

**МЕТОДИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТРАНСПОРТНОМ КОЛЛЕДЖЕ**

*Александр Викторович Чумичев, аспирант,  
Дальневосточная государственная академия физической культуры  
Хабаровск*

**Аннотация**

В статье рассматриваются вопросы построения факультативных занятий по физической культуре методической направленности. Дается обоснование эффективности предложенной методики формирования профессиональной физической культуры личности в транспортном колледже.

**Ключевые слова:** профессиональная физическая культура, методическая направленность.

**METHODOLOGICAL DIRECTIVITY OF GIVING THE PHYSICAL CULTURE'S FACULTATIVE STUDIES IN TRANSPORT COLLEGE**

*Aleksander Viktorovich Chumichev, post-graduate student,  
The Far Eastern State Academy of Physical Education  
Khabarovsk*

**Annotation**

The article goes into the issues of structure of physical culture facultative studies with methodological directivity. The justification of given methodology of person's physical culture formation in transport college effectiveness is given.

**Key words:** professional physical culture, methodological directivity.

**ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время в теории физической культуры рассматриваются несколько феноменов, отражающих прикладность физической культуры относительно профессиональной деятельности. В рассмотрении профессионального обучения авторы в основном используют два термина - «профессиональная физическая культура» и «профессионально-прикладная физическая подготовка». Последний термин имеет более зрелую традицию своего изучения и, как следствие, большую проработанность, отражая в целом вопросы сопряженности психофизиологической и физической подготовки человека к профессиональной деятельности. Профессиональная физическая культура, являясь более «молодым» понятием в отечественной науке, помимо физического, включает в себя аксиологический, потребностно-мотивационный и образовательный компоненты [1]. Таким образом, если профессионально-прикладная физическая подготовка в большей степени направлена на «биологическое» в человеке, то профессиональная физическая культура призвана отразить социальный аспект. В соответствии с данным утверждением нами было выдвинута гипотеза о том, что целенаправленное формирование ценностно-смыслового отношения к физической культуре путем методической направленности факультативных занятий позволит оптимизировать показатели профессиональной физической культуры личности и, в целом, положительно скажется на освоении профессии.

**МЕТОДИКА**

Формирующий эксперимент проводился на факультативных занятиях, причем участвовали в нем юноши, посещавшие как факультативные занятия в объеме трех часов в неделю, так и обязательные занятия, предусмотренные учебным планом колледжа, в объеме двух академических часов в неделю. Контрольную группу составили юноши, посещавшие секцию настольного тенниса, экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике в секции общей физической подготовки. Секция настольного тенниса была выбрана нами как не имеющая достоверных различий по показателям общей и профессионально-прикладной физической подготовленности с показателями экспериментальной группы после проведения контрольных испытаний,

в которых приняли участие юноши, занимающиеся во всех спортивных секциях колледжа. Главной отличительной чертой нашей программы явилась методическая направленность: 60% отводимого времени занятия вели сами учащиеся, самостоятельно подбирая из предложенного учебный материал в соответствии с задачами, определенными педагогом (таблица 1).

Таблица 1

**Распределение учебного материала по разделам программы**

Группы	Теоретический	Практический		Контрольный	Всего часов
		Методико-практический	Учебно-тренировочный		
Контрольная	6	10	80	4	100
Экспериментальная	6	60	30	4	100

Методико-практический раздел призван обеспечивать операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. В нашем случае в рамках методико-практического раздела программы была реализована методика формирования профессиональной физической культуры учащихся транспортного колледжа (таблица 2).

Таблица 2

**Содержание методики формирования профессиональной физической культуры**

Этапы	Продолжительность	Решаемые задачи	Применяемые задания	Формируемые знания, умения, навыки
I	0,5 месяца	Научиться проводить подготовительную и заключительную части занятия	- проведение комплекса общеразвивающих упражнений; - проведение специальных беговых упражнений; - проведение подвижных игр; - выполнение упражнений на дыхание и расслабление	- умение организовать группу; - умение подбирать упражнения; - освоение специальной терминологии; - освоение последовательности упражнений в разминке
II	2 месяца	Научиться подбирать физические упражнения для решения поставленных педагогом задач	выбрать из таблицы, разработанной преподавателем упражнения, соответствующие решаемым задачам	- освоение упражнений профессионально-прикладной физической подготовки; - самостоятельное составление комплексов упражнений для основной части занятия.
III	5 месяцев	Научиться ставить задачи занятия в соответствии с учебным планом	постановка оздоровительных, образовательных, воспитательных задач (в соответствии с образцами, разработанными преподавателем)	- освоение принципов проведения занятия; - самостоятельная постановка задач занятия
IV	2,5 месяца	Формирование осознанного отношения к физической культуре	- ознакомление с видами профессиональной физической культуры (проф. рекреация, проф. реабилитация, проф. спорт); - подбор средств для самостоятельных занятий	- понимание значения физической культуры для профессии и будущей жизни

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе анализа научно-методической литературы и документальных источников (программ) нами были определены элементы профессиональной физической культуры личности, показатели которых были взяты за основу подтверждения эффективности предложенной методики (таблица 3).

Таблица 3

**Показатели профессиональной физической культуры учащихся транспортного колледжа до и после эксперимента ( $\bar{x} \pm m$ )**

№ п/п	Изучаемый показатель	Группа	Исходные показатели	Конечные показатели	Разница	P
1.	Ценность физической культуры (макс. 5 баллов)	ЭГ	3,2±0,15	4,1±0,15	0,9	<0,05
		КГ	3,3±0,15	3,7±0,15	0,4	>0,05
2.	Мотивация к самостоятельным занятиям (макс. 5 баллов)	ЭГ	2,4±0,15	4,1±0,15	1,7	<0,05
		КГ	2,1±0,15	2,9±0,15	0,8	>0,05
3.	Знания (макс. 5 баллов)	ЭГ	2,9±0,15	4,2±0,15	1,3	<0,05
		КГ	3,0±0,15	3,7±0,15	0,7	>0,05
4.	Бег 100 м, с	ЭГ	14,6±0,15	13,5±0,15	1,1	<0,05
		КГ	14,5±0,15	13,9±0,15	0,6	<0,05
5.	Бег 3000 м, с	ЭГ	873,5±3,398	838,2±3,85	35,3	<0,05
		КГ	82,6±3,62	860,3±3,69	22,3	<0,05
6.	Прыжок в длину, с разбега, см	ЭГ	416,4±2,014	435,6±2,76	19,2	<0,05
		КГ	12,3±2,62	425,4±2,82	13,1	<0,05
7.	Подтягивание на перекладине, раз	ЭГ	6,1±0,39	10,1±0,77	4	<0,05
		КГ	5,6±0,39	7,8±0,39	2,2	<0,05
8.	Плавание без остановки, с	ЭГ	220,8±3,852	335,9±3,08	115,1	<0,05
		КГ	10,4±3,08	240,6±3,62	30,2	<0,05
9.	Упражнение на согласование движений на 8 счетов (из 5 попыток)	ЭГ	2,6±0,15	4,1±0,15	1,5	<0,05
		КГ	2,5±0,15	3,5±0,23	1,0	<0,05
10.	Прыжки через скакалку за 30 с, раз	ЭГ	56,4±0,61	78,5±0,69	22,1	<0,05
		КГ	55,3±0,77	71,2±0,85	15,9	<0,05
11.	«Ловля палки», см	ЭГ	28,4±0,61	20,3±0,61	8,1	<0,05
		КГ	26,8±0,61	14,2±0,69	12,6	<0,05
12.	Динамометрия ведущей рукой (кг)	ЭГ	35,5±0,53	46,2±0,77	11,7	<0,05
		КГ	32,9±0,69	44,2±0,77	11,3	<0,05
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	ЭГ	21,4±0,77	45,3±0,69	23,9	<0,05
		КГ	19,4±0,69	40,5±0,85	21,1	<0,05
14.	Приседание на одной ноге («пистолет»), раз	ЭГ	3,4±0,38	7,9±0,23	4,5	<0,05
		КГ	3,6±0,23	8,2±0,69	4,6	<0,05
15.	Вис, согнув руки на перекладине, сек	ЭГ	15,3±0,85	30,4±1,08	15,1	<0,05
		КГ	16,4±0,77	25,3±0,85	7,9	<0,05
16.	Сед углом. Удержание ног и туловища, с	ЭГ	16,3±0,77	29,3±0,85	13	<0,05
		КГ	14,5±0,85	27,2±0,69	12,7	<0,05
17.	Передача баскетбольного мяча в мишень, сумма точных попаданий	ЭГ	4,8±0,15	12,9±0,23	8,1	<0,05
		КГ	4,6±0,23	9,2±0,38	4,6	<0,05

Анализ таблицы показывает, что учащимися экспериментальной группы достоверно выше оценивается значимость физической культуры, у них выше мотивация к самостоятельным занятиям, знания в области физической культуры, а также показатели общей физической подготовленности, за исключением показателей быстроты. Что касается показателей профессионально-прикладной физической подготовленности, можно отметить, что и в контрольной, и в экспериментальной группах произошли существенные изменения, экспериментальная группа достоверно превосходит контрольную по четырем из девяти тестов: прыжки через скакалку за 30 с, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, вис, согнув руки на перекладине, и передача баскетбольного мяча в мишень.

Объективным показателем высокой эффективности разработанной методики формирования профессиональной физической культуры личности явились характери-

стики с места прохождения практики учащихся, осваивающих специальность «Судоводитель, помощник механика судов речного флота». Эксперты определили у учащихся экспериментальной группы более высокие производительность труда, усвоение норм, правил, эталонов профессии, готовность осваивать новые знания и делиться своими, а также оценивание «чести и достоинства» профессии.

Таким образом, разработанная методика формирования профессиональной физической культуры личности учащихся транспортного колледжа показала высокую эффективность, что способствовало повышению уровня физической готовности выпускников к предстоящей профессиональной деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Коровин, С.С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 : [ВНИИФКиС] / Коровин Сергей Семенович. – М., 1997. – 49 с.

### **МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЕТЧИКОВ-ИНСТРУКТОРОВ АРМЕЙСКОЙ АВИАЦИИ**

*Тимур Дамирович Шайхуллин, соискатель,  
Военный институт физической культуры (ВИФК),  
Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

В работе представлены материалы исследования автора по обоснованию методики комплексного применения средств физической подготовки для повышения уровня работоспособности летчиков-инструкторов армейской авиации. Автором обоснованы организационно-педагогические условия, необходимые для повышения уровня работоспособности летчиков-инструкторов армейской авиации; выявлены факторы, определяющие высокую эффективность применения средств физической подготовки.

**Ключевые слова:** физическая подготовка; летчики-инструкторы; армейская авиация; комплексная методика.

### **METHODOLOGY OF MEANS' COMPLEX APPLYING FOR FITNESS TRAINING OF ARMY AIR FORCES' PILOT-INSTRUCTORS' IMPROVEMENT OF EFFICIENCY**

*Timur Damirovich Shajhullin, competitor,  
Military Institute of Physical Educations and Sports,  
Saint-Petersburg*

#### **Annotation**

The study presents the materials of author's survey relating to justification of complex physical culture means' applying for army air forces pilot-instructors' improvement of efficiency. The author justified the organizational and pedagogical conditions that are necessary for the army air forces pilot-instructors' efficiency improvement; showed the factors determining the high effectiveness of physical culture means' applying.

**Key words:** fitness training; pilot-instructors; army air forces; complex methodology.

В современных условиях на офицеров летного состава возлагается большая ответственность за поддержание высокой боевой готовности частей и подразделений ВВС ПВО Вооруженных Сил России. Исследования последних лет свидетельствуют о том, что наиболее актуальным является вопрос, раскрывающий значение физической подготовки для повышения уровня работоспособности, предупреждения болезней, укрепления состояния здоровья летчиков ВВС, повышения уровня их физической подготовленности (И.А. Лотарев, 1989; Г.А. Саввин, 2004 и др.).

Особо актуальна данная проблема для летчиков-инструкторов армейской авиа-