

2. К наиболее эффективным методам развития выносливости в максимальной зоне мощности целесообразно отнести непрерывный и интервальный методы на основе круговой тренировки.

3. Приступая к развитию выносливости, необходимо придерживаться определённой логики построения тренировочного процесса. На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредотачивать внимание на развитие аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата. На втором этапе необходимо увеличивать объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега. На третьем этапе необходимо увеличение объёмов тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Нагрузку следует повышать постепенно.

4. Результаты педагогического эксперимента дают основание говорить о более высокой эффективности разработанной методики развития выносливости в максимальной зоне мощности у курсантов военных факультетов. В ходе педэксперимента средний показатель в беге на 60 метров с грузом у участников экспериментальной группы увеличился на 0,05 сек, в контрольной группе – на 0,1сек.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск: МО РБ, 2014. – 113 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., исправлено и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 245 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

УДК 796.07

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

**Сулейманова М. И.**

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»  
г. Брест, Республика Беларусь

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений ра-

ботников любой сферы деятельности. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Целью профессиональной направленности физического воспитания студентов педагогических специальностей является формирование всесторонне развитой и физически совершенной личности учителя, который сможет решать задачи физического воспитания школьников. Кроме того, необходимо воспитывать положительную мотивацию, способствовать осознанию значения физической культуры в становлении личности. Важным представляется овладение студентами общетеоретическими, психолого-педагогическими, специальными и методическими знаниями по использованию физической культуры и спорта в воспитательной работе; овладение студентами системой практической подготовки, которая обеспечивает использование психолого-педагогических и методических умений и навыков в физическом воспитании детей, формирование физической культуры личности будущего учителя [1].

Цель нашего исследования – совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки будущих педагогов.

Задачи исследования: обобщение научных знаний о профессионально-прикладной физической подготовке; раскрытие особенностей профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических специальностей.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

Главной задачей профессионально-прикладной подготовки студентов по физическому воспитанию для педагогических специальностей является формирование у будущих учителей знаний и умений для организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с целью обеспечения необходимого двигательного режима учеников, укрепления их здоровья, повышения работоспособности и физической подготовленности [3]. В настоящее время определилось несколько форм ППФП в системе физического воспитания: учебные занятия (обязательные и факультативные); самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня; учебно-тренировочные занятия в группах повышения спортивного мастерства; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации ППФП, которые могут быть избирательно использованы как для всего контингента студентов, так и для его части.

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий. Программой физического воспитания

предусматривается проведение теоретических занятий в форме лекции по обязательной теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов». Цель – вооружить будущих специалистов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда с учетом специфики каждого факультета. Практические учебные занятия по ППФП могут проводиться в учебных группах всех отделений (основного, подготовительного и специального). При проведении практических учебных занятий в специальной медицинской группе содержание специально направленных занятий по ППФП должно быть согласовано с возможностями каждого студента в зависимости от характера отклонений в состоянии его здоровья. При проведении подобных занятий в учебных группах основного отделения должны быть максимально использованы возможности каждого вида спорта для воспитания прикладных физических и специальных качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна обеспечивать высокий уровень психофизической подготовленности, статической и силовой выносливости и координации движений, общей трудоспособности, а также постоянно использовать упражнения для шеи и воротниковой зоны для притока обогащенной кислородом крови к мозгу. Объясняется это спецификой работы учителя, в большинстве случаев со статическими усилиями, что, в свою очередь, снижает функционирование системы кровообращения и дыхания [2].

Основными средствами ППФП являются довольно разнообразные формы физических упражнений из числа тех, которые сложились в базовой физической культуре и спорте. Они представляют собой общеприкладные упражнения. Это упражнения, посредством которых вырабатываются двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности. Целесообразно для усиления общей физической подготовки включать в достаточном объеме тренирующие нагрузки, противодействующие неблагоприятному влиянию на здоровье и деспособность профессиональной гиподинамии, а также избирательно направленные комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции отдельных отклонений в физическом состоянии организма.

В нашем вузе практикуется самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя физической культуры, требующих определенных прикладных знаний, способствующих воспитанию и формированию прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков. Выполнение этих заданий контролируется преподавателем, они включены в зачетные требования по семестрам. К ним относятся самостоятельное со-

ставление и проведение с группой комплексов утренней гигиенической гимнастики, умение провести несколько подвижных игр и эстафет, судейство соревнований по видам спорта.

Одной из форм ППФП являются массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Важную роль при этом играют программы и календарь внутринститутских соревнований между учебными группами, курсами, факультетами. Как правило, такие мероприятия проводятся кафедрой физической культуры, спортивным клубом, заместителями деканов по ФК и спорту на факультетах. В вузе проводится круглогодичная спартакиада среди факультетов по видам спорта. В программу включены соревнования по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол), плавание, кросс, турслёт, соревнования по гиревому спорту, настольному теннису, шахматам. Педагогическое тестирование проходит с использованием двигательных тестов для определения двигательной активности и психофизиологической подготовленности. Оно организуется с целью сбора статистического материала для решения вопроса о текущем состоянии занимающихся, изменениях в системах организма под влиянием предложенных методик физического воспитания. Для оценки двигательной подготовленности студентов применяется комплекс испытаний, в который входят следующие упражнения, определяющие степень развития основных физических качеств: бег на 100 м, 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши), плавание 50 м, челночный бег 4x10м, подтягивание на перекладине или сгибание-разгибание рук, поднимание туловища из положения лёжа на спине. Тестирование проводится во время занятий.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил установить, что решая конкретные задачи физической подготовки, следует отдавать предпочтение тем средствам и методам физической культуры, которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера. Необходимо составить комплексы физических упражнений с направленностью на воспитание координационных и скоростных способностей, комплекс круговой тренировки с направленностью на воспитание скоростно-силовых способностей, комплекс физических упражнений аэробной направленности, включить прикладное плавание, проводить тестирование физической подготовленности. Одно из заданий физического воспитания студентов педагогических специальностей заключается в направленном изменении их физического состояния путем совершенствования двигательных способностей и навыков с целью положительного переноса их на профессионально-прикладную деятельность.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей/ М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – 159 с.
2. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. / В. И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 1978. -144 с.
3. Кожевникова, Л. К. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей начальных классов: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04/ Л. К. Кожевникова. – Краснодар, 2008. - 22 с.

УДК 796.015.132:378

## **АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАТИКИ**

**Тонкоблатова И. В., Романчук Е. В., Белова Т. Ч.**

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»  
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическое воспитание в вузе направлено на подготовку специалистов высокого профессионального уровня с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса. Следовательно, качество профессионально-прикладной физической подготовки для каждого студента приобретает основное значение.

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

Общая физическая подготовка студентов не может полностью решить всех задач. Вследствие этого, физическое воспитание в вузе должно осуществляться с учётом условий и характера предстоящей профессиональной деятельности.

Многочисленные научные данные показывают, что профессионально-прикладная физическая подготовка существенно влияет на повышение качества профессионального обучения и сокращение сроков овладения трудовыми навыками, создание предпосылок для устойчивой и высокой работоспособности, что тем самым увеличивает надёжность человеческого звена в системе «человек – машина» [5]. Профессионально-прикладная физическая подготовка также повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и снижает заболеваемость, способствует профессиональному долголетию кадрового состава работников.

Основное назначение профессионально-прикладной физической подготовки – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне