

УДК 796.011.1:[378.14:33]

DOI: 10.15587/2313-8416.2014.28354

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-ЭКОНОМИСТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

© Л. А. Улаева

Рассматривается вопрос о роли физического воспитания в подготовке студентов-экономистов к трудовой деятельности, обращается внимание на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых для повышения работоспособности в современных условиях труда экономиста. Предлагаются комплексы физических упражнений для профилактики заболеваний, возникающих при работе в финансовой сфере.

Ключевые слова: средства подготовки, прикладные умения и навыки, студент-экономист, трудовая деятельность.

The role of physical education in training of students of economics to professional activities is considered. It is paid attention to the development and improvement of motor skills required to improve performance in the present conditions of labor economics. Complex exercises for prevention of diseases that arise when working in the financial sector are offered.

Keywords: preparation tools, application skills, student of economics, professional activities.

1. Введение

Физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. Игровое воспроизведение охоты, трудовых процессов в древних ритуальных состязаниях – один из способов совершенствования трудовых навыков и физического воспитания молодежи на начальных стадиях развития человеческого общества [1].

В позднем средневековье элементы психофизической подготовки к профессиональному труду уже присутствуют в ряде систем воспитания и образования молодежи. На роль физических упражнений в подготовке подрастающего поколения к труду обращали внимание выдающиеся педагоги XV – XIX вв. Франсуа Рабле (1494–1553), Джон Локк (1632–1704), Иоганн Песталоцци (1746–1827), Иоганн Густе-Мутс (1756–1839), Жорж Домени (1850–1917).

2. Постановка проблемы

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Поэтому если человек готовится к профессии геолога-поисковика, то ему нужна профессионально-прикладная физическая подготовка одного содержания, а будущему филологу – другая, а экономисту – третья. Эти отличия и отражаются в цели и задачах профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Данная работа посвящена рассмотрению вопросов профессионально-прикладной физической подготовки, такой распространенной в настоящее время профессии, как экономист.

3. Литературный обзор

В программе по учебной дисциплине «Физическое воспитание» нашего университета также имеется раздел, посвященный профессионально-прикладной физической подготовке [2]. Физическая культура в подготовке студентов к профессиональной деятельности достигает определённую цель: обеспечить студентов – будущих экономистов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения финансовых операций, для проявления повышенной работоспособности в условиях труда.

Необходимо отметить, что формирование у студентов двигательных умений и навыков, способствующих производительному труду будущих специалистов-экономистов, воспитание у них физических и психических качеств, необходимых в будущей трудовой деятельности, обучение использованию средств активного отдыха для борьбы с производственным утомлением (быстрое и полное восстановление сил, поскольку работа экономиста – малоподвижная), являются основными задачами ППФП. Следует также предупредить и снизить производственный травматизм за счет увеличения силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости при выполнении трудовых операций в процессе жизнедеятельности [3].

Анализируя условия труда экономистов, требования к их физической подготовленности, чаще всего используются понятия его физической тяжести и нервно-психической напряженности.

При этом под физической тяжестью труда понимают суммарный объем физических усилий за время работы. Нервно-психической напряженностью труда называют степень эмоциональной нагрузки при выполнении работы. Профессия «экономист» относится к умственному труду, поскольку эта производственная деятельность позволяет полностью или частично исключить компонент физического труда. Труд экономистов имеет свою специфику,

связанную с цифрами, различными подсчетами, с воспроизведением и срочной переработкой большого количества информации, и ответственностью, лежащей на работнике, поскольку экономист – профессия материально ответственная. Регулярные нагрузки у представителей профессии «экономист» часто приводят к появлению болей в мышцах рук, сухожилиях кисти и пальцев, к усталости глазного анализатора. Нередко боли становятся хроническими и заставляют человека сменить профессию. Надежным профилактическим средством в таких случаях является само-массаж, специальная физическая подготовка. Эти средства способствуют развитию гибкости и подвижности суставов пальцев, укреплению мышц глазного анализатора, повышая при этом общую работоспособность человека [4].

Явление гиподинамии отрицательно сказывается на здоровье многих специалистов. При этом повышается роль специальных физических упражнений, направленных на ликвидацию дефицита двигательной активности работающих [5].

4. Систематизация ППФП экономистов

На различных учебно-тренировочных занятиях будущими экономистами отрабатываются умения и навыки, развиваются профессионально необходимые физические качества, такие как скорость, ловкость, общая выносливость [6]. Массовые спортивные мероприятия проводятся с целью не только совершенствовать физические качества, но и развить соревновательный дух. Профессиональная направленность отражается в условиях тест-конкурсов, в положении о соревнованиях. В программу соревнований включают отдельные профессионально-прикладные виды упражнений (для развития гибкости) и специальные виды спорта (аэробика). Индивидуальные самостоятельные занятия будущих экономистов наполнены профессионально-прикладными физическими упражнениями (упражнения на развитие скорости реакции, а также упражнения для укрепления мышц спины), элементами специально-прикладных видов спорта. Перспективная форма организации профессионально-прикладной физической культуры будущих специалистов включает следующие задачи: умение использовать свободное время с целью проведения физкультурминуток и физкультурпауз; определенных физических упражнений, способствующих расслаблению отдельных частей тела. Например, статические упражнения для шейно-грудного отдела позвоночника, которые являются также профилактикой такого серьезного заболевания как остеохондроз. Во время занятий физическим воспитанием необходимо использовать упражнения для развития скорости реакции; упражнения, способствующие развитию координации; укрепляющие нервную систему и сердечно – сосудистую, мышечный корсет. Рекомендованы занятия аэробикой и спортивными играми (рис. 1).

Многие спортивные и особенно игровые моменты могут моделировать возможные жизненные ситуации в производственном коллективе для выпол-

нения профессиональных видов работ. Воспитанная в спортивной деятельности привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения (чувство коллективизма, выдержка, уважение к соперникам, трудолюбие, самодисциплина) переносятся в повседневную жизнь, в профессиональную деятельность. Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе.

Направленным подбором упражнений, выбором видов спорта, спортивных игр можно акцентировано воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности.

Подбор отдельных физических прикладных упражнений или целостных видов спорта для решения задач ППФП осуществляется по принципу адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией.

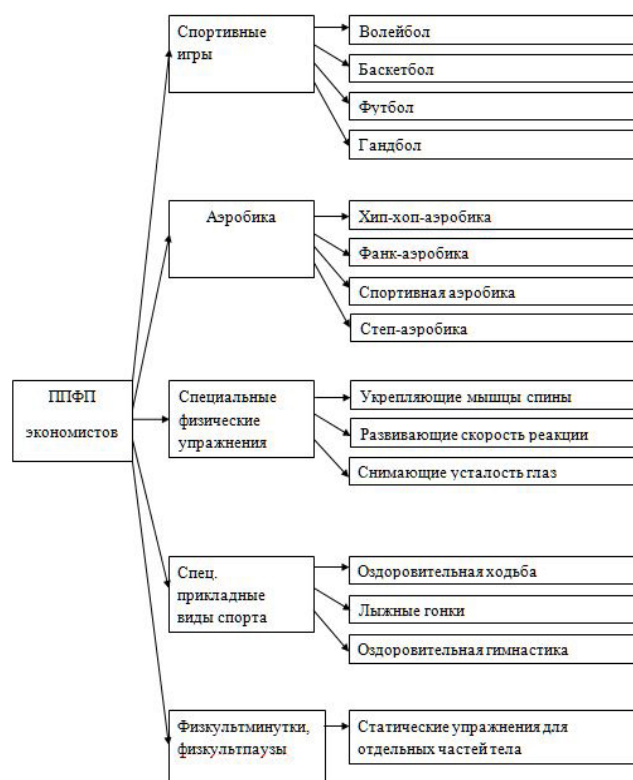


Рис. 1. ППФП экономистов

В частности, преподавателями нашей кафедры на занятиях по физическому воспитанию используется большое количество специальных физических упражнений. Например, ряд упражнений, которые также можно использовать и в рабочее время в качестве физкультурминутки.

Физические упражнения в положении сидя (снимают усталость глаз).

1. Двигать глазами вверх, вниз, в стороны. Круговые движения глазами (налево, вверх, направо,

вниз, в обратном направлении). Движения производить поочередно при открытых и закрытых глазах, в среднем темпе, по 10 раз каждое. Закончив упражнения, слегка погладить пальцами закрытые глаза и несколько раз моргнуть.

2. Сжимать и разжимать веки. По 10–15 раз в среднем темпе, с усилием.

3. Вращать головой при фиксированном перед собой взгляде то в одну, то в другую сторону. Выполнять в среднем темпе по 5–6 раз в каждую сторону.

4. Поставить указательный палец на расстоянии 30 см от уровня глаз. Попеременно фокуси-

ровать внимание на этом пальце либо смотреть далеко вдаль сквозь палец. Выполнять 10 раз в среднем темпе.

5. Сфокусировать внимание на кончике носа, затем перевести взгляд свободно в другом направлении (вдаль, в сторону). Выполнять 10–15 раз в среднем темпе.

Также рекомендуем комплекс статических упражнений для укрепления мышц шейно-грудного отдела позвоночника (профилактический) (табл. 1).

Таблица 1

Комплекс статических упражнений

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка
Стоя, руки вдоль туловища (основная стойка)	1–4 – поочередные махи руками – сгибание и разгибание рук в стороны – вниз; 5–8 – маховые отведения и приведения рук вперед-назад со сгибом в локтевых суставах	4–6 раз в среднем темпе
То же	1–4 – круговые вращения руками вперед; 5–8 – круговые вращения руками назад	4–5 раз в медленном темпе
Стоя, кисти в замке на затылке	1–4 – опереться затылком на кисти; 5–8 – расслабиться	6–8 сек в медленном темпе
Стоя, с опором – ладони на висках	1–2 – напрягать мышцы правой руки и шеи с противодействием ладони; 3–4 – расслабить мышцы; 5–8 – тоже левой рукой	6–8 сек
Стоя, кисти в замке, упор подбородком на кисти	1–4 – придавливать подбородком на кисти; 5–8 – расслабляться	6–8 сек
Стоя, левая кисть на левой щеке; правая на локте левой	1–4 – придавливать кистью на щеку; 5–8 – расслабиться; 9–16 – тоже другой рукой. Затем руки вверх – вдох; руки вниз – выдох	5–6 раз
Стоя, кистями опора на лоб	1–4 – придавливаем лбом на кисти; 5–8 – расслабиться	5–6 раз
Стоя, руки перед грудью, кисти собраны	1–4 – противодействие ладоней; 5–8 – расслабиться	6–8 сек повторить 5–6 раз
Стоя, руки внизу, узкая стойка, ноги врозь	1–4 – медленно подниматься на носки, руки вверх, напрягая все мышцы; 5–8 – опуская руки вернуться в исходное положение, расслабиться	Повторить 3–4 раза

5. Выводы

Рассматривая вопрос о роли занятий физическим воспитанием в подготовке студентов-экономистов, можно сделать следующие выводы:

Физическая культура в профессиональной подготовке будущего специалиста-экономиста играет важную роль, поскольку выполняет следующие задачи: воспитание психологических и физических качеств, необходимых в трудовой деятельности; умение использовать свободное время с целью проведения определенных физических упражнений.

Использование средств физической культуры и спорта в профессионально-прикладной физической подготовке студентов вузов способствует повышению эффективности трудовой деятельности и устранению неблагоприятного влияния сочетаний мышечной гиподинамии и больших нервно-эмоциональных напряжений, характеризующих деятельность лиц умственного труда.

Рекомендуем использовать в ППФП студентов – экономистов физические упражнения,

развивающие такие качества как скорость, ловкость и выносливость, которые способствуют повышению устойчивости организма к влиянию специфических для этой профессии заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности.

Литература

1. Гриненко, М. Ф. Труд, здоровье, физическая культура [Текст] / М. Ф. Гриненко, Г. Г. Саноян. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 288 с.
2. Маракушин, А. І. Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх напрямків підготовки денної форми навчання [Текст] / А. І. Маракушин, О. Г. Піддубний, Ж. О. Цимбалюк, І. М. Собко, А. В. Чередніченко. – Харків: Вид. ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2014. – 104 с.
3. Чумакова, Р. С. Профессионально - прикладная подготовка студентов [Текст] / Р. С. Чумакова. – Киров: Изд-во АСА, 2003. – 154 с.
4. Куколевский, Г. М. Здоровье и физическая культура [Текст] / Г. М. Куколевский. – М.: Медицина, 1979. – 192 с.

5. Тимушкин, А. В. Физическая культура и здоровье [Текст] / А. В. Тимушкин. – Балашов, 2004. – 120 с.

6. Улаєва, Л. О. Методичні рекомендації щодо розвитку рухових якостей з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх напрямків підготовки денної форми навчання [Текст] / Л. О. Улаєва, І. М. Собко. – Харків: Вид. ХНЕУ, 2010. – 32 с.

References

1. Hrynenko, M. F. (1974). Trud, zdorov'e, fizycheskaia kul'tura [Employment, health, physical culture]. Moscow: Physical Education and Sports, 288. [in Russian].

2. Marakushyn, A. I. (2014). Prohrama navchal'noi dystsypliny «Fizyчне vykhovannia» dlia studentiv usikh napriamkiv pidhotovky dennoi formy navchannia [The program of the course "Physical Education" for students of all areas of training, full time]. Kharkiv: Publishers KhNEU im. S. Kuznetsia, 10. [in Ukrainian].

3. Chumakova, R. S. (2003). Profyssional'no – prykladnaia podhotovka studentov [Professional – applied to prepare students]. Kyrov: Publishers ASA, 154. [in Russian].

4. Kukolevskiy, H. M. (1979). Zdorov'e y fizycheskaia kul'tura [Health and physical education]. Moscow: Publishers Medicine, 192. [in Russian].

5. Tymushkyn, A. V. (2004). Fyzycheskaia kul'tura y zdorov'e [Physical Education and Health]. Balashov, 120. [in Russian].

6. Ulaieva, L. O. (2010). Metodychni rekomendatsii schodo rozvytku rukhovykh iakostej z navchal'noi dystsypliny «Fizyчне vykhovannia» dlia studentiv usikh napriamkiv pidhotovky dennoi formy navchannia [Guidelines for the development of motor skills of discipline "Physical Education" for students in all areas of training, full time]. Kharkiv: Publishers KhNEU, 32. [in Ukrainian].

*Рекомендовано до публікації д-р наук з фіз. виховання та спорту Козіна Ж. Л.
Дата надходження рукопису 10.10.2014*

Улаєва Лариса Александровна, преподаватель, кафедра физического воспитания и спорта, Харьковский национальный экономический университет им. Семена Кузнеца, пр. Ленина, 9-А, г. Харьков, Украина, 61166
E-mail: lorik2340@gmail.com

УДК 796:078

DOI: 10.15587/2313-8416.2014.28942

СИСТЕМАТИЧНЕ ПОТОЧНЕ ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

© А. М. Малишкін

У статті висвітлюються питання удосконалення системи оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури. Доводиться необхідність вивчення та розробки поточної системи оцінювання, яка включає не тільки визначення фактичних показників рівня фізичної підготовленості а і урахування темпів приросту кожного учня в оволодінні навчальним матеріалом.

Ключові слова: поточне оцінювання, норматив, бальна оцінка, систематичність, навчальні досягнення, фізична культура.

The problems of the system estimation improvement of pupils' learning achievements at physical culture lessons are considered in the article. It is proved need of the study and development of the flow estimation system, which includes not only determination of the real factors of physical fitness level, but and accounting of growth rate of each pupil in mastering by educational material.

Keywords: flow estimation, norm, ball estimation, systematicity, educational achievements, physical culture.

1. Вступ

Контроль результатів належить до технології навчально-виховного процесу – оцінка і аналіз результатів взаємодії учителя і учнів. В сукупності з іншими елементами складають важливий компонент технології викладання навчального предмета, у тому числі фізичної культури. Логічне завершення контролю учителем – оцінювання ним результатів навчальної діяльності учнів в її конкретному циклі: урок, система уроків, присвячених певній темі або розділу навчальної програми, періоду навчального року (навчальна чверть, семестр, навчальний рік в цілому). Оцінювання є процесом встановлення рівня навчальних досягнень учня (учениці) в оволодінні

змістом предмета, уміннями та навичками відповідно до вимог навчальних програм. Об'єктом оцінювання навчальних досягнень учнів є знання, вміння та навички, досвід творчої діяльності учнів. Визначення рівня навчальних досягнень учнів є особливо важливим з огляду на те, що навчальна діяльність у кінцевому підсумку повинна не просто дати людині суму знань, умінь та навичок, а сформувати її компетентність як загальну здатність, що базується на знаннях, досвіді, цінностях, здібностях, набутих завдяки навчанню. Якісне оцінювання є одним із важливих компонентів системи освіти. Сучасне навчання потребує нових пошуків у цьому напрямку.