

УДК 7967012.68 13.00.00

ПОИСК СРЕДСТВ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЦЕННОСТНОМУ ПОТЕНЦИАЛУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Скворцова М.Ю., Агапов В.Г.

ФГБОУ ВПО «Кузбасский государственный технический университет им. Т.Ф. Горбачева»,
Кемерово, e-mail: skvorzova06@mail.ru

Статья посвящена важности профессионально-прикладной физической подготовки студентов, роли Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как основного критерия формирования у будущих специалистов технической отрасли хозяйства положительного отношения к занятиям физическим воспитанием в вузе, стремления к повышению уровня общей и специальной физической подготовленности, работоспособности, психоэмоциональной устойчивости. В процессе научного исследования были определены показатели физической подготовки студентов экономических специальностей, выделены основные профессиографические характеристики будущей производственной деятельности студентов технического вуза, осуществлено анкетирование студентов с целью выяснения отношения будущих специалистов к процессу внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузе на постоянной основе, а также к возможности достижения высоких результатов по всем нормативным требованиям данного комплекса и получения всех необходимых документов соответствующей возрастной ступени.

Ключевые слова: профессионально важные качества специалистов экономической сферы, ГТО, двигательная активность, здоровый образ жизни

SEARCH OF MEANS OF FAMILIARIZING OF STUDENTS WITH THE VALUABLE POTENTIAL OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Skvortsova M.Y., Agapov V.G.

Kuzbass State Technical University of T.F. Gorbachev, Kemerovo, e-mail: skvorzova06@mail.ru

Article is devoted to importance of professional and applied physical training of students, a role of the All-Russian sports and sports complex «It Is Ready to Work and Defense», as main criterion of formation at future specialists of technical branch of economy of the positive relation to occupations by physical training in higher education institution, aspirations to increase of level of physical fitness, working capacity, psychoemotional stability. In the course of scientific research indicators of the general physical fitness of students of economic specialties were defined, the main profессиографическy characteristics of future production activity of students of technical college are allocated, questioning of students for the purpose of clarification of the relation of future experts to process of introduction of VFSK GTO in higher education institution on a constant basis, and also to possibility of achievement of good results according to all standard requirements of this complex is carried out.

Keywords: professionally important qualities of experts of the economic sphere, GTO, physical activity, healthy lifestyle

Общественное значение профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов различного профиля повышается с каждым годом. Это связано с нарастающей тенденцией социально опасного снижения двигательной активности населения в целом и молодого поколения в частности. Сложившаяся на современном этапе система рыночных отношений требует притока конкурентоспособных специалистов, имеющих не только профессиональные знания и умения, но и высокий уровень работоспособности. Следовательно, возникает необходимость в процессе обучения студентов в вузе обращать пристальное внимание на формирование внешнего вида, гармоничного телосложения, высокой общей и специальной физической подготовленности как показателей уровня соответствия и работоспособности, готовности к активной трудовой деятельности [3].

К профессионально значимым качествам инженеров относятся: высокий уровень ор-

ганизации нервной системы, помехоустойчивость, высокий уровень функционирования анализаторов, высокая работоспособность и устойчивость к утомлению, хорошая скорость реакции, высокая концентрация и переключаемость внимания, развитая память, особенно оперативная, высокий уровень восприятия и развитая наблюдательность, сформированное практическое мышление, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, решительность, высокая координация движения, развитая тонкая моторика рук, способность быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с внезапно изменившимися условиями, навыки рационального передвижения в ограниченном пространстве [4].

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, повышается уверенность в себе, наблюдается развитие престижных жизнен-

ных установок. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критических замечаний. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, решительность, умение повести за собой коллектив [2].

Исследования условий и характера труда специалистов технических специальностей позволили определить следующие основные требования, предъявляемые к организму: устойчивость к утомлению при выполнении рабочих операций и продолжительных пешеходных переходах; высокий уровень развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем; устойчивость к утомлению при нервно-эмоциональных нагрузках; устойчивость к неблагоприятным факторам производства, таким как перепады давления, шум, вибрация, недостаточная освещенность, высокая или низкая температура внешней среды [5].

В высших учебных заведениях задача повышения уровня физической подготовленности решается на занятиях по физическому воспитанию. Однако проблеме воспитания потребности в физическом самосовершенствовании, самообогащении личности, формировании навыков здорового образа жизни при помощи физкультурно-спортивной деятельности, как правило, не уделяется достаточного внимания.

Таким образом, можно сформулировать цель нашего исследования: поиск путей повышения интереса будущих специалистов к физическому самосовершенствованию, самоутверждению в процессе занятий физической культурой и спортом.

Задачи исследования:

1) определить уровень физической подготовленности студентов экономических специальностей;

2) выделить профессионально важные физические качества и непосредственно связанные с ними способности, повышающие степень освоения профессиональной деятельности в экономической отрасли;

3) выявить пути приобщения студентов к здоровому образу жизни, к самостоятельным занятиям физической культурой с целью повышения уровня развития физических качеств и двигательных навыков.

Для решения первой задачи нами был проведен педагогический эксперимент на базе Кузбасского государственного технического университета им. Т.Ф. Горбачева. В нем принимали участие студенты 2 курса в количестве 59 человек. Возраст испытуемых на момент проведения исследования составлял 18–19 лет. С целью определения уровня физической подготовленности студентов экономических специальностей использовались следующие тесты: бег 100 м, бег 2 км (девушки), бег 3 км (юноши), прыжок в длину с места с двух ног, поднимание туловища из положения лежа (девушки), подтягивание (юноши).

Результаты тестирования физических качеств студентов представлены в табл. 1.

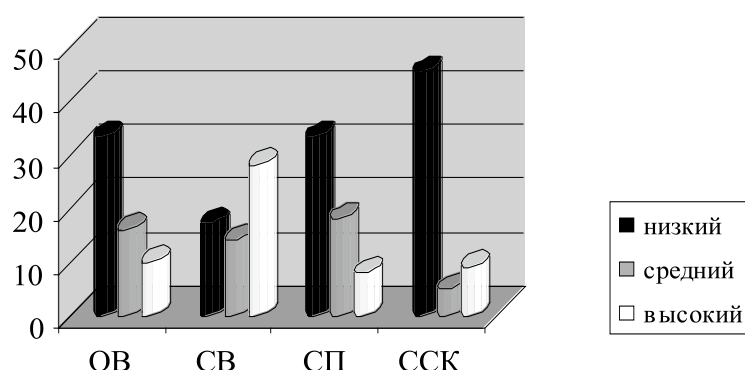
Сравнив исходные данные подготовленности студентов с количественными характеристиками развития физических качеств [1], мы выявили следующее: высокий уровень показателей общей выносливости выявлен у 17% студентов, специальной (силовой) выносливости у 47%, средний уровень развития данных двигательных способностей у 16% и 24% соответственно. Кроме того, было определено, что высокий показатель скоростно-силовых качеств имели 16% испытуемых, а скоростных способностей – 15%, средний уровень развития указанных физических качеств – у 31% и 8% студентов, принимавших участие в педагогическом исследовании (рисунок).

На современном уровне развития национальной экономики постоянно повышается роль работников экономических специальностей, что способствует росту требований к их подготовке в системе высших учебных заведений. В связи с этим основная задача – обучение студентов специальным знаниям о здоровом образе жизни и формирование у них практических навыков по профессиональной прикладной подготовке [2].

Таблица 1

Показатели уровня физической подготовленности студентов, $X \pm m$

Контрольные упражнения	Физические качества	Среднегрупповые показатели	
		Девушки	Юноши
Бег 100 м, с	Скоростные способности	17,31 ± 0,96	13,72 ± 0,52
Бег 2 км, мин	Общая выносливость	11,27 ± 0,81	
Бег 3 км, мин	Общая выносливость		12,64 ± 0,58
Прыжок в длину, см	Скоростно-силовые качества	169,4 ± 7,4	225,6 ± 12,7
Поднимание туловища, количество	Силовая выносливость	55,1 ± 5,7	
Подтягивание, количество	Силовая выносливость		11,9 ± 2,4



Уровень развития физических качеств студентов экономических специальностей, где ОВ – общая выносливость, СВ – силовая выносливость, СП – скоростные способности, ССК – скоростно-силовые качества

Таблица 2

Профессионально важные качества специалистов экономической сферы

Физические качества	Психофизические способности
Общая выносливость	Умственная работоспособность
Специальная (силовая) выносливость	Избирательность внимания
Скоростные способности	Умение быстро ориентироваться в событиях
Координационные способности	Способность к переключениям с одной деятельности на другую
	Самодостаточность
	Логичность мышления
	Инициативность
	Стремление к профессиональному совершенству
	Умение работать в команде

В процессе умственного труда наиболее типичным является рабочее положение сидя за столом, при этом многие мышечные группы испытывают длительные и однообразные статические напряжения. В результате такого длительного, специфически наклоненного положения тела у работников данной сферы деятельности (экономистов, бухгалтеров, менеджеров), не занимающихся физкультурой и спортом, вырабатывается поверхностное дыхание, уменьшается жизненная емкость легких, нарушается осанка, ослабевают мышцы, понижается обмен веществ, снижается работоспособность.

Проведенные профессиографические исследования условий и характера труда в экономической сфере позволили определить следующие основные требования, предъявляемые к уровню психофизической подготовленности будущих специалистов: высокий уровень развития общей и специальной выносливости, точность движений и двигательных реакций. Среди психофизических функций определяющей является внимание (широта распределения, переключе-

ние, концентрация), а также оперативное мышление, память и коммуникативность.

Более полно профессиографические характеристики будущей производственной деятельности студентов технического вуза представлены в табл. 2.

Таким образом, можно сделать вывод, что полноценное использование специализированных знаний и умений, профессиональная мобильность возможны только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности специалистов, которые могут быть приобретены ими в процессе регулярных и специально организованных занятий физической культурой и спортом.

Одной из форм использования средств физического воспитания студентов в вузе являются массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, направленные на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Конкретные направления и организацион-

ные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в условиях высших учебных заведений зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиций вуза и других условий [7, 8].

Одним из путей приобщения будущих специалистов к здоровому образу жизни может стать внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ВФСК ГТО представляет собой государственную систему программно-оценочных нормативов и требований по физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения, целью которой является всестороннее физическое развитие людей, укрепление и сохранение их здоровья, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины, формирование самодостаточной и уверенной в себе личности.

Выполнение норм ВФСК ГТО должно рассматриваться как оценка эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов, которая позволит повысить самооценку и социальный статус. Таким образом, внедрение данного комплекса – это не принудительная процедура, а возможность приобщения к занятиям физической культурой и спортом, которые должны стать необходимой потребностью, а также способ воплощения всех надежд и чаяний в деле оздоровления, повышения уровня культуры и воспитания будущих специалистов [6].

В 2013–2014 учебном году в процессе проведения занятий физическим воспитанием со студентами второго курса в Кузбасском государственном техническом университете им. Т.Ф. Горбачева был проведен эксперимент по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Данный комплекс позволяет определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости различных мышечных групп представителей студенческой молодежи. Батарея тестов включала в себя бег 3х10 м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой и низкой перекладинах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, рывок гири, бег на лыжах 3 и 5 км.

По окончании проведения педагогического эксперимента по внедрению ВФСК ГТО в процесс физического воспитания в вузе нами было проведено анкетирование среди студентов экономических специальностей, направленное на выявление отношения будущих специалистов к воз-

можности определения уровня их физического развития с помощью данного физкультурно-спортивного комплекса. Почти 80 % всех опрошенных студентов отнеслись положительно к использованию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в период обучения в вузе.

Около 40 % будущих специалистов экономической сферы выразили активное желание показать наиболее высокие результаты по всем применяемым контрольным упражнениям и выполнить нормативные требования комплекса ГТО для получения удостоверения и значка соответствующих ступеней установленного образца. А так как подготовка студенческой молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в вузе, в спортивных секциях, в группах общей физической подготовки, а также в результате самостоятельных занятий различными видами двигательной активности, можно сделать вывод, что внедрение ГТО как оздоровительного комплекса позволит объективно оценить психофизическую подготовленность будущего специалиста, будет являться стимулом к самосовершенствованию и укреплению молодого организма, а также будет способствовать развитию профессионально важных качеств, формированию волевой, целеустремленной личности.

Список литературы

1. Бондаренко Н.Г. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и метод индексов / Н.Г. Бондаренко // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 2. – С. 10–13.
2. Виленский М.Я. Двигательная активность студентов в режиме учебно-трудовой деятельности, быта, отдыха // М.Я. Виленский, Б.Н. Минаев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С. 18–22.
3. Заплатина О.А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности: автореф. дис. на соискание научной степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / О.А. Заплатина. – Кемерово, 2007. – 24 с.
4. Синельникова Н.А. Физическое воспитание как фактор личностного и профессионального развития студента / Н.А. Синельникова, А.А. Юрченко, Д.А. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (82). – С. 155–162.
5. Сковцова М.Ю. Формирование профессионально важных качеств будущих специалистов с использованием технико-тактической подготовки в процессе физического воспитания в вузе / М.Ю. Сковцова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – URL: www.science-education.ru/127-20696 (дата обращения: 23.07.2015).
6. Тарагузова Ю.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс как воспитательная система / Ю.Н. Тарагузова, Т.Н. Мясникова // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 32–37.
7. Шелипанская Э.В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. на соискание научной степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Э.В. Шелипанская. – Тула, 2010. – 26 с.
8. Шотло Е.Н. Вариативная форма организации занятий физическими упражнениями в вузе / Е.Н. Шотло // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 55–61.