

УДК 796.011.3: 378.1

**Е. В. ОЛЕЙНИЧЕНКО, А. Н. БЕЛОХВОСТОВ**

ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНОГО ВУЗА**

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные современные проблемы эффективности профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в строительном вузе, которая должна способствовать формированию личной физической культуры студента и его профессиональной подготовке. Она создает условия и предпосылки эффективной учебно-профессиональной деятельности и профессиональной культуры будущего специалиста с целью саморазвития и самосовершенствования. На основе анализа работ по данной теме указано на недостаток внимания исследователей к разработке конкретных путей решения изучаемой проблемы, необходимость поиска новых форм, средств и методов физического воспитания, соответствующих современным требованиям, что и является, в настоящее время одной из главных задач. Важное место в системе профессиональной подготовки будущих специалистов уделено целенаправленному использованию специально подобранных средств и методов легкой атлетики, гимнастики и волейбола.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, личностные, психофизические и физические качества студента.

### **ФОРМУЛИРОВКА ПРОБЛЕМЫ**

В данной статье обосновано значение и основные направления профессионально-прикладной физической подготовки в строительном вузе с учетом конкретных условий и характера предстоящей профессиональной деятельности на основе средств и методов легкой атлетики, гимнастики и волейбола.

### **АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ**

Проанализировав работы современных авторов по выбранной теме, можно сделать вывод о недостаточном внимании исследователей к разработке конкретных путей решения данной проблемы.

### **ЦЕЛИ**

Рассмотреть и выделить основные проблемы и эффективность профессионально-прикладной физической подготовки в строительном вузе.

Современное производство – очень сложный и многогранный процесс, в котором происходят постоянные изменения: уменьшается удельный вес физического труда, меняется его ритм, повышается уровень его сложности и интенсивности. Поэтому от будущих специалистов требуется значительно большее напряжение умственных, психических и физических сил, повышенная координация и культура движений, высокая концентрация внимания. Добиться этого при подготовке будущих специалистов-строителей может помочь физическая культура, ее научно и методически обоснованное применение в данном процессе с учетом конкретных видов труда. Для этого необходимо изыскание новых форм, средств и методов физического воспитания, соответствующих требованиям научно-технического прогресса, что и является в настоящее время важнейшей задачей [3].

При организации учебного процесса в строительном вузе очень важно подготовить специалистов с высоким научно-техническим уровнем, на основе применения современных методов организации

учебно-воспитательного процесса, которые позволят использовать ими полученные знания и умения в практической деятельности и научных исследованиях.

Достичь этого помогут регулярные занятия физической культурой и различными видами спорта, способствующие улучшению общего состояния здоровья, повышению работоспособности будущих инженеров-строителей. Для каждого специалиста-профессионала все большее значение приобретает качество подготовки, в том числе и физической. Такая подготовка приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение [1].

Физическое воспитание студентов строительного вуза должно осуществляться с учетом конкретных условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки, т. е. использовать средства физической культуры и спорта для формирования у студентов профессионально необходимых физических качеств, навыков, знаний, а также для повышения устойчивости организма к воздействию внешней среды.

ППФП в строительном вузе должна быть направлена на достижение высокого уровня физической подготовленности, всестороннее физическое развитие личности инженера – строителя. Акцент необходимо делать преимущественно на специальное развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков, особенно важных для данной профессиональной деятельности. Немаловажна и подготовка к работе в специфических условиях труда, воспитание специфических волевых качеств, способствующих ускоренному обучению профессии, подготовке человека к высокопроизводительному труду. Особое внимание должно уделяться созданию условий для активного отдыха, обеспечению профилактики производственного травматизма.

Профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) по праву можно считать одним из основных направлений системы физического воспитания, способной сформировать прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, подготавливающие человека к успешной профессиональной деятельности и плодотворному труду.

Рассмотрим некоторые виды спорта с точки зрения их использования в ППФП.

Гимнастика имеет важное оздоровительное, общеразвивающее и профессионально-прикладное значение. Благодаря занятиям этим видом спорта можно воспитать основополагающие физические качества: ловкость, гибкость, мышечную силу и т. д. Гимнастические упражнения учат владеть своим телом в пространстве, сохранять и восстанавливать равновесие при различных опорах, выполнять точные движения, формировать эстетически привлекательные формы тела. Актуальным является и воспитание морально-волевых качеств: самообладания, смелости и решительности при оправданном риске [2].

Все эти качества и свойства профессионально необходимы будущим специалистам строительной отрасли.

Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные движения человека – ходьба, бег, прыжки и др. – способствуют совершенствованию этих жизненно важных умений и навыков. Кроме того, они повышают функциональные возможности всех органов и систем, в особенности нервно-мышечной, сердечно – сосудистой, дыхательной, т. е. тех, которые в наибольшей степени обеспечивают успех в любом виде физической деятельности. Различные упражнения легкой атлетики воспитывают у человека такие важные физические качества, как быстрота и выносливость, ловкость и сила, а также морально-волевые качества: упорство в достижении цели, умение преодолевать трудности, силу воли и др.

Спортивные игры позволяют развивать оптимальные двигательные реакции на различные раздражители – световые, звуковые и др., а это способствует повышению качества трудовой деятельности молодых специалистов.

Остановимся на роли волейбола в ППФП. Высокий уровень двигательной активности – одна из характеристик современного волейбола. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении игры основано на высоком уровне развития физических качеств и в значительной мере определяет многогранность физического развития и здоровья студентов [4].

Для студентов строительного вуза профессионально-значимыми качествами являются: высокий уровень работоспособности и восприятия, устойчивая реакция к утомлению, стрессам, сила, выносливость, ловкость, скорость реакции, наблюдательность, практическое мышление, умение принимать оперативные решения в конкретных ситуациях. И занятия волейболом позволяют в полной мере эти качества развивать.

Анализируя уровень общей активности студентов, физической и умственной работоспособности, можно констатировать, что эти показатели достигают высокого уровня у студентов, которые уделяют серьезное внимание занятиям физической культурой и спортом. Волейбол располагает широким диапазоном средств, развивающих умение выполнять сложные комбинации, принимать быстрые и правильные решения в конкретных условиях. Этот вид спорта позволяет совершенствовать физиологические компоненты организма: адаптированность, нейротизм, стабильность баланса нервных процессов.

Адаптированность демонстрирует насколько комфортно студент ощущает себя в социуме, насколько он удовлетворен своей жизнью и собой, каков его социальный статус. И занятия волейболом дают возможность совершенствовать данный компонент, развивая у студентов способность формировать умения взаимодействовать с окружающей средой и общения с людьми.

Игра в волейбол является и мощным фактором профилактики нервных срывов, эмоциональных расстройств и чрезмерной тревожности, способствует балансу между возбуждением и торможением в работе нервной системы студентов. В том случае, когда нервные процессы одинаково выражены, можно говорить о сбалансированности и уравновешенности поведения [4].

На сегодняшний день учеными медиками, биологами, социологами доказано, что регулярные занятия волейболом положительно влияют на функционирование всей системы органов чувств, опорно-двигательного аппарата, системы кровообращения и других систем человеческого организма. Игра в волейбол дает возможность проявить ловкость, силу, смекалку, коллективизм и многие качества, необходимые для формирования личности и профессионализма будущих инженеров-строителей.

Таким образом, можно утверждать, что при организации занятий по физическому воспитанию обоснованное применение средств и методов игры в волейбол будет способствовать формированию профессионально значимых качеств будущих специалистов.

В настоящее время в ППФП применяются различные формы физического воспитания: учебные (теоретические и практические) самостоятельные занятия (прикладными видами спорта под руководством преподавателей-тренеров в спортивных секциях и самостоятельно в свободное время), массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия (внутривузовские между учебными группами, курсами, факультетами, межвузовские). Насыщение программы этих мероприятий прикладными видами спорта или их элементами, регулярность проведения подобных соревнований может во многом способствовать качеству ППФП [5].

## ВЫВОДЫ

Подготовка молодежи к профессиональной деятельности – одна из важнейших задач как системы высшего образования, так и физического воспитания. Методически грамотное использование средств физической культуры и спорта позволит укрепить здоровье студента, повысить его работоспособность и производительность труда, повысить эффективность профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Именно этим целям должна служить профессионально-прикладная физическая подготовка студенческой молодежи, являющаяся составной частью всесторонней физической подготовки будущих специалистов-строителей к длительному и плодотворному труду.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранов, В. В. Физическая культура [Текст] : учебник / В. В. Баранов. – Оренбург : ИПК ГОУ ОГУ, 2009. – 289 с.
2. Духовный, Л. Ф. Формирование профессионального мастерства учащихся, углубленной психофизической профессионально-направленной учебно-тренировочной подготовки и укрепление здоровья [Текст] / Л. Ф. Духовный // Теория и практика физического воспитания : Научно-методический журнал. – 2007. – № 1–2. – С. 151–155.
3. Синельникова, Н. А. Физическое воспитание как фактор личностного и профессионального развития студента [Текст] / Н. А. Синельникова, А. А. Юрченко, Д. А. Романов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1(82). – С. 155–162.
4. Федоров, Р. В. Разработка методики, направленной на интенсивное развитие скоростно-силовых качеств студентов-волейболистов [Текст] / Р. В. Фёдоров // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10(44). – С. 102–108.
5. Федорова, С. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка [Текст] : учебное пособие / С. В. Федорова ; Гос. ком. Рос. Федерации по рыболовству, Дальневост. гос. техн. рыбохоз. ун-т. – Владивосток : Дальрыбвтуз, 2003. – 112 с. – ISBN 5-88871-239-6.

Получено 31.01.2017

Є. В. ОЛЕЙНИЧЕНКО, О. М. БІЛОХВОСТОВ  
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ  
БУДІВЕЛЬНОГО ВНЗ  
ДОУ ВПО «Донбаська національна академія будівництва і архітектури»

**Анотація.** У статті розглядаються основні сучасні проблеми ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки у будівельному ВНЗ, яка повинна сприяти формуванню особистої фізичної культури студента і його професійній підготовці. Вона створює передумови для ефективної навчально-професійної діяльності та професійної культури майбутнього фахівця з метою саморозвитку та самовдосконалення. На основі аналізу робіт з даної теми вказано на брак уваги дослідників до розробки конкретних шляхів вирішення досліджуваної проблеми, необхідність пошуку нових форм, засобів і методів фізичного виховання, які відповідають сучасним вимогам, що і є на даний час однією з головних задач. Важливе місце в системі професійної підготовки майбутніх фахівців відведено цілеспрямованому використанню спеціально підібраних засобів і методів легкої атлетики, гімнастики та волейболу.

**Ключові слова:** професійно-прикладна фізична підготовка, особистісні, психофізичні і фізичні якості студента.

EGOR OLEYNICHENKO, ALEXANDER BELOHVOSTOV  
PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE  
HIGH SCHOOL OF BUILDING  
Donbas National Academy of Civil Engineering and Architecture

**Abstract.** In the article it has been considered the basic modern problems and the effectiveness of professionally-applied physical training in the high school building, which should facilitate the formation of personal physical culture of a student and his training. It creates the conditions and prerequisites of effective teaching and professional activities and professional culture of a future specialist, the purpose of self-development and self-improvement. Based on the analysis of the authors' works on the subject, it has been noted the lack of attention to the development of specific solutions to the studied problems, the necessity of search of new forms, means and methods of physical education, corresponding to modern requirements, which is, currently, one of the main tasks. An important place in the system of professional training of future specialists is paid to the meaningful use of specially selected tools and techniques of track and field athletics, gymnastics and volleyball.

**Key words:** professionally-applied physical training, personal, mental and physical and physical qualities.

**Олейниченко Егор Витальевич** – ассистент кафедры физической культуры и спорта ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры». Научные интересы: изучение влияния физической подготовки на профессиональную деятельность студентов строительного вуза.

**Белохвостов Александр Николаевич** – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры». Научные интересы: изучение влияния физической подготовки на профессиональную деятельность студентов строительного вуза.

**Олейниченко Єгор Віталійович** – асистент кафедри фізичної культури і спорту ДОУ ВПО «Донбаська національна академія будівництва і архітектури». Наукові інтереси: вивчення впливу фізичної підготовки на професійну діяльність студентів будівельного вишу.

**Білохвостов Олександр Миколайович** – старший викладач кафедри фізичної культури і спорту ДОУ ВПО «Донбаська національна академія будівництва і архітектури». Наукові інтереси: вивчення впливу фізичної підготовки на професійну діяльність студентів будівельного вишу.

**Oleynichenko Egor** – assistant, Physical Education and Sports Department, Donbas National Academy of Civil Engineering and Architecture. Scientific interests: study of influence of physical preparation on professional activity of students of building higher educational establishment.

**Belohvostov Alexander** – senior lecturer, Physical Education and Sports Department, Donbas National Academy of Civil Engineering and Architecture. Scientific interests: study of influence of physical preparation on professional activity of students of building higher educational establishment.