

Организационно-педагогические основы повышения резервных возможностей организма будущих специалистов машиностроения общей физической подготовкой

Олейник О.Н., Долинный Ю.А., Хоменко А.А.

Донбасская государственная машиностроительная академия

Аннотации:

Рассмотрены организационно-педагогические основы повышения резервных возможностей организма будущих специалистов машиностроения общей физической подготовкой. Приведены методические принципы таких занятий и влияние их на трудовую деятельность будущих специалистов машиностроения. Установлено положительное влияние организационно-педагогических основ занятий ОФП на укрепление здоровья студентов и повышение стойкости к разным заболеваниям, на повышение уровня физического и физиологического состояния, снижение умственной усталости; на формирование здорового образа жизни, организации свободного досуга студенческой молодежи.

Олійник О.М., Долинний Ю.О., Хоменко А.А. Організаційно-педагогічні основи підвищення резервних можливостей організму майбутніх фахівців машинобудування загальною фізичною підготовкою. Розглянуті організаційно-педагогічні основи підвищення резервних можливостей організму майбутніх фахівців машинобудування загальною фізичною підготовкою. Приведено методичні принципи таких занять і вплив їх на трудову діяльність майбутніх фахівців машинобудування. Встановлено позитивний вплив організаційно-педагогічних основ занять ЗФП на зміцнення здоров'я студентів і підвищення стійкості до різних захворювань; на підвищення рівня фізичного і фізіологічного стану, зниження розумової втоми; на формування здорового способу життя, організації вільного дозвілля студентської молоді.

Olijnik O.N., Dolinnyj U.A., Homenko A.A. Organizationally-pedagogical bases of increase of reserve possibilities of organism of future specialists of engineer by a body-conditioning. Organizationally-pedagogical bases of increase of reserve possibilities of organism of future specialists of engineer of body-conditioning are considered, methodical principles over of such employments and influence of them are brought on labour activity of future specialists of engineer, positive influence of organizationally-pedagogical bases of employments of OFP is set on strengthening of health of students and increase of firmness to the different diseases, on the increase of level of bodily and physiological condition, decline of mental tiredness; on forming of healthy way of life, organization of free leisure of student young people.

Ключевые слова:

общая, физическая, подготовка, специалисты, машиностроение, принципы, физическое, воспитание.

загальна, фізична, підготовка, фахівці, машинобудівники, принципи, фізичне, виховання.

body-conditioning, specialists, engineer, principles, physical education.

Введение.

Здоровье студенческой молодежи один из главных факторов дальнейшего производительного труда квалифицированного специалиста в его основной период трудовой деятельности. Статистические данные изучения количественного состава наполняемости групп специально-медицинского отделения (СМО) и групп лечебной физкультуры (ЛФК) Донбасской государственной машиностроительной академии (ДГМА) указывает на значительный рост с каждым годом числа студентов обучающихся в эти отделениях.

Ухудшению здоровья студенческой молодежи сопутствуют многие факторы – политические преобразования в стране, экономическое и финансовое положение семи, ухудшение экологической обстановки, малоподвижный образ жизни, вредные привычки. Однако самый значительный фактор это невежество к самому себе, к своему здоровью, к окружающей среде. Молодое поколение, а зачастую и их родители в суете бытовой, совсем отказались от физической культуры и физической активности, общения с природой, ведения здорового образа жизни, профилактики возрастных заболеваний. Активный рост вредных привычек, наркомания среди юношей и девушек стало обычным явлением.

Многолетний жизненный опыт, труды многочисленных авторов (Головин В.А., Грибан Г.С., Ильинич В.И., Конева Е.В.) показывают, что одним из благоприятных средств повышения резервных возможностей организма, общего уровня физической подготовленности, укрепления здоровья студенческой молодежи является общая физическая подготовка (ОФП).

Повышение уровня здоровья студентов, физическое воспитание, формирование положительного морального и психофизического климата в обществе является первоочередной задачей преподавателей при обеспечении организации занятий по ОФП в вузе [1, 3, 5].

На протяжении многих лет специалисты физической культуры и спорта, педагогики, медицины уделяют значительное внимание вопросу укрепления здоровья нации, повышения резервных возможностей организма человека, профессионально-прикладной (ППФП) и общей физической подготовке.

Вопросами ОФП студенческой молодежи разных профессий и специальностей занимались отечественные и зарубежные специалисты Бароненко В.А., Головин В.А., Грибан Г.С., Ильинич В.И., Канишевский С.Н., Конева Е.В., Коробков А.В., Кочергина Т.И., Максименко А.М., Шарабакина Н.И. Эти и другие авторы рассматривают особенности методики проведения занятий с помощью ОФП студентов вузов, большое внимание уделяют повышению резервных возможностей организма будущих специалистов [1-5].

По словам авторов Головина В.А., Ильинич В.И., особое место на учебных занятиях по ОФП должно отводиться формированию мотивационных предпосылок к самостоятельным систематическим занятиям физическим воспитанием. Такой подход позволит в течении всей учёбы, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности привить будущему специалисту потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и различными видами спорта, а также, развить в течении учебы в высшем учебном заведении базовые физические качества, практические умения и навыки, необходимых для дальнейшей продуктивной

и качественной профессиональной деятельности в течении всего периода трудовой деятельности [2].

Работа выполнена за планом НИР Министерства образования и науки молодежи и спорта Украины „ Организационно-методологические аспекты влияния профессионально-прикладной физической подготовки на повышение резервных возможностей организма будущих специалистов машиностроения ”, шифр «Гк-02-2010».

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель статьи – раскрыть организационно-педагогические основы повышения резервных возможностей организма будущих специалистов машиностроения с помощью общей физической подготовки.

Задачи исследования.

1. Определить задачи организационно-педагогических основ ОФП будущих специалистов машиностроения.
2. Представить методические принципы занятий общей физической подготовкой.

Для реализации поставленных задач были проведены: обзор литературных источников, тестирования, педагогические наблюдения, хронометраж, который констатирует педагогический эксперимент.

Результаты исследований.

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Физическая культура должна быть неотъемлемой составляющей на протяжении всего жизненного пути и производственной деятельности. С течением времени физическая культура и спорт должны плавно переходить в занятия направленные на оптимальное поддержание физической формы.

Основной целевой задачей физической подготовки основного контингента студентов является общая физическая подготовка.

ОФП – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП студенческой молодёжи способствует повышению резервных возможностей организма будущих специалистов, общей работоспособности, является основной базой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – развития резервных возможностей организма будущих специалистов машиностроения, уровня здоровья, всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других – силы и т. д., т.е. необходима специальная подготовка [1, 2].

Организационно-педагогические основы ОФП будущих специалистов машиностроения направлены на решение следующих задач:

- повышение резервных возможностей организма будущих специалистов машиностроения;
- достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- развитие общей выносливости;
- совершенствование быстроты выполнения прикладных движений, общей скоростной способности;
- улучшение подвижности суставов, эластичности мышц;
- развитие ловкости в бытовых, трудовых и спортивных действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- выполнение движений без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться [1, 3].

Организационно-педагогические основы занятий по общей физической подготовкой направленных на повышение резервных возможностей организма будущих специалистов машиностроения построены на общих методических принципах физического воспитания: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, динамичности.

Рассмотрим более подробно все данные принципы. Принцип *сознательности и активности* раскрывается в следующих требованиях – формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий по ОФП.

Принцип сознательности и активности предусматривает далее необходимость довести до сознания занимающихся студентов конкретный смысл выполняемых заданий. Преподаватель доводит до сознания студентов, не только, что и как выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение, почему необходимо соблюдать эти, а не другие правила его выполнения.

Принцип наглядности – необходимая предпосылка освоения движений, неотъемлемое условие совершенствования двигательной деятельности. Создавая чувственные предпосылки освоения движений, приходится преодолевать методическую трудность. А именно: чтобы по-настоящему „прочувствовать“, движение, его надо выполнить, но правильно выполнить движение сразу невозможно, если не располагать предварительно существующими двигательными представлениями.

Ни совершенствование двигательных навыков, ни развитие физических способностей вообще немислимы вне постоянной опоры на четкие ощущения, восприятия, наглядные представления. Наглядность в организационно-педагогическом процессе важна не только сама по себе, но и как общее условие реализации принципов обучения и воспитания.

Принцип *доступности и индивидуализации* называют также принципом учёта особенностей воспитуемых и посильности предлагаемых им заданий. Необходимо строить занятие по ОФП в соответствии с возможностями будущих специалистов машиностроения, учитывая особенности возраста, пола, уровня предварительной подготовленности, а также и

индивидуальных различий в физических и духовных способностях.

Определяя меру доступного, преподаватель должен руководствоваться, прежде всего, программами и нормативными требованиями ОФП, установленными на основе научных данных и обобщённого практического опыта.

Суть принципа *систематичности* раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

Регулярные занятия ОФП дают больший эффект, чем эпизодические, так как каждое последующее занятие должно „наслаиваться“, определённым образом на „следы“, предыдущего, закрепляя и углубляя их. При этом возникают относительно стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера, которые составляют основу физической подготовленности, тренированности и стабильных двигательных навыков у будущих специалистов машиностроения.

Принцип *динамичности* выражает общую тенденцию требований, представляемых к занимающимся ОФП. Она заключается в постановке и выполнении всё более трудных заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности, связанных с ними нагрузок.

Переход в процессе занятий ОФП от одних форм двигательной деятельности к другим, всё более сложным, необходимо в первую очередь для выполнения образовательных задач: не обновляя упражнений, нельзя приобрести достаточно широкий круг жизненно важных умений и навыков необходимых будущим специалистам машиностроения в их профессиональной деятельности [1, 2, 4].

Внимательно рассмотрев все методические принципы применяемых на занятиях ОФП нашего вуза мы видим, что все эти принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса, который по существу своему един. Ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. И лишь на основе единства всех принципов достигается наибольший эффект и целесообразность занятий ОФП, решается основная задача – повышения резервных возможностей организма будущих специалистов машиностроения.

Организационно-педагогические основы построения занятий по ОФП будущих специалистов машиностроения, при соблюдении методических принципов физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, динамичности), наблюдения, тестирования, и обзор литературных источников дают нам право сделать следующие выводы.

Выводы.

Внедрение в практику ОФП положительно влияет на:

1. повышение резервных возможностей организма будущих специалистов машиностроения;
2. укрепление здоровья студентов и повышение стойкости к разным заболеваниям;
3. повышение уровня физического и физиологического состояния, снижению умственной усталости;
4. формирование здорового образа жизни, организации свободного досуга студенческой молодёжи.

В перспективе планируется провести исследования и сравнительный анализ занятий по ОФП и секционных занятий по избранным видам спорта.

Литература:

1. Грибан Г. С., Николайчук С. А., Чайковский С.В. Научно-методические основы использования средств физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности студенческой молодежи // Физична культура, спорт та здоров'я нації. – 2004. – Вип. 5. – С. 52.
2. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк: АО Изд-во Донетчина, 1995. – 520 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. – М., 2008. – 366с.
4. Канишевський С.М., Зубова Н.В., Човнюк Ю.В. Фізична активність студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) столиці України як засіб подолання екзаменаційних стресів // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2007. – Вип. 44. – С. 207–210.
5. Кочергіна Т.І., Косенко А.Ф. Фізичне виховання і здоров'я нації // Проблеми освіти. – 2001. – Вип. 25. – С. 125–132.
6. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Студент и общество. – Одесса: Маяк, 2006. – 280 с.

Информация об авторах:

Олейник Олег Николаевич
dya69@mail.ru

Донбасская государственная машиностроительная академия
ул. Шкадинова 72, г. Краматорск, 84321, Украина.

Долинный Юрий Алексеевич
dya69@mail.ru

Донбасская государственная машиностроительная академия
ул. Шкадинова 72, г. Краматорск, 84321, Украина.

Хоменко Анатолий Афанасьевич
dya69@mail.ru

Донбасская государственная машиностроительная академия
ул. Шкадинова 72, г. Краматорск, 84321, Украина.

Поступила в редакцию 26.03.2012 г.

References:

1. Griban G.S., Nikolajchuk S.A., Chajkovskij S.V. *Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia naciji* [Physical culture, sport and nation health], 2004, vol.5, pp. 52.
2. Deminskij A.C. *Osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniia* [Bases of theory and method of physical education], Donetsk, 1995, 520 p.
3. Il'inich V.I. *Fizicheskaja kul'tura studenta i zhizn'* [Physical culture of student and life], Moscow, 2008, 366 p.
4. Kanishevs'kij S.M., Zubova N.V., Chovniuk Ju.V. *Visnik Chernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu* [Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University], 2007, vol.44, pp. 207–210.
5. Kochergina T.I., Kosenko A.F. *Problemi osviti* [Problems of education], 2001, vol.25, pp. 125–132.
6. Raevskij R.T., Kanishevskij S.M. *Student i obshchestvo* [Student and society], Odessa, 2006, 280 p.

Information about the authors:

Olijnik O.N.

dya69@mail.ru

Donbass State Machine-Building Academy
Shkadinova str. 72, Kramatorsk, 84321, Ukraine.

Dolynnyj U.A.

dya69@mail.ru

Donbass State Machine-Building Academy
Shkadinova str. 72, Kramatorsk, 84321, Ukraine.

Homenko A.A.

dya69@mail.ru

Donbass State Machine-Building Academy
Shkadinova str. 72, Kramatorsk, 84321, Ukraine.

Came to edition 26.03.2012.