

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СЛУШАТЕЛЕЙ
ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ КАК ФАКТОР
ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**
**Individual physical fitness of part-time students as a factor of physical working
capacity increasing**

Б. М. Сапаров, доц. технологического факультета кафедры физического воспитания и спорта, канд. пед. наук,

Ю. А. Яковлева, преподаватель факультета средне-профессионального образования кафедры общеобразовательных дисциплин

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

Востребованность в грамотном специалисте, его профессиональный рост, сегодня зависят от умения оперативного управления состоянием своего здоровья, которое, в свою очередь, зависит от приобретения индивидуальных знаний, умений и навыков. В значительной степени это относится и к физической культуре, которая, несомненно, максимально способствует воспитанию прикладных психофизических качеств, для обеспечения высокой работоспособности.

Ключевые слова: самостоятельная физическая культура, физические упражнения, работоспособность.

Summary

Today the demand of the competent specialist and his/her career advancement depend on the ability of personal health operative management. This, in turn, depends on the acquisition of individual knowledge and skills. It greatly refers to physical fitness that, undoubtedly, encourages the development of application psychophysical characteristics for providing high working capacity.

Keywords: individual physical fitness, physical exercises, working capacity.

Качество образования, эффективность заочной подготовки работников агропромышленного комплекса для Министерства сельского хозяйства России – эти вопросы сейчас актуальны как никогда, однако: «знания можно только предложить, но овладеть ими может и должен каждый самостоятельно» – так утверждал Адольф Дистервег. Чтобы вклад в качество был весомее, преподавателям необходимо поддерживать интерес у слушателей к учебе, к предмету, стимулировать их к работе, а, следовательно, искать и применять наиболее эффективные методы и приемы контроля знаний и умений на всех этапах заочного обучения [5,6]. Ведь сегодня, как никогда, востребованность в грамотном специалисте, его профессиональный рост, зависят от умения оперативного управления состоянием своего здоровья, которое, в свою очередь, зависит от приобретения индивидуальных знаний, умений и навыков.

В значительной степени это относится и к дисциплине «Физическая культура», которая, несомненно, максимально и надёжно способствует воспитанию прикладных психофизических качеств, для обеспечения высокой работоспособности в условиях лимита времени, как это диктуют возникшие напряженные условия труда.

Самостоятельное изучение учебной дисциплины «Физическая культура» слушателями заочной формы обучения в Уральском государственном аграрном университете Министерства сельского хозяйства России составляет 382 часа. При этом возникает ряд проблем. В первую очередь это недостаточная теоретическая и методическая грамотность обучающихся, их недостаточный опыт применения средств физической культуры, и, как следствие, низкий уровень физической подготовленности и работоспособности.

Все это указывает на педагогическую значимость поставленной проблемы, которая требует поиска путей и методов интенсификации самостоятельной физической подготовки слушателей, а также мониторинг их физической подготовленности на протяжении всего периода обучения в вузе.

При планировании самостоятельной подготовки, слушателям необходимо знать и учитывать, что физические упражнения не будут эффективны, если физическая нагрузка недостаточна и наоборот, чрезмерная нагрузка может вызвать в организме явления переутомления. Повышению физической нагрузки содействуют:

- большое количество повторений упражнения;
- максимальная амплитуда движений;
- применение исходных положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов);
- участие в упражнении большого количества крупных мышечных групп;
- быстрый темп выполнения циклических упражнений, медленный темп выполнения силовых упражнений;
- высокая степень сложности упражнения;
- ауксотонический (смешанный) режим мышечной работы;
- повышение мощности мышечной работы;
- жесткий (неполный) тип интервала отдыха.

Структура самостоятельного занятия соотносится с общепринятой структурой и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Однако деление занятия на части носит условный характер, так как каждая предыдущая часть взаимосвязана и обусловлена с последующей.

Не менее важным на занятии физической культурой является самоконтроль функционального состояния обучающегося. Для его осуществления в целях предупреждения нежелательных физиологических сдвигов (переутомление) необходимо фиксировать изменения частоты сердечных сокращений как в период работы на самостоятельном занятии, так и в состоянии покоя. Частота сердечных сокращений является наиболее доступным и информативным показателем работоспособности сердечно-сосудистой системы и всего организма, и не требует дополнительного инструментария. Обучающийся может самостоятельно определить состояние сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье.

После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 с (P1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 с (P2) и в конце первой минуты периода восстановления последние 15 с (P3). Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = (4x (P1 + P2 + P3) - 200)/10$$

Оценка работоспособности сердца.

Индекс Руфье менее 0 – атлетическое сердце;

0,1 – 5 – «отлично» (очень хорошее сердце);

5,1 – 10 – «хорошо» (хорошее сердце);

10,1 – 15 – «удовлетворительно» (сердечная недостаточность средней степени);

15,1 – 20 – «неудовлетворительно» (выраженная сердечная недостаточность).

Удовлетворительные и неудовлетворительные показатели являются признаком низкой физической работоспособности, а, следовательно, и выносливости.

Интенсификация самостоятельной физической подготовки достигается также за счет элементов состязательности, сопряженной с повышенными физическими и психическими нагрузками, позволяющими широко использовать спорт, который является эффективным средством комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста. Приведем характеристику прикладной действенности некоторых видов спорта (табл. 1).

Таблица 1

Роль избранного вида спорта в формировании психофизических качеств и прикладных навыков

| Виды спорта | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Прикладные навыки | Психофизические качества | Воздействие на функциональные системы |
| Циклические виды спорта: легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции), лыжные гонки, плавание, велоспорт, гребля | | |
| Рациональная ходьба, бег, умение терпеть, умение преодолевать вертикальные, горизонтальные и водные преграды | Воспитывают выносливость к динамической работе, вынужденным позам, вестибулярную и эмоциональную устойчивость, устойчивость к гиподинамии, неблагоприятным метеорологическим факторам производственной среды, интоксикации, воспитание целеустремленности, дисциплинированности, настойчивости, терпения, самостоятельности, стойкости | Обеспечивают высокий уровень динамической работоспособности, функционирования и надежности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы терморегуляции, общей адаптационной способности и резистентности организма |
| Виды спорта, требующие сложной сенсомоторной координации (пожарно-прикладной спорт, игровые виды, все виды борьбы, бокс) | | |
| Навыки и умения оперативных и коллективных действий | Общая выносливость, ловкость, ловкость рук, пальцев, простая и сложная двигательная реакция, быстрота и точность движений, умение дозировать силовые напряжения, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, решительность, чувство коллективизма, помехоустойчивость, коммуникативность | Обеспечивают высокий уровень общей работоспособности, функционирования ЦНС, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, зрительного, слухового, тактильного, анализаторов |
| Виды спорта на координацию движений и выносливость (спасательный спорт, гиревой спорт, спортивное скалолазание, горный туризм) | | |
| Навыки в лазании, в работе на высоте, в страховке и самостраховке, овладение приемами саморегуляции эмоционального состояния | Общая, силовая и статическая выносливость, координация движений, двигательная реакция, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, гипоксии, чувство пространства, движения, наблюдательность, объем, распределение, переключение внимания, оперативные память, мышление, эмоциональная устойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, самообладание, смелость, решительность, стойкость, чувство коллективизма | Обеспечивают высокую общую физическую работоспособность, высокий уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем, системы терморегуляции, анаэробных механизмов, вестибулярного аппарата, общей резистентности организма |

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Виды спорта, требующие предельно напряженной нервной деятельности (стрельба пулевой, из лука) | | |
| Навыки выполнения двигательных заданий в условиях, требующих предельного напряжения нервной деятельности | Статическая выносливость мышц рук, спины, туловища, реакция слежения, концентрация и устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, выдержка, самообладание, терпение, решительность | Обеспечивает хорошее состояние ЦНС, зрительного анализатора, способность дозировать небольшие силовые напряжения |
| Виды спорта по управлению различными средствами передвижения (автомобильный, мотоспорт и др.) | | |
| Навыки по управлению различными средствами передвижений | Силовая и статическая выносливость мышц рук, туловища, все виды реакции, скорость и точность движений, сенсомоторная координация, вестибулярная устойчивость, чувство скорости, наблюдательность, объем, распределение, переключение и устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, выдержка, самообладание, смелость, решительность | Обеспечивают высокий уровень функционирования ЦНС, зрительного и слухового анализаторов, вестибулярного аппарата |
| Многофункциональные виды спорта (служебное двоеборье, триатлон, пятиборье, десятиборье и др.) | | |
| Умение переключаться с одного вида деятельности на другой, быстро восстанавливаться и мобилизоваться | Общая и силовая выносливость, сила, координация и быстрота движений, сенсомоторная реакция, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, переключение и распределение внимания, эмоциональная устойчивость, целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание, стойкость | Обеспечивают высокую общую работоспособность, высокий уровень функционирования и надежности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, систем терморегуляции, зрительного и двигательного анализаторов |

Высокий уровень функционирования всех систем организма является важной базой для формирования специальных адаптационных механизмов, обеспечивающих устойчивость организма к неблагоприятным факторам служебно-профессиональной деятельности.

Физические упражнения и виды спорта, рекомендованные для самостоятельной физической подготовки, являются прикладными и содействуют воспитанию прикладных физических качеств: сила, силовая выносливость, скоростная сила. Помимо воспитания физических качеств самостоятельная физическая подготовка создает благоприятные условия для формирования положительных черт характера, закладывает нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься самостоятельно и в коллективе); осуществляет воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание); прививает культуру чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Библиографический список

1. Аганов С.С., Сапаров Б.М. Роль текущего контроля знаний при заочной форме обучения // Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях: Материалы междунар. научно-практической конференции / С.С. Аганов, Б.М. Сапаров. – СПб.: СПБИ ГПС МЧС России, 2006. – С. 447.
2. Грузных Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в подготовке спасателей / Г.М. Грузных. – Омск.: Научно-аналитический журнал 2006. – С. 119.
3. Могилевская Т.Е.. Теория и практика физической подготовки будущих специалистов государственной противопожарной службы МЧС России: Учеб. пособие для курсантов, студентов высш. учеб. заведений ГПС МЧС России / Т.Е. Могилевская, Э.Ю. Башмаков, С.А. Марчук. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2012. – С. 85–88.
4. Сапаров Б.М.. Организации текущего контроля знаний при заочной форме обучения // Подготовка кадров в системе предупреждения чрезвычайных ситуаций: Материалы VI международной научно-практической конференции / Б.М. Сапаров. – СПб.: СПбУ ГПС МЧС России, 2007. – С. 397.
5. Миронова Г.Л., Неверова О.П. Роль физического воспитания в подготовке выпускников аграрного университета // Аграрное образование и наука. 2013. № 4. С. 6.
6. Миронова Г.Л., Неверова О.П. Реабилитация человека в физкультурно-оздоровительной и профессиональной деятельности // Екатеринбург, 2014.
7. Миронова Г.Л., Тушинолובה Н.Л., Шинкарюк Л.А. Специфические особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов аграрного университета // Аграрное образование и наука. 2016. № 5. С. 55.
8. Миронова Г.Л., Антонов С.В., Неверова О.П., Каримов Н.М., Тушинолובה Н.Л., Шинкарюк Л.А. Влияние средств физической культуры и спорта на социализацию личности выпускника вуза // Аграрное образование и наука. 2017. № 1. С. 38.
9. Sullivan R., Kuzel A., Vaandering M., Chen W. The association of physical activity and academic behavior: a systematic review // Journal of School Health. 2017. № 5. P. 388–398.