О. А. Личность студента в процессе профессиональной подготовки / О. А. Абдуллина // Высшее образование в России. – 1993. – № 3. – С. 165–171.
2. Гребенюк О. С. Педагогика индивидуальности / О. С. Гребенюк. – Калининград, 1998. – 93 с.
3. Ильинич В. И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) / В. И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 13–15.
4. Коровин С. С. Профессиональная физическая культура и формирование личности / С. С. Коровин, В. А. Кабачков. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 1998. – 258 с.
5. Семенов Л. А. «Паспорт физической подготовленности студента» как средство обратной связи в процессе управления физическим воспитанием в вузе / Л. А. Семенов, С. П. Миронова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 46-48.

Рецензенты:

Новикова Ирина Игоревна, д.м.н., профессор, начальник отдела по надзору за условиями воспитания и обучения и питанием населения Управления Роспотребнадзора по Омской области, г. Омск.

Блинова Елена Геннадьевна, д.м.н., профессор кафедры общей гигиены с курсом гигиены детей и подростков Омской государственной медицинской академии, г. Омск.