

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.А. Борисок

Аннотация. В данной статье автор рассматривает педагогические условия формирования профессионально-прикладных умений и навыков по физической культуре студентов факультета дошкольного и начального образования в УО МГПУ им. И. П. Шамякина.

Введение

В современной социально-экономической ситуации может успешно работать специалист, который имеет отличную профессиональную подготовку и хорошее здоровье. Одним из основных показателей здоровья молодого человека является его физическое состояние, а именно уровни развития физических качеств, физической работоспособности и функционального состояния организма. Индивид с высоким уровнем физического состояния более успешно адаптируется к учебной и трудовой деятельности. Немаловажную роль в повышении уровня образованности и уровня здоровья студенческой молодежи играет профессионально-прикладная физическая подготовка



В группах основного учебного отделения на факультете дошкольного и начального образования в УО МГПУ им. И. П. Шамякина профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в процентном соотношении от общего объема часов на первом и втором курсах занимает 15 % и на третьем курсе 20 %.

Цель ППФП – психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности. Задачи ППФП определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

- 1) формирование специальных знаний, освоение прикладных умений и навыков;
- 2) воспитание и совершенствование профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;

3) воспитание специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных программ в жизнедеятельности.

Средства ППФП группируются в следующем порядке:

- 1) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- 2) прикладные виды спорта (целостное использование);
- 3) вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП; гигиенические факторы [1].

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование педагогических условий эффективности формирования профессионально-прикладных навыков и умений по физической культуре.

Объект нашего исследования: профессионально-прикладные навыки и умения по физической подготовке у студентов факультета дошкольного и начального образования УО МГПУ им. И. П. Шамякина.

Предмет исследования: методы и средства формирования профессионально-прикладных навыков и умений по физической подготовке.

Гипотеза исследования: повышение эффективности формирования профессионально-прикладных навыков и умений по физической подготовке студентов с первого по третий курс на факультете дошкольного и начального образования возможно, если: выявить на основе теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы основные направления формирования умений и навыков ППФП; разработать с учетом требований модульно-рейтинговой технологии обучения в физической культуре студентов модуль профессионально-прикладной физической подготовки; экспериментально проверить эффективность разработанной программы по модулю ППФП.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование.

В организации исследования условно выделены четыре этапа.

На первом этапе на основе анализа научно-методической литературы определялись основные разделы программы по модулю ППФП.

На втором этапе изучались особенности формирования умений и навыков при традиционных подходах к модулю ППФП.

На третьем этапе разрабатывались разделы ППФП в соответствии с новыми требованиями развития общества и последовательность практической реализации.

На четвертом этапе проводился педагогический эксперимент, направленный на практическое обоснование эффективности формирования умений и навыков по модулю ППФП на основе применения разработанной программы.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ анкетирования студентов первых курсов УО МГПУ им. И. П. Шамякина факультета дошкольного и начального образования с 2013/2014 учебного года по 2015/2016 учебный год по разделам здорового образа жизни показал, что у первокурсников уровень знаний по основам самоконтроля низкий; не сформированы в полном объеме знания о влиянии физических упражнений на организм человека; нет владения умениями и навыками составления индивидуальных программ для повышения функциональных возможностей организма; есть осведомленность о рациональном питании, но нет применения знаний на практике.

Полученные данные позволили разработать разделы профессионально-прикладной физической подготовки с 1 по 3 курс на каждый семестр с целью формирования теоретических знаний по основам здорового образа жизни, воспитания специальных прикладных психофизических качеств.

На первом курсе (первый и второй семестры) мы поставили задачи:

- познакомить студентов с формами самоконтроля при выполнении физических упражнений; с методами дозирования нагрузки; с правилами и методическими особенностями составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений;

- сформировать умения в проведении самоконтроля, в составлении, организации и проведении комплекса общеразвивающих упражнений, подвижных и спортивных игр.

Для решения поставленных задач мы применяли следующие средства и методы:

- познакомили и сформировали умения проводить функциональные пробы;

- каждый студент распечатал и заполнил дневник самоконтроля, где отображаются самочувствие, желание для выполнения физических упражнений на учебных занятиях и в свободное от учебы время, объем и интенсивность работы, результаты физической подготовленности и функциональных проб;

- познакомили с методикой составления комплекса общеразвивающих упражнений в зависимости от задачи, подбора подвижных и спортивных игр и сформировали умения в составлении и организации в проведении упражнений и игр;

- студенты подготовили реферативные доклады по темам здорового образа жизни с использованием информационных технологий.

На втором курсе (третий и четвертый семестры) поставили задачи:

- сформировать осознанную мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями посредством реферативных работ, обсуждений, круглых столов, видео просмотров, индивидуальных консультаций, сравнения личных достижений;

- сформировать образцовую технику выполнения упражнений посредством многократного выполнения, методических указаний и индивидуальных исправлений ошибок;

- сформировать умения в составлении индивидуальных и авторских программ для повышения функциональных возможностей организма и самостоятельных занятий с применением современных оздоровительных систем посредством проведения практических семинаров и экскурсий в фитнес клубы.

На третьем курсе (пятый и шестой семестры) решались задачи:

- по формированию умений в организации активного отдыха в свободное от учебы время;

- познакомили с формами восстановления после рабочего дня, рабочей недели и при стрессах;

- разобрали правила здорового и рационального питания.

Для решения поставленных задач мы рассматривали мультимедийный материал из опыта старших курсов и других учебных видеопрограмм; с кураторами организовывали день выходного дня с применением элементов туризма, спортивных, подвижных игр и аттракционов. В конце шестого семестра проводили защиту групповых авторских проектов самостоятельных занятий физическими упражнениями в свободное от учебы и работы время с применением современных оздоровительных систем.

Для анализа результатов физической подготовленности студенток 1, 2 и 3 курсов, изучались протоколы тестов с сентября 2013 года по октябрь 2016 года. Для статистической обработки полученных данных использовался критерий Пирсона χ^2 («хи-квадрат») [2], а также проводился сравнительный анализ результатов Гарвардского степ-теста, проб Мартинэ-Кушелевского, Генчи и Штанге (по протоколам).

Результаты физической подготовленности студенток 3 курса в процессе учебы, позволили выявить достоверный прирост уровня физической подготовленности.

Сравнительный анализ протоколов уровня функционального состояния организма студенток, позволил выявить взаимосвязь функционального состояния организма с систематическими занятиями физическими упражнениями.

Выводы

Результаты проведенного анализа указывают на достоверный прирост показателей физической подготовленности и улучшение функциональных возможностей организма от первого к третьему курсу.

Несмотря на постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения, двигательная активность студенток 3 курса факультета дошкольного и начального

образования УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» находится на достаточно хорошем уровне.

По нашему мнению, этому способствуют:

- 1) сформированные навыки и умения по модулю профессионально прикладной физической подготовки;
- 2) сформированное осознанное отношение к занятиям по физической культуре;
- 3) систематические занятия физической культурой в вузе (4 часа в неделю на 1–3-х курсах) и за его пределами;
- 4) применение современных оздоровительных систем и модульно-рейтинговой технологии обучения.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
2. Качалко, В.Б. Методы психолого-педагогических исследований с применением математической статистики: пособие / В. Б. Качалко. – 2-е изд., испр. – Мозырь: УО МГПУ, 2005. – 104 с.

FORMATION OF PROFESSIONAL AND APPLICATION-ORIENTED PHYSICAL TRAINING OF THE STUDENTS OF THE PRESCHOOL AND PRIMARY EDUCATION FACULTY

A. A. Borisok

Summary. In this article the author considers pedagogical conditions of the formation of professional and application-oriented skills in physical education of the students of the preschool and primary education faculty in EI “MSPU” named after I. P. Shamyakin.