

ORGANIZATIONAL FEATURES OF CONTROL IN THE PREPARATION OF STUDENTS TO PROFESSIONAL ACTIVITY

Ryutina L.N.¹, Dyakova A.V.², Petrushin V.A.³ (Russian Federation)

Email: Ryutina339@scientifictext.ru

¹Ryutina Larisa Nikolaevna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS;

²Dyakova Alexandra Vladimirovna – Student,
DEPARTMENT OF FINANCE AND ACCOUNTING,
IRKUTSK STATE UNIVERSITY OF RAILWAY TRANSPORT;

³Petrushin Vladislav Aleksandrovich – Student,
DEPARTMENT OF OIL AND GAS AFFAIRS,
INSTITUTION OF SUBSOIL USE
NATIONAL RESEARCH IRKUTSK STATE TECHNICAL UNIVERSITY,
IRKUTSK

Abstract: the relevance of this topic lies in the fact that physical culture and sports are necessary for human health, any specialty of sex and age. The article substantiates the need for control, and most importantly self-control of students in the process of physical activity, including by means of self-study of the state of the organism. The map with indicators of a complex assessment of a functional state of the person is resulted. The need for the use of all types of control in full as set forth below, it should be noted that all types of control are interrelated

Keywords: learners, control, health promotion, self-control.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ ПРИ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рютина Л.Н.¹, Дьякова А.В.², Петрушин В.А.³ (Российская Федерация)

¹Рютина Лариса Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра физической культуры и спорта;

²Дьякова Александра Владимировна – студент,
кафедра финансов и бухгалтерского учета,
Иркутский государственный университет путей сообщения;

³Петрушин Владислав Александрович – студент,
кафедра нефтегазового дела,
Институт недропользования
Иркутский национальный исследовательский технический университет,
г. Иркутск

Аннотация: актуальность данной темы заключается в том, что физическая культура и спорт необходимы для здоровья человека любой специальности пола и возраста. В представленной статье обоснована необходимость контроля, а самое главное самоконтроля обучающихся, в процессе физической нагрузки, в том числе и по средствам самостоятельного исследования состояния своего организма. Приводится карта с показателями комплексной оценки функционального состояния человека. Необходимость использования всех видов контроля в полной их мере, изложенных ниже, следует отметить, что все виды контроля взаимосвязаны.

Ключевые слова: обучающиеся, контроль, укрепление здоровья, самоконтроль.

В связи с ухудшением отдельных функциональных и физических показателей здоровья обучающихся и при этом повышением требований к будущим специалистам со стороны общества и рынка труда, немаловажная роль отводится системе физического воспитания в вузе. Со специальными предметами «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, которой принадлежит основная роль в сохранении и укреплении здоровья и работоспособности.

Профессиональные качества специалистов, предъявляемые формами трудовой деятельности, характеризуются показателями физического и психологического здоровья. И эти показатели снижаются: для проработавших 15-20 лет среди профессий как материального производства, так и инженерного профиля характерны профессиональные заболевания, истощение систем организма. В любой системе профессионального труда существуют профессии функционального и физиологического напряжения, поэтому нужно формировать у будущего специалиста знания по сохранению профессионального

долголетия. В качестве приоритетной задачи программы «Здоровье работающего населения России на 2004-2020 гг.» следует выделить сохранение трудового потенциала [5, 480].

Важнейшая задача каждого вуза, поставленная обществом и государством - укрепить здоровье каждого студента в период профессионального становления, когда происходит функциональное «созревание» организма, стабилизация всех его систем.

С накоплением положительного практического опыта и научно-исследовательских данных в соответствующих сферах сложилась целая профилированная отрасль физической культуры: профессионально-прикладная физическая культура, а педагогически направленный процесс использования ее факторов занял важное место в общей системе образования-воспитания подрастающего поколения и профессиональных кадров в виде профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). В настоящее время ППФП осуществляется, прежде всего, в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в профессиональных-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях, а также в системе научной организации труда в период основной профессиональной деятельности трудящихся, когда это необходимо по характеру и условиям труда.

Занятия физическими упражнениями во всем своем многообразии являются эффективным средством, оказывающим значительное влияние на физическое и психическое состояние организма человека. Правильно организованные занятия физическим воспитанием и спортом укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие студентов, повышают их физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы их организма [4, 920].

Физическая подготовленность способствует и нормальному развитию памяти, внимания, высокого уровня восприятия, наблюдательности, умственной работоспособности, что так важно в период обучения. Вместе с тем необходимо понимать, что бесконтрольное и бессистемное использование средств физической культуры и спорта не только не эффективно, но может нанести непоправимый вред здоровью. Поэтому такое огромное значение приобретает четко разработанная система контроля над занимающимися физическими упражнениями обучающимися, включающая врачебный, врачебно-педагогический и самоконтроль.

В процессе педагогического эксперимента для углубленного изучения показателей: весо-ростовой индекс, дыхательный индекс, силовой индекс, индекс сердечно-сосудистой деятельности, функциональная проба, общая выносливость. На занятиях по физической культуре нами была разработана унифицированная карта функционального состояния студента, представленная на рисунке 1.

Унифицированная карта функционального состояния студента

Фамилия И.О. _____ Учебная группа _____
 Преподаватель _____ Дата _____

	Показатели	Данные	Результат	Баллы
1	<i>Весо-ростовой индекс</i> $\frac{\text{Масса тела (гр)}}{\text{Рост (см)}}$	_____		
2	<i>Дыхательный индекс (спирометрия)</i> $\frac{\text{ЖЕЛ (мл)}}{\text{Масса тела (кг)}}$	_____		
3	<i>Силовой индекс</i> $\frac{\text{Динамометрия кисти (кг)}}{\text{Масса тела (кг)}}$	_____		
4	<i>Индекс сердечно-сосудистой деятельности</i> $\frac{\text{ЧСС*АД макс.}}{100}$	_____		
5	<i>Функциональная проба</i> (% учащения ЧСС после пробы «20 приседаний»)	(ул/мин) До – _____ После – _____	%	
6	<i>Общая выносливость</i> 12-минутный тест Купера (км) Скорость бега, поддерживаемая на тредбане 12 мин (км/час)			
Итого баллов				
Уровень физического состояния				

Рис. 1. Унифицированная карта функционального состояния студента

Поэтому внимательное отношение к своему самочувствию и общему состоянию здоровья является первоочередной задачей не только преподавателей, но и самих студентов. Далее итоговые показатели по

группам и специальностям, оцениваемые в баллах по 5 категориям как у юношей, так и у девушек, и отражаются в модифицированном экспресс-паспорте показателей функционального состояния группы студентов [3, 168].

Необходимо отметить, что немаловажная роль за процессом обучающихся отводится следующим видам контроля. Для наглядности виды контроля, применяемые для оценки физического контроля, представлены на рисунке 2.

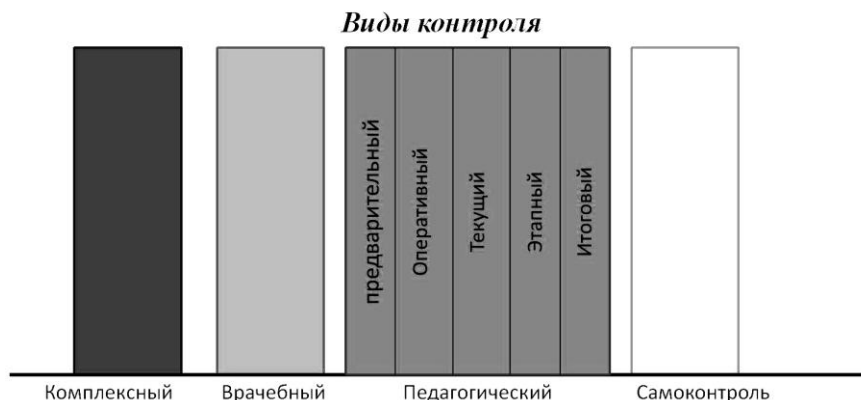


Рис. 2. Виды контроля

Комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в процессе учебно-тренировочных занятий с целью определения уровня подготовленности студентов (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.

Занятия по физической культуре проходят под педагогическим контролем. Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Самоконтроль — это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Более подробно хотелось бы остановиться на самоконтроле [1, 384].

Целью данного контроля — самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой.

К задачам самоконтроля относятся:

1. Расширить знания о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовленности.
3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль обучающихся вуза позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Он направлен на более тонкое управление личным состоянием и на коррекцию применяемых заданий в учебно-тренировочном процессе и самостоятельных занятиях. Результаты самоконтроля необходимо регулярно отражать в записях: карта самоконтроля, дневник. Нужно определиться с конкретными показателями функционального состояния организма: субъективными (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность) и объективными (показатели физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, нервно-мышечной систем, показатель физической работоспособности, показатели физической подготовленности) [2, 448].

В процессе прохождения профессиональной подготовки обучающихся, материалы по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении представлены в открытом доступе. Профессорско-преподавательский состав обязан руководствоваться видами контроля для улучшения качества обучения, для подготовки гармонично развитой и культурной личности для дальнейшей трудовой деятельности с учетом избранной специальности.

Список литературы / References

1. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др. Под ред. Ю.Д. Железняка. М.:Издательский центр «Академия», 2012. С. 384.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2010. С. 448.
3. Рютина Л.Н. Система педагогического обеспечения физической подготовки студентов: монография / Л.Н. Рютина. Иркутск: ИрГУПС, 2016. С. 168.
4. Сокрута В.Н. Спортивная медицина: руководство для студентов и врачей / под общ. ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова. Донецк: Каштан, 2009. С. 920.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 3-е изд. Стер. М.: Издательский центр «Академия», 2008. С. 480.