

Атнабаева Наталья Викторовна

преподаватель физической культуры

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего

профессионального Ямало-Ненецкого автономного округа

«Муравленковский многопрофильный колледж»

ЯНАО, г. Муравленко

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕРЕЗ ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическое воспитание является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов. Физическая культура - это часть общечеловеческой культуры, которая направлена на оздоровление человека и развитие его физических способностей.

Задачами педагога физического воспитания являются: повышение уровня физических качеств, формирование профессиональных и жизненно - значимых практических умений и развитие двигательных навыков, улучшение форм тела, сохранение и укрепление физического и психического здоровья человека.

Также следует выделить особую задачу педагога физического воспитания - это личностная подготовка будущих специалистов и рабочих к социально-профессиональной деятельности. Современный уровень техники создаёт специфические условия труда, что в свою очередь представляет ряд требований к будущему специалисту. Есть немало специальностей и профессий, предполагающих высокую физическую, силовую и скоростную выносливость человека, его способность дозировать условия, быстро и точно выполнять необходимые действия, даже в неудобном положении, высокую работоспособность.

Для успешного овладения профессией необходимо развивать определённые физические качества, профессионально важные для **конкретной** специальности и профессии.

Помимо этого, интенсификация производства и связанное с ней усиление роли человеческого фактора в общественных производственных отношениях делают профессиональную подготовку подростков к дальнейшей трудовой деятельности ещё более необходимой, а основным средством такой подготовки следует считать профилированное физическое воспитание с учётом требований избранной профессии.

На первых занятиях физической культуры, познакомившись с будущими студентами, я убедилась: их физическая подготовка находится на недостаточном уровне. Выполняемые ими показатели общефизической подготовки не соответствуют нормативным требованиям, к обучающимся соответствующего возраста.

Основной целью уроков физического воспитания в колледже, на мой взгляд, является их профессионально-прикладная направленность. Мы выделяем пять основных задач профессионально-прикладной направленности.

1. Формирование устойчивого интереса к выбранной профессии.
2. Развитие и совершенствование профессионально важных физических, в том числе двигательных, качеств.
3. Совершенствование психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения конкретной цели.
4. Формирование у студентов умений применять приобретённые физические навыки и качества в трудовой деятельности.
5. Профилактика профессиональных отрицательных факторов: гиподинамии, вынужденной рабочей позы, высокой и низкой температуры воздуха, укачивания, вибрации и т.д.

Эти задачи мы решаем в единстве с общими образовательными и воспитательными, а конкретизируются они с учётом особенностей различных профессий.

Беря за основу развитие определённых видов мышц, все профессии можно свести к 2-м группам. К первой группе, например, относится профессия автомеханика. Ко второй группе относятся профессии тонких и точных ручных работ.

Как преподаватель физической культуры, понимаю, что задачами занятия является не подготовка конкретно рабочего, например, автомеханика, а решение задач физического воспитания, одной из которых является тренировка двигательных качеств, имеющих значение при освоении умений и навыков, необходимых автомеханику.

Но, зная основные требования, предъявляемые профессией к организму студента, наряду с изучением программного материала, я развиваю у студента те физические качества, которые нужны для успешного овладения профессией. Для этого использую различные специально подобранные упражнения. Например, для физической подготовки студентов, осваивающих профессию автомеханика, использую упражнения, отражающие особенности их будущей трудовой деятельности, а именно, развитие групп мышц ног и рук. Такие упражнения развивают быстроту, силу, скоростную и силовую выносливость, координацию движений; равновесие в условиях высоты и ограниченной опоры.

Но этого мало, необходимо проводить мониторинг формирования тех или иных профессионально важных качеств, чтобы отслеживать проводимой нами работы в этом направлении. Для проведения мониторинга использую методику контрольных испытаний, проводимых с помощью различных нормативов, проб, упражнений и тестов, их применение позволят мне определить состояние тренированности у студентов, уровень развития физических профессионально важных качеств. Контрольные нормативы составлены на основе рабочей

учебной программы и включают оценивание у студентов таких физических качеств, как скорость, выносливость, ловкость и т.д.

Мониторинг физической подготовленности и сформированности профессионально важных качеств студентов проводится во всех группах, в течение трёх лет.

Я приведу пример сравнительного анализа выполнения нормативных показателей и развития физических качеств студентов группы 2-ого курса профессии «Сварщик» (электросварочные и газосварочные работы).

Отслеживание проводилось по следующим критериям:

- челночный бег 5х10 м;
- верхняя прямая подача мяча по указанным зонам;
- поднимание туловища (пресс);
- прыжки на скакалке (1 минута).

Анализ развития качеств студентов группы 3 курса профессии «Мастер по обработке цифровой информации» проводится по выполнению нормативных показателей:

- бег 30 метров с высокого старта;
- прыжки в длину с места;
- прыжки на скакалке (1 минута).

Подводя итог проведённому мониторингу уровня физической подготовки студентов, мы можем сделать следующий вывод: нормативные зачёты, которые проводятся в каждой группе с учётом профессионально-прикладной направленности, выполняются на достаточно удовлетворительном уровне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ: Москва «Высшая школа» 1991г.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. Заведений. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Изд. Центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2000.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2005.