

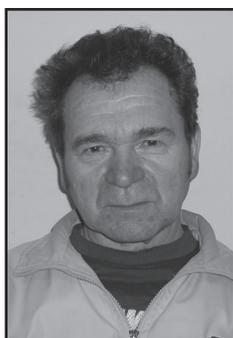


Физический потенциал развития



Алексей РОМАНОВ
Alexei A. ROMANOV

Виктор КОЧЕТОВ
Victor V. KOCHETOV



Романов Алексей Алексеевич – кандидат педагогических наук, преподаватель колледжа железнодорожного транспорта (МКЖТ) Московского государственного университета путей сообщения (МИИТ).

Кочетов Виктор Васильевич – руководитель физического воспитания МКЖТ.

Перспективы развития физической культуры в образовательных учреждениях среднего профессионального образования железнодорожного транспорта. Двигательный режим, оздоровительная работа как средство формирования личностных качеств и подготовки студентов к будущей профессии.

Ключевые слова: железнодорожный транспорт, колледж, обучение профессии, физический потенциал студента, двигательный режим, физкультура, спорт, учебный процесс, методика преподавания.

Отечественные реформы в системе среднего специального образования заставляют пересмотреть требования к личности обучаемого, качеству знаний, умений и навыков, процессам адаптации студента к условиям динамично меняющейся жизни, задачам укрепления здоровья и готовности к профессиональному труду. Затронули идущие преобразования и средние специальные учебные заведения железнодорожного транспорта. Объединение колледжей и техникумов отрасли с Московским государственным университетом путей сообщения в единую структуру консолидировало в равной мере и содержательные, и организационные проблемы преподавания профильных дисциплин.

Несомненно, одним из обязательных направлений при решении столь актуальных задач призваны быть физическая культура и массовый студенческий спорт, которые своим социальным, материальным, интеллектуальным и духовным ценностным потенциалом способны помочь:

- сформировать и гармонично развивать личность будущего специалиста;
- повысить двигательный потенциал человека;

- приумножить его здоровье;
- содействовать социальной активности выпускника учебного заведения.

В 16–18 лет (обычный возраст студентов колледжа) закладывается прочный фундамент важных двигательных умений и навыков, идёт развитие физических способностей и созревание основных функций организма. Весь многолетний учебный курс (3–4 года в зависимости от специальности) по предмету «Физическая культура» рассматривается поэтому как целостная динамичная система, где на каждом из этапов решаются свои специфические задачи: а) развитие физических качеств; б) формирование технического и тактического мастерства; в) выбор средств, методов и величин воздействия на организм в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности учащихся.

В системе обучения и воспитания студентов колледжа немалую роль играет непосредственная физическая подготовка, в которой необходимо четко различать такие понятия, как *воспитание* физических качеств и *развитие* физических качеств.

Воспитание физических качеств — одна из составных частей общей системы воспитания человека, педагогический процесс управления, воздействия на физическое состояние человека с целью его изменения в нужном направлении.

Развитие физических качеств — процесс изменения возможностей, способностей и функций организма человека на протяжении его жизни в нужном направлении. Причем, на наш взгляд, следует различать такие близкие по смыслу, смежные понятия, как «*физические качества*» и «*двигательные способности*».

Как указывал в своих трудах непрекаемый авторитет в области физического воспитания П. Ф. Лесгафт: «*Физические качества* проявляются в спортивной деятельности как двигательные способности и неотделимы от двигательных умений и навыков, приобретаемых в результате обучения или самообучения».

Вместе с тем двигательные способности учащихся представляются интегральным образованием. *Физические качества* составляют основу двигательных способностей, а формой их проявления становятся *двигательные умения и навыки*.

Преподаватель обязан каждое физическое качество рассматривать в свете его корреляции (взаимной и взаимозависимой связи) с другими качествами, но ни в коем случае не изолированно друг от друга. Например, оценка выносливости без учёта, скажем, уровня технической подготовки может оказаться началом серьёзной профессиональной ошибки.

Под основными физическими качествами мы подразумеваем быстроту, силу и как неотъемлемую часть всех спортивных игр — координационные способности и ловкость в двигательных действиях, гибкость и подвижность в суставах, а также выносливость. Оставаясь необходимым условием выполнения движений, эти качества, тем не менее, по сути своей являются непостоянными изменяющимися компонентами.

Можно согласиться с мнением В. С. Фарфеля и для определенных случаев выделять преимущественно быстроту и силу, поскольку выносливость в действительности выступает ничем иным, как быстрой или силой в функции времени.

В то же время мнение о том, что прочие физические качества (гибкость, ловкость) являются либо производными, либо комплексами основных физических качеств, либо вообще относятся не к физическим, а к нейрофизическим качествам (например, координация движений), по меньшей мере сомнительно.

Методика воспитания физических качеств имеет общие черты вне зависимости от вида движения. Например, выносливость в плавании, беге и борьбе достигается во многом сходными путями, хотя сами двигательные действия здесь различны.

Совершенствование физических качеств у учащихся в колледже возможно только с помощью специальной системы упражнений.

У нас в колледже мы используем для этого свои (причем давно апробированные) комплексы. Вот несколько примеров.

1. Для развития прыгучести и прыжковой выносливости:

а) прыжки с разбега до баскетбольного щита, сетки (толчком одной или двумя ногами) 4–5 × 8–12 раз, t=25–30 с;

б) прыжок в длину с места без остановки по прямой 3–4 × 6–8 раз, t=15–20 с;





186

в) прыжки на скакалке (на двух ногах – 300–350 раз, на одной ноге – 100–120);
г) запрыгивание на возвышенность толчком двух ног (20–25 раз) и одной (16–18 раз), 3–4 серии, $t=25-30$ с.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

а) броски набивного мяча ($P=0,5-1$ кг) сверху двумя руками только за счет работы кистей;

б) вращательные движения кистей с гантелями ($P=1$ кг) в руках.

3. Упражнения для развития максимальной быстроты отдельных движений:

а) в прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной;

б) в прыжке вверх поймать набивной мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить обратно.

В своей статье мы показываем лишь малую часть физических упражнений, которые используются на занятиях физической культурой.

Физические упражнения – специально подобранные движения и двигательные действия, систематически и последовательно выполняющиеся для повышения уровня физического развития человека, формирования и совершенствования его двигательных умений, навыков и качеств.

Термин «упражнение» в теории и практике физической культуры и спорта имеет двойное значение. Первое заключается в том, что им обозначают определённые виды двигательных действий. Второе толкование термина сводит его понимание к процессу многократного воспроизведения двигательных действий. Оба значения взаимосвязаны между собой. В первом случае делается акцент на то, посредством

чего воздействуют на физическое состояние учащегося, во втором – каким методом выполняется это воздействие.

Важно отметить, что не все движения и действия могут быть названы физическими упражнениями. Это всё-таки такие виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задачи совершенствования физических качеств.

Целенаправленно подобранные и методически правильно применяемые физические упражнения вовлекают в интенсивную работу весь опорно-двигательный аппарат и содействуют:

- совершенствованию функций опорно-двигательного аппарата;
- повышению работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- укреплению нервной системы.

Физические упражнения существенно помогают закрепить умения и навыки не только в спортивной, но и трудовой деятельности, что особенно востребовано в такой сложной отрасли, как *железнодорожный транспорт*.

Результаты планомерного и целенаправленного применения физических упражнений поддаются измерению и выражаются в количественных показателях. Но не хотелось бы все сводить к подсчету локальных воздействий на отдельные группы мышц или сопоставлению мощности их сокращения при той или иной нагрузке на организм.

Показательнее другое: вопросы, связанные с изучением физических качеств человека, вошли в научный оборот, стали принадлежностью теории и методологии физической культуры, составной частью профессиональной подготовки студентов. ●

PHYSICAL CAPACITY OF DEVELOPMENT

Romanov, Alexei A. – Ph.D. (Pedagogics), lecturer of Moscow Railway College of Moscow State University of Railway Engineering (MIIT).

Kochetov, Victor V. – head of physical training course at Moscow Railway College of Moscow State University of Railway Engineering (MIIT).

The authors examine the issues of further development of physical training in high professional schools of railways. They consider fitness as a means to train personal qualities and to prepare the students for further work.

Key words: railways, college, physical capacity of a student, fitness, physical training, sports, educational process, methods of training.

Координаты авторов (contact information): Романов А. А. – Meto@mkgt.ru, Кочетов В. В. – (495) 686–3626.