

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

5. Колин, К.К. Информационный подход как фундаментальный метод научного познания / К.К. Колин. – М.: ИПИРАН, 1998. – 22 с.
6. Яковлева, Н.О. Информационный подход в педагогических исследованиях: сущность, значение, особенности реализации / Н.О. Яковлева // Вестник ЮУрГУ. – 2009. – № 1. – С.16–22.
7. Якунин, В.А. Педагогическая психология: учеб. пособие / В.А. Якунин. – СПб.: Михайлов, 2000. – 348 с.
8. Педагогика физической культуры: учебник / М.В. Прохорова [и др.]. – М.: Путь; Альянс, 2006. – 283 с.
9. Власенко, Н.Э. Значение педагогической информации в системе физического воспитания дошкольников / Н.Э. Власенко // Здоровье студенческой молодежи: организация физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / Белорус. гос. пед ун-т им. М. Танка; А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГПУ, 2011. – С. 34–37.

04.01.2011

Романова О.В. (Белорусский государственный университет физической культуры)

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ (ФАКУЛЬТЕТОВ) ТУРИСТСКОГО ПРОФИЛЯ

В статье изложены экспериментально обоснованные данные профессионально-прикладной физической подготовленности студентов, обучающихся по специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство».

Внедрение методики профессионально-прикладной физической подготовки в учебный процесс по физической культуре Института туризма способствовало повышению уровня развития профессионально важных физических и психических качеств студентов.

Experimentally substantiated data of students' professional and applied preparedness studying the specialty 1-89 01 01 Tourism and Hospitality are stated in the article.

Introduction of a method of professional and applied physical training into an educational process on physical culture at the Tourism Institute favored the development of professionally significant physical and mental qualities of students.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов, специализирующихся в сфере туризма и гостеприимства, представляет один из видов целенаправленного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура».

Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости орга-

низма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда [1, 2].

Известно, что каждая профессия имеет свою двигательную специфику, отличающуюся условиями труда, психофизиологическими характеристиками и предъявляющую различные требования к уровню развития специальных физических качеств, психофизиологических функций, психических свойств и качеств личности.

По данным Р.Т. Раевского [2], недостаточный уровень развития специальных физических качеств молодых инженеров промышленных предприятий является причиной 24 % всех задержек в работе, аварий, остановок оборудования, а недостаточный уровень психических качеств и того больше – 37 % ошибок в процессе труда.

В целях научного обоснования отдельных сторон ППФП для многих профессий сложилась определенная методология различных исследовательских направлений. Разработаны методики ППФП студентов по ряду специальностей, где учитывается специфика будущих профессий [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10].

Анализируя существующую типовую учебную программу по дисциплине «Физическая культура» [11], следует отметить, что ППФП студентов вузов (факультетов) туристского профиля в ней не раскрыта.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

Одной из основных причин сложившегося положения является неразработанное научно-методическое обеспечение данного раздела физической культуры для студентов вузов (факультетов) туристского профиля.

Наряду с этим, имеет место противоречие, которое заключается, с одной стороны, в потребности общества в высококвалифицированных специалистах туристского профиля, обладающих высоким уровнем развития физических и психических качеств, а с другой – в отсутствии научно обоснованного применения средств, методов и форм ППФП студентов вузов (факультетов) туристского профиля. Помимо того следует отметить, что до настоящего времени не выявлены профессионально важные физические и психические качества, которые необходимо развивать у студентов вузов (факультетов) туристского профиля.

Устранив указанные недоработки, предполагалось повысить уровень физической подготовленности студентов к предстоящей профессиональной деятельности.

Для решения возникшей проблемы нами была разработана типовая учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» [12]. Она предназначена для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла социально-гуманитарных дисциплин учебного плана для подготовки студентов по специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство».

Помимо типовой учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» была разработана методика ППФП студентов вузов (факультетов) туристского профиля [13].

Отличительной особенностью методики ППФП является:

- использование специально подобранных форм занятий ППФП, учитывая специфику предстоящей профессиональной деятельности студентов вузов (факультетов) туристского профиля (комплексный урок; специализированное занятие; занятия прикладными видами спорта в период прохождения студентами учебных практик «Рекреационно-оздоровительный поход», «Туристско-спортивный поход» и «Водный поход»; спортивно-прикладные соревнования);

- применение специализированных средств ППФП (прикладных физических упражнений и элементов из различных видов спорта – упражнения на определенной высоте, упражнения из спортивного туризма, преодоление препятствий в виде траншей, водных преград и др.; прикладных видов спорта – спортивное ориентирование, туристско-прикладное многоборье; упражнений, повышающих устой-

чивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды).

К профессионально важным физическим качествам, которые необходимо развивать у студентов вузов (факультетов) туристского профиля, как показал анализ результатов анкетирования специалистов сферы туризма и гостеприимства [10], относятся (расположены по значимости): быстрота (быстрота реакции на неожиданно возникающие обстоятельства, адекватное реагирование в экстремальных ситуациях, требующих срочных двигательных действий); выносливость (движение по маршруту и преодоление препятствий без снижения темпа передвижения); ловкость (ориентирование в пространстве, удержание равновесия при преодоление препятствий с ограниченной опорой, приспособление к изменяющимся ситуациям); сила (преодоление сложных участков маршрута, перенос туристского снаряжения); гибкость (выполнение движений, требующих проявление высокой подвижности в плечевом, тазобедренном, коленном и голеностопном суставах).

Для специалистов сферы туризма и гостеприимства характерно также проявление психологических качеств – силы воли, решительности, целеустремленности, инициативы и др. Все это в большей степени, наряду с другими, достигается путем использования форм, средств и методов ППФП в занятиях по физической культуре, которая детально изложена в разработанной нами типовой учебной программе по учебной дисциплине «Физическая культура» для подготовки студентов по специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство», где показано важное значение ППФП, которая приобретает роль социального фактора, поскольку обеспечивает активную адаптацию студента к специфическим видам трудовой деятельности, его специальную психофизическую готовность, что в целом содействует становлению профессионального типа личности.

С целью определения эффективности методики ППФП были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы, состоящие из студентов-первокурсников Института туризма, по состоянию здоровья отнесенных к основной и подготовительной медицинским группам, по 45 студентов в каждой (33 женщины, 12 мужчин). Тестирование студентов было проведено в начале и в конце 2008/2009, 2009/2010, 2010/2011 учебных годов.

Исследование проводилось в 3 этапа, которые были тесно взаимосвязаны и дополняли друг друга.

Первый этап – теоретико-поисковый (2008/2009 учеб. г.). На данном этапе была анализирована научно-методическая литература по проблеме ис-

следования; определены цели и задачи исследования; проведено анкетирование специалистов сферы туризма с целью выявления профессионально важных физических и психических качеств, которые необходимо развивать у студентов вузов (факультетов) туристского профиля; разработана методика ППФП студентов вузов (факультетов) туристского профиля; сформирована экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы. Методы: теоретический анализ, анкетирование, прогнозирование путей и результатов теоретического исследования.

Второй этап – аналитико-экспериментальный (2009/2010 учеб. г.). Уточнялась гипотеза исследования и ее проверка в опытно-экспериментальной работе с целью подтверждения эффективности разработанной методики. В процессе педагогического эксперимента анализировалась динамика показателей физической подготовленности, психического состояния и индивидуально-психологических особенностей. Методы: тестирование, беседа, наблюдение, статистическая обработка результатов исследования.

Третий этап – заключительно-оценочный (2010/2011 учеб. г.). Осуществлялась обработка результатов опытно-экспериментальной работы, выполнялся их анализ и систематизация, формировалось заключение и выводы по работе, оформлялось диссертационное исследование; осуществлялось внедрение разработанной методики ППФП студентов вузов (факультетов) туристского профиля. Методы: анализ результатов эксперимента, статистическая обработка и интерпретация результатов опытно-экспериментальной работы.

Оценка уровня физического состояния осуществлялась по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в покое сидя, артериальному давлению (АД), весоростовому индексу Кетле (ИК).

Важнейшим показателем функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) является показатель пульса – ЧСС. Оцениваются результаты состояния ССС в покое по пятибалльной системе, предложенной Н.М. Амосовым, И.В. Муравовым. Для девушек: пять баллов – 55–60 ударов в минуту и меньше, четыре балла – 61–65 уд/мин, три – 66–75 уд/мин, два – 76–85 уд/мин, один балл – 86 и более уд/мин. У юношей количество ударов в минуту оценивается на 5 ударов меньше.

Для характеристики ССС имеют так же большое значение данные АД – систолического и диастолического. Нормальными величинами АД для молодых людей считаются: систолическое от 100 до 129 мм рт. ст., диастолическое – от 60 до 79 мм рт. ст. АД от 130 мм рт. ст. и выше для систолического и от 80 мм рт. ст. и выше для диастолического называ-

ется гипертоническим состоянием, соответственно ниже 100 и 60 мм рт. ст. – гипотоническим.

Для определения нормальной (идеальной, избыточной или недостаточной) массы тела использовался ИК. Он определяется делением данных веса (в г) на данные роста (в см). Средний показатель ИК – 370–400 г/см у юношей, 325–375 – у девушек. ИК больше 540 указывает на ожирение, 200–299 – на истощение [2].

Для оценки уровня развития физических качеств применялись тесты: на быстроту – бег 100 м; на выносливость – бег 1000 м у мужчин и 500 м у женщин; на ловкость – челночный бег 4×9 м; на силу – подтягивание на перекладине у мужчин и поднимание туловища из положения лежа на спине у женщин; на гибкость – наклон вперед; на скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места.

Для оценки уровня развития психологических качеств (силы воли, решительности, целеустремленности, инициативы и др.) применялся такой тест, как падение спиной, сохраняя прямое положение корпуса, с площадки высотой 150 см на руки страхующих.

Анализ результатов исследования проводился при помощи компьютерной программы «Microsoft Excel 7.0». Методы математической статистики применялись для проверки достоверности и обоснованности результатов исследования. Был использован математический пакет SPSS 13.0, позволяющий определить: среднюю арифметическую величину (M), среднее квадратическое отклонение (σ), ошибку средней арифметической величины ($\pm m$), достоверность различий по t-критерию Стьюдента. Достоверность различий считалась достоверной при 99,9, 99 и 95 % ($p<0,001$; $p<0,01$; $p<0,05$) уровня значимости по t-критерию Стьюдента.

Межгрупповые результаты тестирования ЭГ и КГ и их сравнение представлены в таблицах 1 и 2.

Согласно данным, полученным в результате первого (фонового) измерения в начале 2008/2009 учебного года, достоверные различия в тестовых упражнениях ЭГ и КГ отсутствуют ($p>0,05$). Результаты ЭГ, полученные в конце 2010/2011 учебного года (последнее измерение), по сравнению с результатами КГ у женщин, достоверно изменяются в следующих показателях: вес, ИК, ЧСС, бег 500 м, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места; падение спиной, сохраняя прямое положение корпуса, с площадки высотой 150 см на руки страхующих ($p<0,001$); челночный бег 4×9 м ($p<0,01$); АД систолическое, АД диастолическое, бег 100 м ($p<0,05$). В показателях роста и наклона вперед значимых изменений между группами не обнаружено.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

Таблица 1 – Межгрупповое сравнение результатов тестирования (женщины)

№ п/п	Тесты	До эксперимента (M ± m)		Достовер- ность различий		После эксперимента (M ± m)		Достоверность различий	
		ЭГ	КГ	t	p	ЭГ	КГ	t	p
1	Рост, см	166,92±6,19	166,11±5,86	0,55	–	167,06±6,11	166,48±5,86	0,39	–
2	Масса тела, кг	57,94±8,86	57,68±8,63	0,12	–	55,93±6,52	65,36±9,05	4,86	<0,001
3	ИК, г/см	346,75±49,15	347,26±50,81	0,04	–	334,46±34,21	392,82±54,17	5,23	<0,001
4	ЧСС в покое, уд/мин	90,15±11,93	90,45±12,21	0,10	–	71,27±5,89	84,88±9,37	7,06	<0,001
5	АД сист., мм рт. ст. АД диаст., мм рт. ст.	115,88±7,88 74,03±7,86	115,73±8,06 74,18±8,30	0,08 0,08	– –	110,85±6,14 70,45±5,61	114,85±6,31 74,06±6,86	2,61 2,34	<0,05 <0,05
6	Бег 100 м, с	16,92±1,93	16,83±1,83	0,20	–	15,99±1,21	16,83±1,83	2,20	<0,05
7	Бег 500 м, мин	2,10±0,09	2,10±0,10	0,03	–	1,50±0,11	1,79±0,12	10,20	<0,001
8	Челночный бег 4×9 м, с	10,82±0,45	10,84±0,48	0,16	–	10,42±0,20	10,68±0,48	2,86	<0,01
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	46,21±7,63	45,64±6,80	0,32	–	52,00±3,11	46,36±3,39	7,04	<0,001
10	Наклон вперед, см	14,73±7,09	14,24±5,84	0,30	–	14,85±3,85	14,70±3,94	0,16	–
11	Прыжки в длину с места, см	170,82±7,34	170,91±8,43	0,05	–	182,12±3,96	176,82±6,47	4,01	<0,001
12	Падение спиной, сохраняя прямое положение корпуса, с площадки высотой 150 см на руки страхующих	3,00±0,74	3,00±0,73	0,01	–	0,86±0,32	1,49±0,47	6,34	<0,001

Таблица 2 – Межгрупповое сравнение результатов тестирования (мужчины)

№ п/п	Тесты	До эксперимента (M ± m)		Достовер- ность различий		После эксперимента (M ± m)		Достоверность различий	
		ЭГ	КГ	t	p	ЭГ	КГ	t	p
1	Рост, см	180,04±4,91	180,08±4,66	0,04	–	180,42±4,52	180,58±4,58	0,15	–
2	Масса тела, кг	69,32±6,92	69,17±7,69	0,08	–	70,00±6,78	75,75±7,37	3,30	<0,01
3	ИК, г/см	384,72±34,02	383,64±36,05	0,12	–	387,67±32,69	419,46±39,20	3,58	<0,01
4	ЧСС в покое, уд/мин	84,25±10,09	84,42±10,34	0,07	–	68,58±4,48	78,00±7,43	6,23	<0,001
5	АД сист., мм рт. ст. АД диаст., мм рт. ст.	128,83±8,67 74,83±6,70	128,42±9,01 74,50±6,99	0,19 0,20	– –	120,42±5,23 70,83±4,73	124,17±5,94 73,58±4,29	2,72 2,47	<0,05 <0,05
6	Бег 100 м, с	14,16±1,04	14,24±1,51	0,25	–	13,32±0,92	13,98±1,04	2,70	<0,05
7	Бег 1000 м, мин	3,36±0,11	3,36±0,10	0,23	–	3,18±0,07	3,28±0,05	6,43	<0,001
8	Челночный бег 4×9 м, с	9,80±0,36	9,82±0,37	0,19	–	9,34±0,06	9,58±0,21	6,10	<0,001
9	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	8,83±3,07	8,58±2,43	0,37	–	12,42±1,73	10,42±1,56	4,93	<0,001
10	Наклон вперед, см	10,83±4,41	10,25±4,03	0,56	–	12,83±2,82	12,08±2,57	1,13	–
11	Прыжки в длину с места, см	234,17±5,57	235,0±7,39	0,52	–	246,67±3,89	240,83±4,17	5,87	<0,001
12	Падение спиной, сохраняя прямое положение корпуса, с площадки высотой 150 см на руки страхующих	2,50±0,44	2,50±0,44	0,00	–	0,68±0,40	1,40±0,39	7,53	<0,001

У мужчин выявлены достоверные изменения в следующих показателях: ЧСС, бег 1000 м, челночный бег 4×9 м, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места; падение спиной, сохраняя прямое положение корпуса, с площадки высотой 150 см на руки страхующих ($p<0,001$); вес, ИК ($p<0,01$); АД систолическое, АД диастолическое, бег 100 м ($p<0,05$). В показателях роста и наклона вперед значимых изменений между группами не обнаружено.

Таким образом, полученные в процессе педагогического эксперимента результаты свидетельствуют об эффективности разработанной и внедренной методики ППФП студентов вузов (факультетов) туристского профиля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: научно-методические и организационные основы / В.И. Ильинич. – М.: Высш. школа, 1978. – 144 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

2. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2010. – 380 с.
3. Раевский, Р.Т. Экспериментальное обоснование профессионально-прикладной физической подготовки специалистов химической промышленности (на примере целлюлозно-бумажного производства): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р.Т. Раевский; ВНИИФК. – М., 1969. – 28 с.
4. Жуков, М.Н. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки учителей-предметников в педагогических вузах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Н. Жуков; РНИИФК. – М., 1993. – 20 с.
5. Сигов, Н.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка горноспасателей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Д. Сигов; Санкт-Петербургский гос. горный ин-т им. Г.В. Плеханова. – СПб., 1997. – 24 с.
6. Флерко, А.Л. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих экономистов: учеб.-метод. пособие / А.Л. Флерко, Т.И. Малышко. – Гродно: ГрГУ, 2003. – 76 с.
7. Загорский, Б.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка в советской системе физического воспитания: методическая разработка для студентов институтов физической культуры / Б.И. Загорский. – М., 1981. – 30 с.
8. Наскалов, В.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов по специальности «Химическое производство»: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.М. Наскалов; БГОИФК. – Минск, 1991. – 23 с.
9. Михневич, О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов гуманитарных вузов: метод. пособие / О.А. Михневич. – Минск, 1993. – 16 с.
10. Фурманов, А.Г. Структура и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов (факультетов) туристского профиля / А.Г. Фурманов, О.В. Романова // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки. – 2010. – № 1. – С. 50–52.
11. 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.
12. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений по специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство» / сост.: А.Г. Фурманов, О.В. Романова. – Минск: БГУФК, 2010. – 40 с.
13. Романова, О.В. Методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов (факультетов) туристского профиля / О.В. Романова // Мир спорта. – 2011. – № 2. – С. 33–39.

18.05.2011

Шукан С.В., заместитель начальника кафедры профессионально-прикладной физической подготовки (Академия МВД Республики Беларусь)

СТРУКТУРА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ МИЛИЦИИ

В статье научно обосновывается необходимость разработки рациональной структуры профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь, указываются недостатки традиционной структуры. Определены объективно существующие законы и факторы, определяющие продолжительность и методическую составляющую структуры. С позиций оптимизации учебно-воспитательного процесса курсантов описывается научно разработанная авторская структура профессионально-прикладной физической подготовки.

The necessity for rational structure of professional and applied physical training development for students of educational institutions of MIA of the Republic of Belarus is substantiated in the article. The drawbacks of the traditional structure are pointed out. Objective laws and factors defining the duration and methodological constituent part of the structure are determined. Scientifically developed authoring structure of professional and applied physical training is described from the position of an educational process optimization.