

# ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Рысюкевич Н.С.<sup>1</sup>, Баешко Т.А.<sup>2</sup>, Жмуровский С.А.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> *Институт социологии НАН Беларуси;*

<sup>2</sup> *УО «ВА РБ»;*

<sup>3</sup> *УО «БГТУ»*

Abstract. Physical culture plays a special role in the development of a specialist. A special role in the development of physical culture specialist belongs. The problem of correlation of physical culture means and educational activity of students, cadets is of great importance. The problem of correlation of physical culture and learning activities of students, cadets is essential. The use of physical culture to prepare for a specific professional work: to increase its productivity and maintain long-term working capacity. The use of physical training to prepare for specific professional work: to improve its performance and maintain long-term disability.

Здоровье нации – категория экономическая, политическая и определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут стать работоспособными, востребованными специалистами будущего. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике, обороне, других отраслях хозяйствования.

Специалист будущего — это высокоорганизованная личность, быстро адаптирующаяся к социальным, экономическим преобразованиям общества, обладающая высоким интеллектом, настойчивостью в достижении поставленной цели, самостоятельностью в принятии решений, устойчивой потребностью в физическом совершенствовании. Особая роль в становлении личности как высоко подготовленного специалиста принадлежит, бесспорно, физической культуре. В системе физического воспитания одним из основополагающих принципов является принцип прикладности – связи физической культуры с практической жизнью общества. Данный принцип отражает важнейшую функцию физической культуры – быть фактором подготовки человека к трудовой и оборонной деятельности.

Обладая мощным арсеналом средств, оздоровительных, педагогических, информационных технологий, физическая культура воздействует не только на биологическую природу, но и на социальную и духовную сферы жизнедеятельности молодых людей.

Проблема соотношения средств физической культуры и учебной деятельности студентов, курсантов имеет важное значение. Оно заключается в использовании физической культуры для подготовки к конкретному профессиональному труду: для повышения его производительности и поддержания многолетней трудоспособности. В этой связи особое значение в системе высшего образования студентов и курсантов приобретает профессионально-прикладная физическая подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки к определенной профессиональной деятельности. Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

Конкретные задачи ППФП студентов/курсантов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

формировать необходимые прикладные знания; осваивать прикладные умения и навыки; воспитывать прикладные физические качества.

Безусловно требования к уровню профессиональной физической и психической подготовленности представителей различных специальностей различны. Например, требования, предъявляемые к уровню развития общей выносливости у курсантов, осваивающих военные специальности, значительно выше требований, которые предъявляются к студентам инженерных и экономических факультетов. Это обусловливается спецификой их будущей деятельности. Поэтому нормативы выполнения тестов для определения общей выносливости, силы и т.д. у них будут отличаться.

Физическая подготовка и спорт в Вооруженных Силах является одним из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки, важной и неотъемлемой частью военного обучения и воспитания военнослужащих.

Цель физической подготовки заключается в обеспечении необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях.

В процессе обучения в Военной академии Республики Беларусь по учебной дисциплине «Физическая культура» предусматривается решение следующих задач:

развитие и поддержание на надлежащем уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;

овладение навыками в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодоления естественных и искусственных препятствий, рукопашного боя, военно-прикладного плавания;

воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;

укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности;

формирование здорового образа жизни и гармоничного физического развития.

Специальные задачи физической подготовки определяются в зависимости от специфики военно-профессиональной деятельности военнослужащих, а процесс физического совершенствования обеспечивает благоприятные возможности для развития всех основных физических качеств.

Инструкцией о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь и транспортных войсках Республики Беларусь предусмотрены различные нормативы, в зависимости от курса обучения. Чем старше курсанты, тем выше требования, предъявляемые к ним по физической подготовленности. К примеру, если на первом курсе в беге на 100 м оценка «отлично» -14,1; «хорошо» -14,6 и «удовлетворительно» 15,4; то на третьем – 13,8 - 14,4 - 15,0 соответственно.

В приведенной ниже таблице можно проследить динамику физической подготовленности курсантов, в зависимости от курса обучения. Сдача нормативов выполняется в боевой форме одежды (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности курсантов учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь»

Тесты	Общевойсковая практика	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Курсанты (мужчины), n=700						
Бег на 100м (с)	14,4	14,0	13,9	13,8	13,5	13,3
Подтягивание на перекладине (раз)	12,7	14,8	14,9	17,2	17,5	17,8
Бег на 1 км (мин)	3.28	3.27	3.30	3.29	3.23	3.21

Полученные результаты свидетельствуют о динамике роста уровня физической подготовленности курсантов, что можно объяснить воздействием на развитие физических качеств возрастанием объема общей двигательной активности, характерного для распорядка дня военно-учебного заведения.

Физическая подготовленность студентов лесохозяйственного факультета БГТУ тестировалась в период с сентября 2017 по сентябрь 2020 г. контрольно-педагогические испытания, направлены на определение уровня физической подготовленности юношей и девушек с 1 по 3 курсы.

В исследовании приняло участие 170 юношей и 176 девушки в возрасте от 17 до 22 лет.

Сравнительный анализ физической подготовленности студентов юношей ЛХФ представленный в таблице 2 показал, что у юношей результаты в беге на 100 м и прыжках в длину с места улучшились у студентов 3 курса.

В беге на 1000 метров и подтягивании наиболее высокие результаты были зафиксированы у студентов первого курса, а у студентов 2 и 3 курсов результаты ухудшились. В беге на 100 метров и

прыжках в длину с места отмечается стабильный рост результатов с 1 по 3 курсы.

В результате проведения мониторинга уровня физической подготовленности студентов ЛХ факультета можно констатировать, что значимые абсолютные значения прироста показателей физических качеств не выявлены ни в одном из контрольных нормативов ни у девушек, ни у юношей. В то же время наблюдается снижение результатов контрольных нормативов у юношей в беге на 1000 метров и у девушек в беге на 500 метров и подтягивании туловища из положения лежа на спине к 3 курсу.

Таблица 2 – Сравнительный анализ физической подготовленности студентов лесохозяйственного факультета основного учебного отделения (юноши, сентябрь 2019)

	Курсы			Различия между курсами	
	1	2	3	1-2	1-3
	n=69	n=54	n=47		
	Рез-т	Рез-т	Рез-т		
Бег 100 м., с	14.4	14.3	13.9	+0.1	+0.5
Бег 1000 м., мин., с	3.54	3.55	3.56	-0.1	-0.2
Подтягивание, раз	9.8	9.0	9.0	-0.2	0
Прыжки в длину с места, см	234.1	233.1	243.5	-1.0	+9.4

Полученные данные по динамике физической подготовленности студентов ЛХФ (юношей и девушек) указывает на то, что ухудшение результатов отмечается в тестах диагностирующих выносливость, и незначительное улучшение в тестах диагностирующих силовые качества, что возможно определяется сменой образа жизни студентов, нарушением режима дня, снижением общей фоновой двигательной активности, до такой степени что регулярные занятия по дисциплине «Физическая культура» не компенсируют недостаток физической нагрузки.

Ухудшение физических показателей второкурсников, может объясняться также, уходом наиболее подготовленных студентов в группы спортивного совершенствования.

Во время тестирования старшекурсников также, у некоторых из них заметна недостаточная мотивированность к достижению наивысших результатов в тестах, в контрольных упражнениях, связанных с проявлением максимальных или длительных усилий, что требует от педагога дополнительных мероприятий для поднятия уровня мотивации.

На основании полученных данных установлено, что результаты у курсантов Военной академии Республики Беларусь значительно выше, чем у студентов ЛХФ БГТУ. Необходимо отметить, что показатели физической подготовленности у курсантов-мужчин Военной академии Республики Беларусь от курса к курсу улучшаются, а у студентов гражданских учреждений высшего образования преобладает

общая тенденция снижения результатов – от младших курсов к старшим [1, 2, 4].

К сожалению, современные реалии таковы, что около трети абитуриентов при поступлении в учреждения высшего образования уже имеют специальную медицинскую группу здоровья. Т.е. имеют различные отклонения в состоянии здоровья и в процессе обучения не сдают нормативов. Исключение составляют УВО абитуриенты которых проходят углубленное медицинское освидетельствование при поступлении (ВА РБ, военные факультеты, БГУФК и др.).

Тем не менее одним из важнейших факторов обеспечения безопасной жизнедеятельности человека является уровень его физической подготовленности. Только морально-психологические качества личности, знания, умения и навыки не могут помочь, если у будущего специалиста не развиты физические и специальные качества, которые необходимо проявить в данной конкретной ситуации, чтобы избежать опасности для жизни и здоровья.

Основной задачей ППФП студентов технических вузов является формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности инженера.

К СМО в БГУИР относится 27,5% студентов от числа занимающихся физической культурой. И количество студентов специальных медицинских групп в процессе обучения возрастает. Напряженная умственная деятельность студентов в процессе обучения в сочетании с недостаточной двигательной активностью приводит к снижению общей и умственной работоспособности и состояния здоровья.

Вопрос профессионально-прикладной физической подготовки в группах СМГ стоит еще более остро в связи с ограниченным выбором средств и возможности контроля показателей уровня подготовленности. Студенты, занимающиеся в специальном отделении, осваивают те элементы ППФП, которые доступны им по состоянию здоровья.

Уровень умственной работоспособности, безусловно, зависит от состояния здоровья и общей работоспособности, а способность человека длительно выполнять умственную или физическую работу определяется выносливостью, обуславливаемой, прежде всего, функциями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Важным фактором, определяющим совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем молодого организма студентов, является оптимальное сочетание умственных нагрузок и разнообразных средств физической культуры.

Знания о закономерностях повышения спортивной работоспособности имеют единую психофизиологическую основу с знаниями о достижениях и поддержании высокой профессиональной работоспособности человека в сфере труда.

Из многочисленных физических упражнений наиболее целесообразными и доступными в применении в СМГ следует считать циклические упражнения, такие как дозированный бег, ходьба, плавание. Эффективны подвижные и спортивные игры, которые характеризуются множеством циклических

и ациклических движений и высокой эмоциональностью. С помощью специально-организованных занятий можно достичь повышенной устойчивости организма к холоду, жаре, резким колебаниям температуры воздуха. Содержание таких занятий связано с обучением приемам закаливания организма и выполнения гигиенических мероприятий, а также мероприятия по ускорению восстановительных процессов в организме [6].

Перечисленные формы занятий применяются на кафедре физического воспитания БГУИР в работе со специальными медицинскими группами. Однако, для дальнейшего развития работы по совершенствованию ППФП специалистов инженерного профиля, необходимо ввести обязательные теоретические занятия и дополнительные практические занятия, что позволит развивать профессионально значимые физические качества. Количество студентов с каждым годом возрастает, поэтому актуальным остается вопрос развития материально-технической базы.

Также, на наш взгляд, для улучшения качества ППФП студентов необходимо: ввести нормативы для оценки профессионально значимых физических качеств; наладить обратную связь с работодателями для оптимизации работы по подготовке специалиста (по примеру ВА РБ, военных факультетов); усилить личную ответственность преподавателя за уровень подготовленности выпускника.

#### Литература

1. Баешко, Т.А. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности курсантов из числа военнослужащих-женщин учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь» 1-5 курсов / Т.А. Баешко // Мир спорта. – 2010. - № 3. – С. 43-50.
2. Баешко, Т.А. Физическая подготовка курсанта – основа его профессиональной деятельности / Т.А. Баешко // Физическая культура студентов – основа их последующей успешной профессиональной деятельности: материалы II Междунар. науч.-метод. семинара, Минск, 6 февраля 2008г. / Под науч. ред. д-ра экон. наук, проф. Г.А. Хацкевича. – Минск: Изд-во МИУ, 2008. – С 157-161.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Издание третье. Ростов – н/Д: Феникс, 2004. – 290 – 319
4. Жмуровский, С. А. Анализ нормативных тестов учебной программы по физической подготовленности студентов. М-лы докл. 83-й научно-технической конференции. Минск, 4-15 февраля 2019 г. - Минск: БГТУ, 2019. – С. 246-248
5. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах: введ. в действие приказом М-ра обороны Респ. Беларусь 19 сент. 2014 г., №1000. – Минск: МО РБ, 2014. – 175с.
6. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний. М., 2003. – 123 – 130