

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ
ГРУПП СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**



Кошелева Елена

Приднепровская государственная академия
физической культуры и спорта

Анотація

Стаття присвячена пошуку шляхів удосконалення процесу фізичної підготовки студентів різних груп спеціальностей. На основі експертного оцінювання автором проведено ранжування засобів фізичного виховання за ступенем їх значущості для розвитку професійно важливих фізичних і психофізичних якостей студентів різних груп спеціальностей. Пропонується відсоткове співвідношення засобів фізичного виховання різної спрямованості для студентів у відповідності з вимогами професійної діяльності за роками навчання.

Ключові слова: фізична підготовка, засоби фізичного виховання, студенти, фізичні якості, групи спеціальностей, професійна-прикладна фізична підготовка, вимоги професійної діяльності.

Annotation

The article is devoted to the search for ways to improve the process of physical training of students of different groups of specialties. On the basis of expert evaluation, the author ranked the means of physical education by the degree of their significance for the development of professionally important physical and psychophysical qualities of students of different groups of specialties. The percentage of physical education means of different orientation for the students is offered in accordance with the requirements of professional activity for the years of studying.

Keywords: Physical training, means of physical education, students, physical qualities, groups of specialties, professional-applied physical training, requirements of professional activity.

Постановка проблеми. Фізическая підготовка являється ключовою складовою процесу фізического виховання студентів, котра забезпечує розвиток фізических якостей, формування двигательних умінь і навчків, підвищення функціональних можливостей організму, спосібствує укріпленню здоров'я займаючихся [7, 9, 10].

Современная эпоха и современное производство требуют от системы образования поиска новых эффективных методик подготовки специалистов современного уровня, способных выдерживать продолжительные физические и психические нагрузки без снижения работоспособности [2, 6, 8].

Поэтому перед преподавателями физического воспитания вузов остро стоит проблема подбора адекватных средств, методов, форм организации физической подготовки студентов, определения рационального соотношения общей и профессионально-прикладной физической подготовки в процессе обучения в вузе в соответствии со спецификой будущей профессиональной деятельности [3, 8, 9].

Большой перечень специальностей, по которым осуществляется подготовка специалистов в



вузах, ставит серьезную проблему перед преподавателями по определению профессионально значимых качеств и выбору адекватных средств физической подготовки студентов. В теории и методике физического воспитания давно разрабатываются подходы, в которых предлагается объединять некоторые профессии в группы, в соответствии со спецификой выполняемой деятельности. Используя одну из таких классификаций можно объединить все представленные вузом специальности в несколько групп и определять содержание физической подготовки не для каждой отдельно взятой специальности, а для группы специальностей, предъявляющих сходные требования к действиям, качествам и возможностям специалиста [2, 6, 9].

Анализ последних исследований и публикаций. В настоящее время существует много разработок, в которых авторами предлагается объединять отдельные специальности в группы в соответствии с определенными признаками. Такая ситуация обусловлена огромным количеством профессий, представленных на рынке труда. Так, например, С.Я. Батищев [1] еще в 1965 году осуществил группировку профессий по следующим критериям: степень механизации труда; уровень и характер необходимой квалификации; соотношение затрат физического и умственного труда. Е.А. Климов [5] на основе взаимодействия специалистов с конкретным объектом трудовой деятельности выделил пять типов профессий: человек – живая природа; человек – техника; человек – человек; человек – знаковая система; человек – художественный образ. Л.П. Пилипей [9] в 2009 году разработал классификацию специальностей на основе анализа сходства и различий профессиональных требований, предъявляемых к человеку конкретными специальностями. Автор систематизировал

и сгруппировал отдельные специальности в 6 групп: информационно-логическая; коммуникативная; творчески-образная; техническая; экстремальная; природно-аграрная. На наш взгляд, такая классификация специальностей является одной из наиболее обоснованных на данный момент времени, может широко использоваться преподавателями физического воспитания вузов для определения содержания физической подготовки студентов, что будет способствовать повышению ее эффективности и обеспечит готовность будущих специалистов к высокопродуктивной трудовой деятельности. При этом, целесообразным является проведение дальнейших исследований по определению рационального соотношения средств различной направленности в процессе физической подготовки студентов, что обуславливает актуальность нашей работы.

Связь работы с научными программами, темами и планами: работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательской работы на 2016-2020 гг. по теме: «Научно-теоретические основы совершенствования процесса физического воспитания разных групп населения», № государственной регистрации 0116U003010.

Цель исследования: определить соотношение средств различной направленности в процессе физической подготовки студентов разных групп специальностей для обеспечения их готовности к будущей профессиональной деятельности.

Методы и организация исследований. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, педагогическое наблюдение, экспертная оценка, методы математической статистики.

Исследования проводились на

базах вузов г. Днепра: Днепропетровского национального университета им. О. Гончара; ГВУЗа Приднепровской государственной академии строительства и архитектуры (ПГАСА), Днепропетровского университета экономики и права им. А.Нобеля (ДУАН). В качестве экспертов выступали преподаватели кафедр физического воспитания данных вузов в количестве 37 человек в возрасте от 26 до 66 лет и стажем работы в вузе от 3 до 42 лет.

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ деятельности вузов, в которых нами проводились исследования, свидетельствует о том, что в ДНУ им. О.Гончара осуществляется подготовка специалистов по 79 специальностям в разных отраслях знаний. Распределение специальностей, по которым осуществляется подготовка специалистов в данном вузе в соответствии с классификацией, предложенной Л.П. Пилипеем, показывает, что в ДНУ им. О. Гончара представлены 5 групп специальностей из 6 (информационно-логическая; коммуникативная; творчески-образная; техническая; природно-аграрная).

ПГАСА представляет собой технический вуз, специализирующийся в подготовке специалистов для сферы строительства и архитектуры по 19 специальностям. Специальности, по которым осуществляется образовательный процесс в данном вузе, могут быть объединены в 4 группы (информационно-логическая; творчески-образная; техническая; природно-аграрная).

ДУАН представляет собой высшее учебное заведение, специализирующееся на подготовке специалистов, главным образом для сферы управления, бизнеса и права по 13 специальностям, которые могут быть объединены в 2 группы: (информационно-логическая и коммуникативная).

Как свидетельствует анализ



научно-методической литературы [2, 8, 9, 10], для каждой из данных групп профессий характерны свои условия труда, психофизиологические характеристики деятельности, что обуславливает специфические требования к уровню развития профессионально значимых физических и психических качеств. Подбор средств физического воспитания в вузах должен осуществляться с учетом этих требований.

С целью определения средств физического воспитания, имеющих наибольшее прикладное значение для разных групп специальностей, мы предложили преподавателям кафедр физического воспитания ранжировать физические упражнения и виды спорта по степени их влияния на развитие профессионально значимых физических и психофизических качеств. Каждый преподаватель, принимавший участие в исследовании, присваивал порядковый номер физическому упражнению или виду спорта в зависимости от их прикладной значимости. При обработке полученных данных порядковые номера суммировались и по сумме определялось место в рейтинге (таблица 1). Более высокое место в рейтинге занимали физические упражнения и виды спорта, набравшие наименьшую сумму порядковых номеров, более низкое – набравшие большую сумму.

При этом, предложенный нами перечень физических упражнений несколько отличался для разных групп специальностей. Для студентов природно-аграрной группы специальностей нами были включены: спортивное ориентирование, туризм, езда на велосипеде и гребля, так как в соответствии с данными научно-методической литературы [9] эти виды спорта имеют большое профессионально-прикладное значение для этой группы.

Данные, приведенные в таблице 1, свидетельствуют о том, что,

по мнению преподавателей физического воспитания, для студентов информационно-логической группы специальностей наибольшее прикладное значение имеют спортивные игры и единоборства. При этом следует отметить, что бадминтон, настольный теннис и единоборства заняли более высокое место в рейтинге, чем командные спортивные игры. На наш взгляд, это объясняется тем, что индивидуальные виды деятельности предоставляют больше возможностей для развития самостоятельности при принятии решений и выборе образа действий, чем командные.

Для студентов коммуникативной группы специальностей наиболее значимыми оказались спортивные игры, при этом, с 1 по 3 место в рейтинге заняли командные игры как виды спорта, которые в наибольшей степени развивают навыки взаимодействия и умение работать в группе.

Для студентов творчески-образной группы специальностей наиболее значимыми в рейтинге профессионально-прикладных физических упражнений оказалась гимнастика, в связи с тем, что этот вид физических упражнений наибольшей степени способствуют развитию пространственного воображения и эстетического восприятия.

В технической группе специальностей 1-2 места по степени прикладного значения заняли легкоатлетические упражнения и плавание, набравшие одинаковую сумму порядковых номеров, за ними следуют силовые упражнения.

В природно-аграрной группе специальностей самое высокое место в рейтинге заняли спортивное ориентирование и туризм.

На наш взгляд, полученные данные ранжирования видов спорта и физических упражнений по степени их влияния на развитие профессионально значимых физических и психофизических

качеств должны учитываться при составлении рабочих учебных программ по физическому воспитанию. Большой процент учебного времени необходимо выделять на выполнение тех физических упражнений, которые имеют прикладное значение для конкретной группы специальностей. В случае, когда вуз предоставляет студентам право свободного выбора вида спорта или системы физических упражнений, преподаватели должны консультировать студентов и рекомендовать им средства физического воспитания, имеющие наибольшее профессионально-прикладное значение.

В случае, когда нет возможности включать в содержание учебных занятий по физическому воспитанию профессионально значимые виды спорта из-за причин технического характера или из-за возникающих организационных сложностей (например, при необходимости занятий туризмом, спортивным ориентированием, греблей), кафедре физического воспитания необходимо организовать работу спортивных секций по данным видам спорта с обязательным привлечением к занятиям студентов тех специальностей, для которых эти виды спорта имеют профессионально-прикладное значение.

После определения рейтинга профессионально значимых физических упражнений для студентов различных групп специальностей, мы предложили каждому преподавателю представить свой вариант соотношения различных упражнений по курсам обучения для студентов разных групп специальностей. Для упрощения поставленной задачи, упражнения и виды спорта, обладающие сходным воздействием на организм, были объединены нами в следующие группы: «Циклические упражнения аэробного характера»;

«Гимнастика»; «Спортивные игры и единоборства»; «Силовые упражнения»; «Спортив-



Рейтинг средств физического воспитания по их значению для развития профессионально значимых физических качеств

Физическое упражнение	Сумма порядковых номеров	Место в рейтинге
Информационно-логическая группа		
Бадминтон	198	1
Настольный теннис	222	2
Единоборства	234	3
Теннис	240	4
Волейбол	252	5
Баскетбол	266	6
Футбол	284	7
Современные силовые виды спорта	294	8
Различные виды гимнастических упражнений	318	9
Плавание	504	10
Легкоатлетические упражнения	521	11
Гимнастика для глаз	558	12
Дыхательные упражнения	636	13
Коммуникативная группа		
Волейбол	162	1-2
Баскетбол	162	1-2
Футбол	174	3
Настольный теннис	216	4
Бадминтон	264	5
Теннис	318	6
Единоборства	420	7
Различные виды гимнастических упражнений	486	8
Плавание	528	9
Легкоатлетические упражнения	606	10
Современные силовые виды спорта	624	11
Дыхательные упражнения	627	12
Гимнастика для глаз	629	13
Творчески-образная группа		
Различные виды гимнастических упражнений	144	1
Баскетбол	174	2
Волейбол	210	3
Футбол	246	4
Бадминтон	264	5
Настольный теннис	288	6-7
Теннис	288	6-7
Силовые виды спорта	558	8
Плавание	606	10
Легкоатлетические упражнения	636	11
Гимнастика для глаз	657	12
Дыхательные упражнения	672	13



Техническая группа		
Легкоатлетические упражнения	216	1-2
Плавание	216	1-2
Силовые виды спорта	252	3
Различные виды гимнастических упражнений	288	4-5
Единоборства	288	4-5
Футбол	300	6
Волейбол	324	7
Баскетбол	432	8
Бадминтон	468	9
Теннис	472	10
Настольный теннис	486	11
Гимнастика для глаз	559	12
Дыхательные упражнения	616	13
Природно-аграрная группа		
Спортивное ориентирование	144	1
Туризм	234	2
Легкоатлетические упражнения	241	3
Езда на велосипеде	264	4
Плавание	228	5
Гребля	312	6
Баскетбол	402	7
Волейбол	408	8
Футбол	480	9
Бадминтон	540	10
Теннис	648	11
Настольный теннис	744	12
Различные виды гимнастических упражнений	772	13
Дыхательные упражнения	780	14
Гимнастика для глаз	972	15

ное ориентирование и туризм» (эти средства были предложены для студентов природно-аграрной группы специальностей); «Вспомогательные средства физического воспитания». К вспомогательным средствам физического воспитания мы отнесли гимнастику для глаз, дыхательные упражнения, средства закаливания.

Обобщенные результаты рекомендаций преподавателей кафедр физического воспитания по оптимальному соотношению различных средств физического вос-

питания в процессе физической подготовки студентов разных специальностей по курсам обучения приведены в таблице 2, которые свидетельствует о том, что на первом курсе студентам всех специальностей наибольший процент времени предлагается отводить выполнению циклических упражнений аэробного характера, способствующих развитию общей выносливости, так как на первом курсе преподаватели считают целесообразным отдавать предпочтение общей физической подготовке студентов. Доля ци-

клических упражнений постепенно снижается от курса к курсу у студентов всех специальностей, но если у студентов коммуникативной группы специальностей их количество к пятому курсу уменьшается почти в два раза, у студентов информационно-логической группы специальностей – в 1,6 раза, у студентов творчески-образной группы специальностей – в 1,8 раза, то у студентов технической и природно-аграрной групп специальностей их количество уменьшается только на 1,2 раза. Такое распределение ци-



Соотношение различных средств физического воспитания в процессе физической подготовки студентов различных групп специальностей по курсам обучения (% от общего объема)

Средства	I-й курс	II-й курс	III-й курс	IV-й курс	V-й курс
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$
Информационно-логическая группа					
Циклические упражнения аэробного характера	40,4±3,6	34,8±2,7	32,8±2,4	30,6±2,8	24,8±3,1
Гимнастика	15,3±1,2	15,4±1,2	11,6±1,1	9,8±1,1	8,7±0,9
Спортивные игры и единоборства	20,1±1,6	25,3±1,7	29,7±1,3	27,3±1,2	30,0±1,4
Силовые упражнения	20,3±1,2	20,1±1,4	21,3±1,4	26,4±1,5	30,2±1,9
Вспомогательные средства физического воспитания	3,9±0,4	4,4±0,3	4,6±0,3	5,9±0,4	6,3±0,5
Коммуникативная группа					
Циклические упражнения аэробного характера	42,3±2,6	35,6±2,1	30,2±1,8	26,4±1,6	21,1±1,4
Гимнастика	14,6±1,2	15,1±1,2	14,8±1,4	12,1±1,8	11,8±1,8
Спортивные игры и единоборства	24,8±2,3	27,6±2,5	32,7±2,6	41,3±3,3	47,3±3,8
Силовые упражнения	16,1±1,3	15,9±1,5	16,5±2,3	14,8±1,7	14,5±1,4
Вспомогательные средства физического воспитания	2,2±0,3	5,8±0,3	5,8±0,4	5,4±0,3	5,3±0,7
Творчески-образная группа					
Циклические упражнения аэробного характера	35,9±1,9	32,2±1,9	30,4±1,6	23,6±1,5	19,7±1,4
Гимнастика	25,6±2,3	31,3±3,1	33,8±3,2	35,1±3,3	39,4±3,5
Спортивные игры и единоборства	23,1±1,9	21,6±2,3	20,5±2,2	24,3±2,7	26,1±2,6
Силовые упражнения	10,8±1,2	10,4±1,8	10,1±2,1	10,5±1,9	9,8±2,3
Вспомогательные средства физического воспитания	4,6±0,9	4,5±0,7	5,2±0,8	6,5±0,7	5,0±0,9
Техническая группа					
Циклические упражнения аэробного характера	38,9±2,4	39,3±2,8	36,2±3,1	33,7±3,0	30,7±2,3
Гимнастика	15,2±0,6	14,1±0,5	13,6±0,5	13,9±0,5	13,2±0,5
Спортивные игры и единоборства	21,2±1,7	19,8±1,8	20,2±1,8	21,1±1,9	22,2±1,8
Силовые упражнения	19,4±1,1	21,2±1,8	24,3±1,7	25,1±2,1	27,5±2,4
Вспомогательные средства физического воспитания	5,3±0,4	5,6±0,4	5,7±0,8	6,2±0,7	6,4±0,8
Природно-аграрная группа					
Циклические упражнения аэробного характера	34,6±3,8	32,8±3,3	30,3±3,4	27,8±2,6	28,8±2,6
Гимнастика	10,8±1,9	10,1±1,8	8,7±0,9	8,9±0,9	8,7±0,8
Спортивные игры и единоборства	24,7±2,1	21,3±2,1	15,4±1,9	12,5±1,7	10,6±1,6
Силовые упражнения	15,4±2,3	14,9±2,3	14,5±2,4	13,8±2,3	10,8±2,5
Спортивное ориентирование и туризм	9,8±1,6	15,8±2,3	24,2±3,7	29,1±4,1	33,3±5,5
Вспомогательные средства физического воспитания	4,7±0,7	5,1±0,7	6,9±0,8	7,9±0,8	7,8±0,8

клических упражнений объясняется тем, что значение аэробной производительности организма гораздо выше для студентов технической и природно-аграрной

групп специальностей. Количество гимнастических упражнений у студентов информационно-логической, коммуникативной, технической и природно-аграр-

ной групп специальностей также снижается от 1 к 5 курсам. Для студентов образно-творческой группы специальностей содержание гимнастических упраж-



нений, наоборот, увеличивается с 25,6% до 39,4%. Большая доля гимнастических упражнений в процессе физической подготовки студентов этой группы специальностей объясняется тем, что указанные средства в большей степени, чем другие способствуют развитию пространственного восприятия, воображения, эстетического восприятия. Студентам информационно-логической группы специальностей к пятому курсу наибольший процент времени предлагается уделять спортивным играм и единоборствам, а также силовым упражнениям; студентам коммуникативной группы – спортивным играм и единоборствам, студентам технической группы – циклическим упражнениям аэробного характера и лишь немногим меньше – силовым упражнениям. Для студентов природно-аграрной группы специальностей к пятому курсу на первое место выходят спортивное ориентирование и туризм, второе место занимают аэробные упражнения. Такие результаты совпадают с данными ранжирования физических упражнений преподавателями: средствам, занявшие более высокое место в рейтинге разных групп специальностей предлагается уделять больший процент от общего объема нагрузок в процессе физического воспитания.

Таким образом, проведенные нами исследования дают основания для следующих **выводов:**

- при выборе физических упражнений и видов спорта в процессе физической подготовки

студентов необходимо учитывать специфические особенности будущей профессиональной деятельности, отдавая предпочтение тем средствам физического воспитания, которые в наибольшей степени способствуют развитию профессионально значимых физических и психофизических качеств;

- соотношение средств физического воспитания целесообразно изменять в процессе обучения в вузе: на первых курсах больше внимания следует уделять общей физической подготовке, в частности, развитию общей выносливости и аэробной производительности организма, постепенно увеличивая количество физических упражнений, имеющих прикладное значение для конкретной группы специальностей.

Литература

1. Батищев С.Я. Некоторые вопросы совершенствования подготовки квалифицированных рабочих в профтехучилищах. Профессионально-техническое образование. 1965. № 5. С.11-15.
2. Волков В.Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді. К., 2008. 458 с.
3. Долбишева Н.Г, Гайдук І.В., Солодка О.В., Чернявська О.А. Силові види спорту в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : навчальний посібник. Дніпропетровськ : Видво Маковецький, 2013. 200 с.
4. Організаційно-методичні ос-

нови фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : монографія / за ред. В.І. Мудрика. К. : Педагогічна думка, 2010. 192 с.

5. Климов Е.А. Путь в профессионализм. Психологический взгляд : учебное пособие. М. : Флинта, 2003. 320 с.
6. Кошелева О.О. Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти різного профілю протягом навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С.152-159.
7. Москаленко Н.В., Корж Н.Л., Єлісеєва Д.С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді : монографія. Дніпро : Інновація, 2017. 200 с.
8. Остапенко Ю.О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей : Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. Київ, 2015. 22 с.
9. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. : монографія. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. [2-е видання переробл. та доп.]. К. : Олімп. літ-ра, 2017. Т 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

