

**МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ МАСТЕРОВ ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА**

*Геннадий Дмитриевич Бабушкин, доктор педагогических наук, профессор.  
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (Сиб-  
ГУФК),  
Омск*

*Борис Владиславович Мартемьянов, преподаватель,  
Тобольский государственный педагогический институт (ТГПИ)*

**Аннотация**

В статье представлены результаты исследования особенностей профессиональной деятельности мастеров лесного хозяйства, свидетельствующие о высокой значимости физической подготовленности специалиста. На основе полученных результатов авторы разработали содержание и методику профессионально-прикладной физической подготовки учащихся ПТУ, овладевающих профессией «мастер лесного хозяйства».

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, мастер лесного хозяйства, физические качества.

**METHODICS OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL PREPARATION FOR  
EXPERTS IN THE SPHERE OF FORESTRY**

*Gennady Dmitrievich Babushkin, the doctor of pedagogical sciences, the professor.  
The Siberian state university of physical training and sports ,  
Omsk*

*Boris Vladislavovich Martemjanov, the teacher,  
Tobolsk state pedagogical institute*

**Abstract**

The purpose of the article is to present the results of research into features of experts' professional activity in the sphere of forestry. The results testify to high importance of specialists' physical preparation. On the base of research the authors prepare content and methods of professional-applied physical preparation for experts in the sphere of forestry.

**Key words:** professional-applied physical preparation, expert in the sphere of forestry.

**ВВЕДЕНИЕ**

Проблема исследования заключается в совершенствовании физического воспитания учащихся профессионально-технических училищ, ведущих подготовку мастеров лесного хозяйства. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) имеет существенное практическое значение, поскольку является фактором повышения профессиональной подготовки кадров, сокращения сроков адаптации к профессиональной деятельности, и повышения надежности функций организма работников [1, 2, 3, 4, 5, 6 и др.].

Профессионально-прикладная физическая подготовка как направление физического воспитания учащейся молодежи представлена в государственных программах для профессионально-технических училищ, средних и высших специальных учебных заведений [7]. Однако в связи с многочисленностью специальностей, по которым готовят специалистов, не для всех может подходить усредненное содержание профессионально-прикладной физической подготовки, представленное в программах. В этой связи возникает необходимость разработки содержания и методики ППФП для конкретных специальностей, в том числе и для специальности «мастер лесного хозяйства».

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:** Разработать содержание и методику профессионально-прикладной физической подготовки учащихся ПТУ – будущих мастеров лесного хозяйства.

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** В работе использовались методы: анализ спе-

циальной литературы, опрос специалистов и учащихся ПТУ, теоретическое исследование, тестирование.

В исследовании принимали участие 80 учащиеся ПТУ № 1 первого, второго и третьего годов обучения г. Ханты-Мансийска и 75 специалистов (мастеров лесного хозяйства) со стажем работы не менее 5 лет.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для изучения особенностей и требований профессиональной деятельности мастера лесного хозяйства к физической подготовленности был проведен опрос специалистов этой области в количестве 75 человек с различным стажем работы (3-25 лет). Был проведен также опрос учащихся 3-го года обучения профтехучилища, овладевающих профессией мастер лесного хозяйства, с целью выяснения представлений учащихся о требованиях выбранной профессии к их физической подготовленности.

По результатам опроса специалистов можно судить, что наиболее важным физическим качеством в их работе является выносливость – указали все опрошенные. Далее по значимости идут качества силы (указало 78%), быстроты (39%), гибкости (19%). На этом основании можно считать, что преобладающая часть физических упражнений, используемых в процессе физического воспитания учащихся училища, должна быть направлена на развитие качества выносливости и силы.

Сравнение результатов опроса специалистов и опроса учащихся профтехучилища показал идентичность результатов. На основании сравнительного анализа можно говорить, что учащиеся – будущие мастера лесного хозяйства – имеют адекватное представление о требованиях выбранной профессии к их физической подготовленности.

Работа в должности мастера лесного хозяйства отличается нестандартностью трудовых операций. Нами установлено, что 52% всего времени уходит на передвижение по закрепленной территории, 27% - на уход за посадками и животными, 9% - на подготовку транспортных средств для передвижения, 12% - непроизводительные затраты. Работа мастера лесного хозяйства с доминирующей физической активностью составляет 88%, а работа с умственной активностью всего 12%. Причем, тяжелая физическая работа выполняется часами, что требует высокого развития физических качеств, особенно выносливости и силы (на это указывают специалисты и учащиеся).

Продуктивность труда мастера лесного хозяйства во многом зависит от его физической работоспособности. При опросе мастеров лесного хозяйства оказалось, что к концу рабочего дня 88% указало на проявление усталости. Утомление наступает во второй половине рабочего дня (указало 75%), в первой половине рабочего дня (25%). По степени утомления мнения специалистов распределились следующим образом: 79% отметили среднюю (умеренную) степень утомления, 12% - очень сильно устают, 8% не устают. В недельном рабочем цикле 85% специалистов отметили, что они чувствуют себя уставшими к концу рабочей недели.

При опросе мастеров, в чем выражается усталость, ответы распределились следующим образом: у 47% проявляется общее утомление (рассеивается внимание, проявляется головная боль, общая слабость); у 53% проявляется местное утомление (ноги, руки, спина, глаза); у 47% проявляется смешанное утомление. К причинам утомления относятся следующие: длительное передвижение по территории (74%); тяжелая физическая работа (56%); постоянное напряжение внимания (36%); переноска груза (37%); нехватка транспортных средств (36%); слишком большая обслуживаемая территория (45%).

В работе мастера лесного хозяйства наибольшую нагрузку испытывают: мышцы ног (65%); мышцы спины (46%); мышцы кистей рук (53); мышцы плечевого пояса (57%). В этой связи при развитии силы и силовой выносливости следует особое внимание обратить на развитие этих групп мышц.

На основании результатов проведенного исследования и анализа специальной

литературы нами разработано содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки учащихся ПТУ, овладевающих специальностью «мастер лесного хозяйства».

Полученные нами результаты позволили установить состав профессионально важных физических качеств и необходимый уровень их развития (на основе обследования специалистов). Это позволило нам приступить к разработке содержания ППФП учащихся. При этом, мы исходим из того, что общая физическая подготовка, занимающая большую часть времени занятий, составляет фундаментальную основу физического воспитания, а ППФП – профилирующую часть (специализированную). На ППФП отводится 40% на первом году обучения, 50% на втором году обучения, 60% на третьем году обучения от общего времени занятий. Такое соотношение считается оправданным согласно учебной программе [7], а также как это показано в других исследованиях [5, 6 и др.]

Опираясь на полученные нами данные, а также на данные других авторов [1, 2, 6 и др.] о значимости физических качеств, мы определили количество времени, отводимое на развитие того или иного качества от общего времени занятий физической культурой. Для развития физических качеств: выносливости – 50%, силы – 30%, быстроты – 15%, гибкости – 5%.

*Содержание ППФП включает следующее.*

**1. Развитие выносливости.** Рекомендуются физические упражнения из следующих видов спорта: легкой атлетики (бег), футбола, плавания, лыжного спорта, гребли. Поскольку работа мастера лесного хозяйства по времени продолжительна, то при развитии выносливости следует ориентироваться на повышение аэробных возможностей организма.

Развивая выносливость, мы ориентировались на следующее: 1) абсолютная интенсивность (скорость передвижения) была в основном субкритической и составляла 75-85% от максимальной, при ЧСС 170-180 уд/мин; 2) продолжительность отдельного упражнения составляла 1 - 1,5 мин, и носила аэробный характер.

При выполнении некоторых видов упражнений (кросс, лыжные гонки, гребля, плавание и т.п.) продолжительность составляла 10 – 25 мин.; 3) продолжительность интервалов отдыха между подходами составляла 2- 3 минуты с восстановлением частоты сердечных сокращений до 90 уд/мин; 4) отдых между упражнениями заполнялся ходьбой, упражнениями на растягивание, расслабление; 5) число повторений зависело от характера упражнений и времени их выполнения. При развитии выносливости использовались также физические упражнения, направленные на совершенствование креатинфосфатного и гликолитического механизмов.

**2. Развитие силы.** Использовались физические упражнения из следующих видов спорта: тяжелой атлетики, гимнастики, легкой атлетики, гиревого вида спорта. Кроме того, использовались такие упражнения, как: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъемы туловища, ног из положения лежа на спине на полу, приседания с партнером на спине, упражнения с гантелями, упражнения для развития силы мышц рук и ног на тренажерах. Основное внимание уделялось развитию силы мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, т.е. тех групп мышц, которые задействованы в работе мастера лесного хозяйства. При развитии силы использовались большие веса (до 70% от максимума) с повторением 7 – 10 раз в одном подходе. По мере выполнения учащимися этих упражнений сопротивление увеличивалось так, чтобы упражнение можно было выполнить 4 – 7 раз в одном подходе.

**3. Развитие быстроты.** Для развития этого качества использовались физические упражнения из следующих видов спорта: футбола, волейбола, баскетбола, легкой атлетики (прыжки, бег на 30 м). Развитию подлежали следующие характеристики быстроты: быстрота реагирования на внешний раздражитель, частота движений, скорость одиночного движения.

При развитии быстроты соблюдались следующие требования: 1) техника уп-

ражнений должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельной скорости (броски и ловля мяча, бег на 30 метров, серии прыжков и др.); 2) упражнения должны быть хорошо усвоены занимающимися; 3) продолжительность выполнения упражнения была не большой, чтобы не наступало утомление, и составляла не более 20 сек. Важным условием для воспитания быстроты являлось поддержание оптимальной возбудимости центральной нервной системы за счет недопущения утомления и заполнения пауз отдыха активными движениями.

**4. Развитие гибкости.** Для развития этого качества использовались гимнастические упражнения с увеличением амплитуды движения (активного и пассивного характера). Упражнения на гибкость выполнялись в конце подготовительной и основной частях занятия при хорошем разогреве мышц. Преимущественно развивалась подвижность в суставах позвоночника, в тазобедренных и плечевых суставах.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профессиональная деятельность мастера лесного хозяйства предъявляет определенные требования ко многим профессионально важным качествам. Интенсивность мнений специалистов по этому вопросу следующая: общая выносливость (100%); сила (78%); ловкость (43%); быстрота движений (39%); устойчивость и переключение внимания (53% и 50% соответственно); координация движений (35%) сохранение равновесия (19%).

На основе результатов исследования разработано содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки учащихся, овладевающих профессией «мастер лесного хозяйства», обеспечивающей развитие указанных выше качеств. Из времени, отводимого на ППФП, для развития физических качеств отводится: для развития выносливости – 50%, силы – 30%, быстроты – 15%, гибкости – 5%.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Атаов, Р.А. Формирование общей и профессиональной физической культуры в системе профессионально-технического обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.А. Атаов. - Майкоп, 1994. - 26 с.
2. Богатырев, В.С. Физическое воспитание учащихся ПТУ с недостаточным уровнем физического развития и подготовленности: автореф. дис. ...канд. пед. наук / В.С. Богатырев. - М., 1984. - 18 с.
3. Борисов, В.Я. Педагогические основы профессионально ориентированного физического воспитания студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Я. Борисов. - Минск, 2001. - 23 с.
4. Демочкин, В.В. Физическая подготовка курсантов автомобильных вузов в процессе военно-профессионального обучения: автореф. дис. канд. пед. наук / В.В. Демочкин. - СПб, 1988. - 24 с.
5. Жидких, В.П. Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов - строителей: дис. ... д-ра пед. наук / В.П. Жидких. - Омск, 1999. - 518 с.
6. Кабачков, В.А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.А. Кабачков. - М., 1996. - 63 с.
7. Программа физического воспитания учащихся ПТУ / типовая комплексная / под ред. В.А. Кабачкова, И.П. Залетаева, Ю.П. Пузыря, И.В. Сухотского. М., 1991.-71 с.