

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ АРХИТЕКТУРНОГО ФАКУЛЬТЕТА**

*Надыров А.Л., Шкурков А.С.,  
Рахимжанов Е.Б.*

### **Аннотация**

В данной статье, на основе проведенных авторами исследований рассматриваются вопросы совершенствования образовательной программы по дисциплине «Физическая культура» студентов вуза. Путем изучения содержания документов планирования, Государственного общеобязательного образовательного стандарта и проведения педагогических наблюдений разработаны конкретные практические рекомендации по улучшению профессионально-прикладной физической подготовки студентов архитектурного факультета. Авторами предлагается тематика теоретического раздела учебной программы, а также средства физической культуры, которые могут быть использованы в модернизации процесса физического воспитания студентов.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФК), физическая культура, физическое совершенствование.

### **Введение**

Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный труд студента все более интенсивным, напряженным. Соответственно возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Наряду с этим, посредством физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям

выбранной профессии. Важную роль в связи с этим имеет обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, имеющих хорошую физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально важных качеств и психомоторных способностей. По данным ученых установлено, что общая физическая подготовка не находит непосредственного применения в процессе труда, а лишь создает предпосылки для условий профессиональной деятельности, и проявляясь в ней через такие факторы, как состояния здоровья, степени физической

тренированности, адаптации к условиям труда [1]. Не вызывает сомнений, что каждая профессия имеет свою двигательную специфику, отличающуюся условиями труда, психофизическими характеристиками и предъявляющая специальные требования к уровню развития психических, физических качества к физиологическим функциям. Составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к трудовой деятельности, получила свое название – профессионально-прикладная физическая подготовка (далее -ППФП).

Профессионально-прикладная физическая подготовка к трудовой деятельности современного специалиста чрезвычайно сложное и трудное для реализации дело. Оно требует решения многих сложных задач с учетом индивидуальных особенностей студентов, изучаемой профессии и использовании современных информационных и технологических подходов. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Поэтому если мы готовим студентов к профессии инженера-технолога, то нужна ППФП одного содержания, а будущему архитектору- другая. Эти отличия отражаются в целях и задачах ППФП раздела учебной дисциплины «Физическая культура». Как показали наши педагогические наблюдения за процессом физического воспитания в КАТУ им. С. Сейфуллина на факультете

архитектуры учебные занятия по указанной дисциплине проводятся по общепринятой типовой программе, без учета в ней конкретной специфики специальности. Поэтому существует необходимость совершенствовать процесс физического воспитания студентов архитектурного факультета с учетом специфики их будущей трудовой деятельности.

Цель исследований: Совершенствовать содержание образовательной программы по дисциплине «Физическая культура».

Задачи:

- обобщить данные научной и научно-методической литературы;

- определить наиболее значимые средства физической культуры с учетом специфики специальности;

- разработать практические рекомендации по совершенствованию процесса физического воспитания студентов.

Методы и организация исследований.

- 1.Анализ и обобщение данных литературы.

- 2.Анализ содержания учебной документации по дисциплине «Физическая культура».

- 3.Педагогические наблюдения.

- 4.Логическое обоснование результатов исследований.

Исследования проводились в 2014-2015 учебный год вКАТУ им. С. Сейфуллина.

### **Результаты исследований**

Результаты анализа научной и научно-методической литературы свидетельствуют о том, что в ходе формирования профессионально-

прикладной физической культуры индивида используются основные положения, изложенные в учебниках теории и методики физического воспитания профессором Матвеевым Л.П. [2]. Это:

-развитие физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранной профессиональной деятельности (т.е. способностей, входящих в структуру «профессиональных качеств»);

-формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, которые находят применение в избранной профессии либо способствуют ее освоению;

-повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности;

-развитие средствами физической подготовки волевых и других психических качеств, требующихся в избранной профессии.

Основными задачами ППФП являются:

1. Формирование необходимых прикладных знаний, умений и навыков.

2. Воспитание прикладных психофизических и специальных качеств.

По ППФП студентов учеными проводятся очень много исследований по различным специальностям. Приведем данные исследований Колокатовой Л.Ф. [3] по архитектурно-строительному профилю. Автором выявлены особенности к психофизической деятельности работников

архитектурно-строительного профиля с различным стажем производственной деятельности двух категорий: работающих на открытых строительных площадках и проектных организациях. Профессиональная деятельность специалистов, работающих в проектных организациях, характеризуется однотипной структурой двигательной деятельности, в результате которой 82% работников испытывают статическое физическое напряжение, монотонностью работы с большой концентрацией внимания зрительного анализатора. Ослабление внимания к концу рабочего дня наблюдается у 41% работников со стажем 1-10 лет и 69,1% со стажем 10 лет и более. Во второй половине дня чувствуют общую усталость более 60% работников.

Профессиональная деятельность инженеров, работающих на открытых строительных площадках, характеризуется большой двигательной активностью (за день проходят 6-10 км); работой в условиях метеорологической зависимости (75% рабочего времени проводят на улице и основной причиной утомляемости 75,8% со от 1 до 10 лет и 86,4% со стажем от 10 лет и более работников считают неблагоприятные погодные условия); эмоциональной напряженностью (58,1% специалистов с большим производственным стажем указали на это). Хронометраж производственной деятельности показал, что для инженеров,

работающих на открытых строительных площадках, ведущими психофизическими качествами являются общая выносливость (это отмечают 40% специалистов), быстрота движений (22%), сила (18%), выдержка (40%), решительность (20%), коммуникабельность (17%), самообладание (12%). Для специалистов проектных организаций – точность движений (30%), статическая выносливость мышц спины (28%), быстрота зрительно-моторной реакции (22%), выдержка (39%), решительность (28%), самообладание (25%). Исследователем экспериментально подтверждена целесообразность применения в учебном процессе по физическому воспитанию занятий с использованием компьютерного моделирования и приема теоретического экзамена по разделу ППФП с использованием компьютерной технологии.

Исследованиями Квихирью И.В. [4] процесса ППФП будущих специалистов в области декоративно-прикладного искусства было выявлено, что наиболее рациональными и эффективными средствами для студентов данной группы являются: общеразвивающие упражнения с элементами народно-характерного танца для повышения общей выносливости, внимания, быстроты движений, координации, глазомера; дыхательная гимнастика для увеличения кондиционных возможностей дыхательной системы, развитие дыхательной мускулатуры и улучшения обменных процессов; гимнастика для глаз, способствующая

укреплению и снятию утомления мышц глаз; «пальчиковая гимнастика» с предметами и без предмета для развития ловкости пальцев и быстроты движений; физкультпаузы и физкультминутки, со специально подобранными упражнениями, направленными на улучшение мозгового кровообращения, снятия утомления, улучшения кровообращения в нижних конечностях.

В работе Сафоновой О.А., Кривошекова В.Г. [5] профессионально-прикладная физическая культура рассматривается как условие формирования конкурентноспособности – интегрального качества специалистов строительного профиля – с учетом половой детерминации в соответствии с общеобразовательными профессионально обусловленными компетенциями. Значимость и прикладная направленность физической культуры как учебной дисциплины в условиях строительного вуза раскрыта авторами с учетом требований профессиограммы инженера строителя. Ее роль представлена в связи таких переменных, как обучение (курс) – пол- состояние здоровья- уровень физической подготовленности – профессионально значимые двигательные умения и навыки, физические качества и психомоторные способности, обусловлены требованиями профессии.

Реализация преобразующего потенциала профессионально-прикладной физической подготовки

студенток представляет собой двухкомпонентную структуру занятий, основу которых составляет физическая подготовка, как универсальная часть и вариативный компонент, построенный с учетом профессиональных требований специальности. Образовательный маршрут в вариативной части включал в себя ряд средств различной направленности, которые обуславливали в совершенствовании выносливости, скоростно-силовых способностей, способности дозировать силовые нагрузки, развитие быстроты и ряда других психомоторных способностей.

Как показывают результаты приведенных исследований учебная дисциплина «Физическая культура» должна иметь выраженный прикладной характер, поскольку даже в рамках одной профессиональной группы специальностей или одного направления есть специальности, отличающиеся условиями труда специалиста и требованиями к его физической подготовленности. Студентам в процессе обучения необходимо осмыслить ценностный потенциал физической культуры как в личном, так в профессиональном отношении. Программа формирования ППФП должна способствовать возникновению у студентов потребности в приобретении необходимых знаний, умений и навыков для профессиональной деятельности.

На современном этапе с вхождением Республики Казахстан в образовательное пространство Европы и с подписанием Болонской декларации основным документом

по подготовке специалистов является Государственный общеобязательный стандарт образования Республики Казахстан (утвержден постановлением Правительства РК от 17 июня 2011 г. №261), где четко определены знания, умения и навыки которыми должны владеть выпускники вузов, а ППФП должна способствовать формированию квалифицированных специалистов [6]. Государственный общеобязательный стандарт образования РК по специальности архитектура в КАТУ им. С.Сейфуллина предполагает подготовку к таким видам деятельности как:

- научно-исследовательская;
- организационно-управленческая;
- исследовательско-педагогическая;
- экспертная.

В настоящее время в период рыночных отношений, вследствие повышения конкуренции, к специалисту предъявляются определенные требования, как и к их профессиональным, так и к психическим и физическим возможностям, а также к состоянию его здоровья. Достижения высокого уровня в профессиональной деятельности может помочь только научно-обоснованная физкультурно-оздоровительная и профессионально-прикладная физическая подготовка. В связи с этим, с целью совершенствования процесса физического воспитания студентов, мы провели анализ содержания учебно-методической

документации по дисциплине «Физическая культура» [7,8].

Анализ учебно-методической документации по планированию и педагогические наблюдения за проведением занятий по дисциплине «Физическая культура» показали, что процесс физического воспитания студентов требует совершенствования с учетом специфики специальностей. Так, например необходимо расширить теоретические разделы прикладных знаний, которые имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью. Вместе с этим увеличить объем часов по таким разделам теоретической программы, которая поможет повысить образовательный уровень студентов по дисциплине «Физическая культура». Такими разделами программы являются:

–Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы.

–Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

–Законодательство РК о физической культуре и спорте.

–Физическая культура личности.

–Основа здорового образа жизни. Современные оздоровительные технологии в области физической культуры.

–Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

–Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.

–Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

–Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

–Основа методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Практический раздел программы должен включать: физические упражнения из легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, плавания, различных видов оздоровительной гимнастики, а также нетрадиционные виды оздоровительных упражнений. Данные физические упражнения должны быть направлены на развития на наиболее значимые физические качества в профессии архитектора.

Современная практика физической культуры студентов не обеспечивает должного уровня и их физической, интеллектуальной подготовки, необходимой конкурентоспособным специалистам на рынке труда. Несомненно, стержнем приобщения студентов к здоровому образу жизни является обеспечение их необходимой информацией по вопросу питания, физиологических основ двигательной активности, психического здоровья культуры и многих других аспектов, касающихся здоровья человека. Эту задачу призваны решать курсы лекций и практических занятий по физической культуре. Чтобы сделать учебный процесс более эффективным необходимо изучение

современных оздоровительных технологий. К сожалению, не всегда в вузовских библиотеках имеется соответствующая методическая литература по дисциплине «Физическая культура».

В результате анализа учебно-методической документации и бесед с преподавателями вуза выявлено, что преподаватели проводят занятия строго по программе без учета профессиональной деятельности будущих специалистов, не внося никаких изменений, где во главу ставят подготовку студентов к сдаче контрольных нормативов. Это не способствует повышению интереса к занятиям физической культурой студентов, а приводит к понижению познавательного интереса у занимающихся к теоретическим и практическим занятиям. Все это ведет к снижению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития, физической подготовленности.

В результате изучения, анализа и обобщения научно-методической литературы установлено, что в основе возникновения мотивов физкультурно-спортивных занятий лежат потребности и объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самой личности. Физкультурная активность обусловлено, в основном, эмоциональными переживаниями физкультурно-спортивных занятий и доставляемых им удовольствия. Не случайно, видимо в качестве

мотивов таких занятий на первом месте называют получения удовольствия от самого процесса физкультурной активности, одновременно получить здоровый организм и эстетическое красивое тело. Конечно, здоровый организм позволит достичь определенных высот в профессиональной деятельности.

Как видно программа по дисциплине «Физическая культура» требует разработки современной технологии преподавания физической культуры, обеспечивающих требуемый уровень профессиональной психофизической готовности специалистов, выпускаемых вузами. Научно-обоснованный подход к ППФП студентов в высших учебных заведениях должен обеспечивать формирование в процессе обучения необходимых психофизических качеств будущих специалистов, прикладных, знаний, умений и навыков, которые помогут им быстро адаптироваться к производственным условиям, повысить профессиональной надежности и самое главное позволит поддерживать оптимальный уровень физической работоспособности в течении всей жизни. В процессе физического воспитания студентов необходимо использовать все формы работы, в том числе и самостоятельные занятия. Основы методики самостоятельной подготовки и самоконтроля должны усваиваться студентами в процессе учебных занятий и индивидуальных консультаций преподавателем. Студент в вузе, наряду с

теоретическими и практическими знаниями должен получить соответствующую условиям предстоящей работы физическую подготовку.

Изучив данные научных исследований [3,4,5], опираясь на свой опыт проведения подобных ранее исследований в производственных коллективах [9,10] и зарубежных коллег [11] нами на кафедре «Физического воспитания» разработаны ряд практических рекомендаций по модернизации процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

### **Практические рекомендации**

1. В рабочую программу по физической культуре должна включаться профессионально-прикладная физическая подготовка как составная часть физического воспитания. Конкретное содержание ППФП необходимо разрабатывать на основе учета научно-обоснованных квалификационных характеристик и профессинограмм выпускных специальностей.

2. С целью повышения образовательного уровня студентов по ППФП необходимо увеличение количество часов до оптимального уровня.

3. При проведении учебных занятий предусмотреть проведение теоретических, методических,

практических занятий с последующим контролем за усвоением знаний и формированием умений и навыков.

4. Наряду с учебными занятиями широко практиковать самостоятельные занятия, которые помогают лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряет процесс физического совершенствования, является одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

5. В процессе проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» обращать внимание на формирование у студентов осознания необходимости укрепления здоровья, расширения диапазона функциональных возможностей организма и ценностной ориентации на повышение своей физической культуры.

6. В процессе проведения ППФП особое внимание уделить изучению современных достижений по оздоровительной технологии в области физической культуры.

7. Кафедре «Физического воспитания» АО «КАТУ им. С. Сейфуллина» необходимо усилить работы по изданию учебно-методической литературы по дисциплине «Физическая культура».

## Список литературы

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – Учебник. М.: Гардарики, 2001 –с 388-390.
2. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и практика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры.- М., Физкультура и спорт, 1976 – с. 78-79.
3. Колокатова Л.Ф. Дифференцирование профессионально-прикладной физической подготовки студентов архитектурно-строительного профиля с использованием компьютерных технологий: Автореф. Дис. канд. пед. наук. М., 2002 -22 с.
4. Кивихарью И. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов в области декоративно-прикладного искусства: Автореф. Дис. канд. пед. наук. М., 2010 -24 с.
5. Сафонова О.А., Кривошеков В.Г., Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток строительного профиля на основе комплексного подхода.- Теория и практика физической культуры. – Москва 2015 №9. С. 115-120.
6. Государственный общеобязательный стандарт образования Республики Казахстан.(Утвержден постановлением правительства РК от 17 июня 2011 №261).- Астана 2011 г.
7. Типовая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» (Утверждена приказом МОН РК от 16 августа 2013 г. За №343)- Алматы, КазНУ им. Аль-Фараби, 2014 – 104 с.
8. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов КАТУ им. С. Сейфуллина. (Утверждено от 22 июня 2015 г. Деканом «Гуманитарного факультета») Астана 2015 г.
9. Надыров А.Л., Каражанов Б.К. Динамика работоспособности и функционального состояния трудящихся в течение рабочего дня. В кн. «Массовая физическая культура и спорт в борьбе за здоровый образ жизни». Минск, 1987, ч.1, с.84-85.
10. Каражанов Б.К., Надыров А.Л. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов Казахской Академии транспорта и коммуникаций им. М. Тынышпаева. Вестник КазАТК им. М. Тынышпаева. 2002. №2(14) с. 75-77.
11. Государственный образовательный стандарт Высшее профессиональное образование. Направление 270400 Градостроительство. (утверждено Мин. Образование и науки Российской Федерации от 22 октября 2007 г.) –М. 2007 г.

## Түйін

Мақала сәулет өнері факультеті студенттерінің кәсіби-қолданбалы қимыл даярлықтарына арналған. Авторлар жеке зерттеулерінің және ғылыми әдебиеттердегі мәліметтер негізінде студенттердің "Дене шынықтыру" пәні бойынша білім деңгейлерін арттыру жолдарын көрсетеді, сонымен қатар

Болашақ мамандардың кәсіби маңызды қимыл сапасының дамуы бойынша негізгі құралдарды анықтаған. Авторлар студенттердің кәсіби-қолданбалы қимыл даярлықтарын жақсарту бойынша нақты тәжірибелік нұсқаулар әзірлеген.

### **Summary**

The article is devoted to the professionally-applied physical preparation of students of the Faculty of Architecture. On the basis of the students own research and scientific literature data, the authors set out the ways to improve the educational level of the students in the discipline «Physical Education» and it defines the main tools for the development of professionally important physical qualities of the future specialists. The authors have developed the specific practical recommendations for improving the professional-applied physical preparation of the students.