

УДК 378.172

Бабаян Анжела Владиславовна,

доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры
теоретических основ физической культуры, спорта и здоровья
ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»;

Резяпкин Владимир Владимирович,

магистрант 2 курса,
ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»,
г. Череповец

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ - БАКАЛАВРОВ ТЕХНИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению проблемы использования легкой атлетики в профессионально-прикладной физической культуре студентов - бакалавров технических направлений подготовки. Дается определение профессионально-прикладной физической подготовки, указывается ее цель. Характеризуется педагогический потенциал легкой атлетики как средства формирования профессионально-прикладной физической культуры студентов.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, бакалавры технических направлений подготовки, студенты, легкая атлетика.

Физическое воспитание с древних времен выступало эффективным средством подготовки человека к трудовой деятельности. О роли физических упражнений в подготовке подрастающего поколения к будущей деятельности писали выдающиеся педагоги XV–XIX вв.: Франсуа Рабле

(1494–1553), Джон Локк (1632–1704), Иоганн Песталоцци (1746–1827). Это был период возникновения и формирования самостоятельного направления в изучении психофизических возможностей человека с целью наиболее эффективного его использования в производственной сфере.

В конце XIX – начале XX вв. в США развивалась система организации труда и управления производством, названная «тейлоризм», в основе которой лежало активное использование научных и технических достижений науки с целью извлечь максимальной прибыли за счет совершенствования и использования функциональных возможностей человека. В 30-х гг. XX в. в нашей стране публиковались труды, рассматривавшие проблемы целенаправленного использования средств физической культуры для качественного освоения трудовых навыков, повышения эффективности труда, профилактики профессиональных заболеваний. В последующие десятилетия проблема использования средств физической культуры с целью повышения эффективности трудовой деятельности обсуждалась в связи с разработкой теоретических основ научной организации труда. В результате возник термин «профессионально-прикладная физическая подготовка», определение которого представляет интерес.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), по определению В.А. Кабачкова, – педагогический процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, двигательных навыков и психофизиологических функций организма, к которым в процессе конкретной трудовой деятельности предъявляются повышенные требования.

В.В. Белинович целью ППФП считал укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств в соответствии с требованиями, предъявляемыми избранным ви-

дом труда. Разработка ППФП связана с изучением физиологических и психологических основ адаптации человека к трудовым видам двигательной активности.

В настоящее время практически любой вид деятельности требует проявления основных физических качеств человека, вследствие чего одной из важнейших задач профессионально-прикладной физической культуры в вузах является их развитие и совершенствование в процессе профессионально-прикладной физической подготовки. Исследователи указывают на необходимость профессионально-прикладной физической подготовки при обучении профессиям, имеющим ярко выраженную специфику. В таких профессиях, как шахтеры, летчики, моряки, где специфические условия труда ярко выражены, использование специальной физической подготовки не вызывает сомнения. Чертежникам, монтажникам изделий из мелких деталей, швеям и др. присущи точность и быстрота движения, координация мелких мышечных групп, тактильная чувствительность, устойчивость к определенной рабочей позе и другие, профессионально-прикладная физическая подготовка является обязательной.

Высокий уровень физической активности студента позволяет ему более концентрировано мобилизовать память, психологический фон, уверенность в своих действиях. Эффективно для развития двигательного потенциала и укрепления здоровья учащейся молодежи применять в процессе физического воспитания средства спортивной тренировки. В этой связи целесообразно изучение особенностей использования легкоатлетических упражнений как средства профессионально-прикладной физической культуры студентов - бакалавров технических направлений подготовки. Легкая атлетика обладает наиболее объемным арсеналом для направленной физической подготовки. Под легкой атлетикой приня-

то понимать совокупность спортивных видов деятельности, состоящей из ходьбы, беговых упражнений, прыжков, метаний. Легкая атлетика является одним из основных видов спорта. Легкоатлетические упражнения успешно используются с целью физической воспитания.

Базовым свойством легкоатлетической формы двигательной активности у студентов является процесс физического воспитания, формирующий конкретное воздействие на качество трудовых, умственных и других возможностей молодежи. Выполнение физических упражнений требует от человека приложения сил по изучению, совершенствованию и развитию техники выполнения конкретных легкоатлетических упражнений, что влечет за собой умственную нагрузку. При правильном педагогическом подходе формирует желание у студентов эстетического выполнения поставленных задач, создавая предпосылки для овладения все более совершенной техникой выполнения упражнений.

Реализация принципа сознательности и активности при занятиях легкой атлетикой предполагает выполнение осмысленного отношения и интереса к целям и конкретным задачам занятия, устойчивой потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, выработке привычки к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений; воспитанию самостоятельности и инициативности. Также занятия легкой атлетикой в процессе обучения студентов способствует подъему нравственного уровня. Правильно организованная программа физической деятельности формирует верный моральный образ молодых людей. Занятия спортом повышают морально-волевые качества личности. Отметим, что от продуктивного занятия легкой атлетикой повышается тяга к труду, организованность, целеустремленность.

В связи с низким уровнем развития физических способностей студентов, актуальным является систематизация общих принципов приме-

нения средств легкой атлетики для индивидуально-группового повышения физического состояния молодежи. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов к профессиональной деятельности - составная часть всей системы подготовки будущего специалиста. Организация ППФП в технических вузах позволит значительно поднять прикладную действенность физического воспитания и в конечном итоге повысить качество подготовки высококвалифицированных специалистов. Использование легкой атлетики в профессионально-прикладной физической культуре студентов - бакалавров технических направлений подготовки будет способствовать развитию профессионально-важных качеств конкретной профессии, достижению психофизической готовности обучающихся к успешной дальнейшей профессиональной деятельности, обеспечит долголетие в профессии.

Список литературы

1. Бабаян А.В. К вопросу о профессионально-прикладной физической подготовке студентов – будущих учителей // Научное пространство: актуальные вопросы теории и практики. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. НОЧУ ДПО «Экспертно-методический центр». – Чебоксары, 2020. – С. 118-122.
2. Правдов М.А., Егорова Н.В. Совершенствование процесса физического воспитания студентов средствами легкой атлетики // Культура физическая и здоровье. – 2010. – №3. – С. 19-21.