

Контактная информация: galizin74@mail.ru

УДК 796.07

ОБОСНОВАНИЕ ФОРМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ГОРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ НА ОСНОВЕ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

*Геннадий Викторович Руденко, кандидат педагогических наук, доцент,
Санкт-Петербургский государственный горный университет (СПГГУ)*

Аннотация

В исследовании рассмотрен алгоритм выбора избранного вида спорта в структуре профессионально-прикладной физической подготовке студентов в рамках адаптации к будущей профессиональной деятельности. На основании сравнения профессиональной и спортивной программы показано, что для студентов горных специальностей наиболее приемлемы занятия боксом.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, адаптация к профессиональной деятельности, студенты горных специальностей, бокс.

JUSTIFICATION OF THE FORMS OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF STUDENT SPECIALIZING IN MOUNTAIN SPECIALTIES ON BASIS OF THE CHOSEN SPORT

*Gennady Viktorovich Rudenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The St-Petersburg State Mining University*

Annotation

The study considered the favorite sport selection algorithm in the structure of the professionally applied physical preparation of students at the period of adapting to future professional activities. Based on comparison of the profile and sport-profile it has been shown that for students with mountain specialties the most acceptable activity is box.

Keywords: professionally applied physical preparation, adaptation to professional activities, students with mountain specialties, boxing.

В связи с ярко выраженными особенностями горных специальностей (для удобства изложения материала термином «горные специальности» назван комплекс специальностей горных инженеров, занятых на подземных работах (горный инженер-технолог, горный инженер-механик, горный инженер-шахтостроитель, горный инженер-маркшейдер, горный инженер-физик, горный инженер-электрик)), условиями труда на шахтах и недостаточной физической подготовленностью молодых специалистов-выпускников вузов горного профиля существует необходимость придания занятиям по физическому воспитанию со студентами горных специальностей профессиональной направленности.

Программой по физическому воспитанию для высших учебных заведений предусматривается раздел профессионально-прикладной физической подготовки, однако в нем содержатся лишь общие рекомендации, которых недостаточно для воспитания и развития профессионально важных физических качеств и навыков, необходимых специалисту горного производства [2].

Используемые в практике формы организации учебной работы односторонне обеспечивают подготовку студентов и не лишены определенных недостатков. Физкультурно-оздоровительная направленность учебного процесса на обеспечение лишь общей физической подготовки не позволяет студентам достичь необходимого уровня спортивно-технической подготовленности, не формирует у них должного отношения к занятиям физической культурой и спортом. А все многообразие форм, в основу которых положен материал одного из видов спорта, не обеспечивает требуемого уровня развития общей и

профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Исследования по мотивационно-ценностное отношению студентов к физическому воспитанию отмечают, что определенные издержки проявляются в недостаточной посещаемости студентами занятий малой активности и инициативе в освоении учебного материала, пониженном интересе к занятиям.

Основными путями направленного изменения и формирования отношения студентов к физическому воспитанию являются:

- обеспечение возможности заниматься по интересам;
- обеспечение тесной связи физического воспитания с профессиональной ориентацией личности будущего специалиста, при которой физическая культура должна восприниматься как один из способов реализации жизненного призвания, профессиональных планов, как условие успешного выполнения социальных и профессиональных ролей. Таким образом, возникла необходимость в поиске такой формы учебной работы по физическому воспитанию с профессиональной направленностью, которая сочетала бы преимущества существующих подходов и в то же время была бы лишена характерных для них недостатков. По нашему мнению наиболее приемлемой является форма организации занятий, органически сочетающая материал избранного вида спорта с дополнительными средствами физической культуры, направленными на обеспечение всесторонней физической подготовленности студентов, в том числе и профессионально-прикладной. Причем, дополнительные средства должны компенсировать недостаток средств базового вида спорта.

При выборе базового вида спорта, на примере которого целесообразно осуществлять профессионально-прикладную физическую подготовку студентов горных специальностей по намеченной форме, нами учитывались следующие факторы:

- популярность вида спорта в вузах горного профиля;
- соответствие спортивно важных качеств, развиваемых в процессе занятий данным видом спорта основным профессионально важным качествам специалиста горного профиля;
- возможность органического сочетания в занятиях основных средств, общепринятых для базового вида спорта с дополнительными упражнениями, элементами других видов спорта, закалывающими мероприятиями, способствующими развитию профессионально-прикладных и спортивно важных качеств;
- высокая плотность занятий данным видом спорта;
- возможность использования данной методики осуществления ППФП на основе других видов спорта, характеризующихся высокой плотностью занятий (с поправкой на особенности этих видов).

Представительство видов спорта на Спартакиадах горных вузов страны послужило основанием для предположения о том, что одним из наиболее популярных видов спорта в вузах горного профиля является бокс. Для получения более полных и достоверных сведений по данному вопросу, а также по вопросам, касающихся форм работы по физическому воспитанию на подготовительных отделениях, во все 34 вуза, готовящих специалистов горного профиля (горные, горно-металлургические, политехнические и промышленные вузы), были разосланы анкеты.

Результаты анкетного опроса показали, что в большинстве вузов горного профиля, занятия по физическому воспитанию на подготовительном отделении проводятся по специализациям по видам спорта (всего 28 видов спорта)

На первом месте по «популярности» оказался волейбол – в 26 вузах горного профиля на подготовительных отделениях культивируется этот вид спорта. На втором месте – бокс (культивируется в 24 вузах), на третьем – различные виды борьбы (в 21 вузе), далее следуют баскетбол и легкая атлетика (в 16 вузах), тяжелая атлетика (в 13 вузах) и др.

При рассмотрении первых трех наиболее популярных видов спорта мы пришли к

заключению о том, что вышеупомянутым требования (факторам), учитываемым при выборе базового вида спорта, на примере которого предполагалось осуществлять профессионально-прикладную физическую подготовку студентов горных специальностей, наиболее полно соответствует бокс. Более популярный вид – волейбол, соответствует первому требованию – «популярности», однако значительно в меньшей степени чем бокс, соответствует остальным требованиям. Виды борьбы (классическая, вольная, самбо и дзюдо), как и бокс, в значительной мере соответствуют всем упомянутым требованиям, однако при их внешнем сходстве, как видов единоборства, все же содержат существенные различия. При рассмотрении каждого из видов борьбы, как отдельного вида спорта, ни один из них не соответствует требованию «популярности».

Таким образом, в качестве базового вида спорта для наших исследований был избран бокс. Выбор бокса оправдан возможностью широкого использования в процессе занятий дополнительных видов спорта, их элементов и средств общефизической подготовки, как неотъемлемой части учебно-тренировочного процесса. Бокс требует комплексного проявления качеств. С помощью только специальных средств задачу подготовки боксера решить практически невозможно. Поэтому становится понятным и оправданным широкое использование дополнительных видов спорта и средств общефизической подготовки в занятиях по боксу, а также их преобладание в тренировочном цикле над объемом средств специальной подготовки. Даже на специально-подготовительном этапе тренировочного процесса высококвалифицированных боксеров объем общей подготовки превышает объем специальной, в то время, как в других видах спорта рациональным считается отношение 1:2 или 2:3 в пользу специальной. А в подготовительном периоде средства общей подготовки преобладают над средствами специальной подготовки боксера в 3-4 раза. Эта специфика бокса наиболее полно соответствует одному из существенных требований, предъявляемых нами при выборе базового вида спорта – возможности органического сочетания средств основного вида спорта с дополнительными средствами физической культуры и спорта.

Хорошо известно, что спортивная деятельность боксеров также предъявляет высокие требования к психике. Бой происходит в экстремальных условиях в силу воздействия факторов:

- перцептивного характера (необходимость быстрого восприятия ситуации, следить за всеми действиями противника, оценивать взаиморасположение по отношению к противнику);
- психомоторного характера (необходимость координировать свои действия, быстро реагировать на удары, выполнять удары дифференцированно по силе и скорости);
- интеллектуального характера (необходимость быстро оценивать обстановку и принимать адекватное ей тактическое решение, прогнозировать изменение тактической ситуации);
- эмоционального характера (необходимость преодолевать активное сопротивление противника, быть устойчивым к боязни получить сильный удар и т.д.).

В связи с этим проблема с напряженности в боксе тесно примыкает к проблеме надежности деятельности человека в экстремальных условиях. В некоторых исследованиях [1] отмечается способность боксеров адаптироваться к психическому стрессу, свидетельством чему являлось повышение электрокожного сопротивления испытуемых по мере приближения к ответственным соревнованиям.

Высокий накал поединка, большое количество разнообразных положений в постоянно изменяющейся обстановке требуют от боксера проявления быстрых и разнообразных реакций. В бою на ринге недопустимы однообразные действия. Эта особенность способствует развитию у боксеров психической стойкости, умения владеть своей психикой, наблюдательности, быстроты мышления, внимательности, способности адекватно реагировать на изменение обстановки. Угроза сильного удара предъявляет повышенные

требования к ряду психических качеств спортсменов: вырабатывается уравновешенность, уверенность в своих силах, смелость, настойчивость, трудолюбие.

О положительном влиянии занятий боксом на развитие волевых качеств свидетельствуют результаты многочисленных исследований в области психологии спорта

Таким образом, большинством специалистов бокс признается действенным средством в формировании физических и психических качеств.

Результаты сравнения элементов профессиограммы горного мастера и элементов спортограммы бокса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнение элементов профессиограммы горного мастера с элементами спортограммы бокса

Условия работы, действия горного мастера	Условия и характерные особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности боксеров	Качества и функции	Влияние занятий боксом на развитие качеств ¹⁾
Ходьба на большие расстояния, передвижение по крутым подъемам, спускам, иногда в стеснительных условиях, в высоком темпе	Большой объем беговой (кроссовой) подготовки по пересеченной местности	Общая выносливость	+
Передвижения по скользкому грунту, по наклонной поверхности	Необходимость сохранять в условиях поединка устойчивое положение тела при нанесении ударов, выполнении защит и передвижений	Чувство равновесия	+
Нахождение в очистном забое при выемке угля комбайном, оформлении забоя, управление кровлей	Своевременное и эффективное выполнение сложнокоординированных приемов во внезапно изменяющейся обстановке поединка	Ловкость	+
Выполнение различных операций с применением значительных физических усилий в течение длительного времени	Силовые упражнения с отягощениями. Работа на боксерских снарядах в высоком темпе (при ЧСС 180 уд/мин)	Сила мышц:	
		Рук и плечевого пояса;	+
		ног	-
		спины	-
		Силовая выносливость:	
		статическая	-
		динамическая	+
Нахождение в зоне со значительным перепадом температур, с высокой влажностью воздуха, обводненностью горных выработок, наличием сквозняков	-	Закаленность	-
Высокий темп работ в очистном забое, наличие большого количества механизмов	При высоком темпе боксерского поединка, частые переходы от одних сложнокоординированных действий к другим (от защиты к атаке, от атаки к защите и др.)	Переключение и распределение внимания	+
		Концентрация и устойчивость внимания	+
		Быстрота реакции	+
Внезапное возникновение аварийной ситуации, чувство опасности и риска, ответственность за жизнь и здоровье рабочих смены	В условных, вольных и соревновательных боях в беспрерывно меняющейся обстановке при постоянной угрозе пропустить удар требуется мгновенная оценка,	Ориентировка во времени и пространстве в условиях дефицита времени	+
		Волевые качества	+

Условия работы, действия горного мастера	Условия и характерные особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности боксеров	Качества и функции	Влияние занятий боксом на развитие качеств ¹⁾
	Ориентировка и принятие правильного решения в сложившейся ситуации		
Напряженная физическая деятельность в позах, затрудняющих диафрагмальное дыхание; наличие в рудничной атмосфере угольной и породной пыли	Повышенные требования к дыханию способствуют развитию дыхательных мышц. Жизненная емкость легких у боксеров в среднем 4500 см ³	Сила дыхательных мышц	+
Высокая температура (от 25 до 35 ⁰ С) и влажность (85%-100%) воздуха		Устойчивость к продолжительной интенсивной работе в условиях высоких температур и влажности воздуха	-

Примечания: ¹⁾+ направленное развитие качества; - выраженное отсутствие

Такое сравнение позволило также выявить профессионально важные качества специалиста горного профиля, развитию которых средства и методы бокса способствуют недостаточно. Для решения вопроса о развитии данных качеств был проведен подбор дополнительных видов спорта, их элементов и специальных физических упражнений с целью последующего их включения в программу занятий со студентами горных специальностей.

Занятия боксом, разносторонне воздействуя на физические и психические качества занимающихся, предусматривают органическую связь с другими видами спорта и их элементами. Поэтому подобранные дополнительные средства физической культуры и спорта, органически вписываясь в занятия, помимо развития профессионально важных качеств горняка, способствовали росту спортивного мастерства студентов и подготовке к сдаче нормативов президентского теста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, Ю.Б. Викторов. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 210 с.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов [электронный ресурс] // http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture8.php. – Дата обращения 01.12.2011.

Контактная информация: sof1_59@mail.ru

УДК 378

МОДЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ГПС МЧС РОССИИ

Николай Николаевич Северин, кандидат педагогических наук, доцент,
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова,
Татьяна Владимировна Масаева, соискатель,
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России

Аннотация

В статье представлены материалы исследований авторов по разработке модели профессионально-коммуникативной подготовки руководителей ГПС МЧС России, состоящей из четырех