

УДК 796.01

Татьяна Леонидовна Караваяева
г. Киров
Олеся Олеговна Караваяева
г. Киров

Программа профессионально-прикладной физической подготовки учащихся профильных медико-биологических классов

Возможность целенаправленно формировать профессионально значимые качества медицинских работников – главное отличие программы от действующей в наше время, и не обеспечивающей полноценную подготовку школьников к овладению будущей профессиональной деятельности. В рамках разработанной программы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и методики использования её средств и методов в профильных классах достижение цели и задач происходит за счет многостороннего, постоянного и качественного применения педагогических воздействий, взаимовлияния и взаимодействия содержания разнообразных форм занятий друг на друга, а также теоретического обоснования последовательности в овладении учебного материала. Целью программы является обеспечение результативного процесса развития основных профессионально важных качеств, повышения уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся в профильных медико-биологических классах.

Ключевые слова: специализированные уроки ППФП, методы, средства, программа, учащиеся профильных классов.

Tatyana Leonidovna Karavaeva
Kirov
Olesya Olegovna Karavaeva
Kirov

The program of professional and applied physical training of specialized medical and biological classes students

The ability to purposefully form professionally significant qualities of medical workers is the main difference between the program and the current one in our time, and does not provide full training for students to master the future professional activity. In the developed program of professional-applied physical training (PPFP) and methods of use of its means and methods in the specialized classes the achievement of the goals and objectives occurs through multilateral, permanent and qualified application of pedagogical influence, mutual influence and interaction between the content of various forms of classes on each other, as well as theoretical justification for the sequence in mastering of educational material. The purpose of the program is to ensure the effective process of development of the main professionally important qualities, increase the level of functional and physical fitness of students in specialized medical and biological classes.

Keywords: specialized lessons PPFP, methods, tools, program, students of specialized classes.

В разработанной программе по предмету «Физическая культура» для учащихся 10-11 профильных медико-биологических классов используется экспериментальная методика комплексного применения средств профессионально-прикладной физической подготовки на разных формах занятий.

Материалы программы разработаны на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов с применением развернутого тематического планирования, методических рекомендаций по предмету «Физическая культура», а также программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура основная школа, средняя школа» и в соответствии с требованиями стандарта среднего общего образования по физической культуре [4,5,2,7].

Кроме этого, учитывались полученные данные, выявленные в ходе анализа научно-методической литературы, посвященной вопросам профильного физического воспитания, условиям профессиональной медицинской деятельности, а также результаты личных педагогических исследований методом анкетирования,

позволивших сформулировать цели и задачи физического воспитания учащихся профильных классов.

Программа предназначена для учащихся профильных 10-11 медико-биологических классов (основная медицинская группа), и предусмотрена на два года обучения. Ключевое отличие занятий состоит в том, что получение теоретических знаний, повышение уровня развития физических качеств юношей и девушек, формирование двигательных умений и навыков будет осуществляться не только благодаря основным базовым видам физических упражнений, но и за счет применения средств ППФП на 3 формах занятий: лекциях, уроках физической культуры, специализированных уроках профессионально-прикладной физической подготовки (распределение часов представлено в таблице 1).

Одно из главных отличий содержания от общепринятой программы учебного предмета «Физическая культура» - включение теоретических занятий (тематический план занятий представлен в таблице 2).

Таблица 1

Распределение уроков/часов на освоение главных разделов программы
по физической культуре в 10–11 классе

Программные разделы		Класс		Всего часов/занятий	
		10	11		
Теоретический	Лекции	4	4	8	204
Практический	Уроки физической культуры	64	64	128	
	Специализированные уроки ППФП	34	34	68	

Таблица 2

Тематический план теоретических занятий для учащихся 10–11 классов

№	Темы лекций	Класс	Кол-во часов
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке школьников. <i>Содержание.</i> Физическая культура и спорт как социальное явление. Физкультура в системе начального профессионального образования.	10	1
2	Социально-биологические основы физической культуры и спорта. <i>Содержание.</i> Биохимические и физиологические видоизменения, протекающие в организме человека под влиянием активных двигательных занятий. Состояние организма и его физиологическая характеристика.	10	1
3	Профессиональная направленность физического воспитания. <i>Содержание.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка в различных звеньях образовательной системы. Цели и задачи ППФП. Средства, методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков.	10	1
4	Прикладные умения и навыки. <i>Содержание.</i> Прикладные знания, физические, психические и специальные качества медицинского работника. Преимущественное развитие прикладных специальных качеств.	10	1
5	Формы (виды), условия и характер труда медицинского работника. <i>Содержание.</i> Психофизиологическая характеристика труда медицинского работника. Особенности физической и эмоциональной нагрузки.	11	1
6	Прикладная значимость видов спорта, специальных комплексов упражнений. <i>Содержание.</i> Контроль над эффективностью ППФП с помощью специальных тестов из прикладных видов спорта.	11	1
7	Учет влияния неблагоприятных условий профессиональной деятельности. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП медицинского работника. <i>Содержание.</i> Средства и методы формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Индивидуальные особенности людей, географо-климатические условия работы медицинского персонала.	11	1
8	Особенности ППФП и профессиограмма медицинского работника. <i>Содержание.</i> Физическая культура в профессиональной деятельности. Двигательный режим в оздоровительной программе медицинского работника.	11	1

Примечание: форма контроля – опрос.

К каждой теме учащимся предлагался перечень рекомендуемой доступной литературы для самоподготовки.

По мнению И.П. Залетаева, А.П. Зотова, Ю.П. Пузырь, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова обязательной тематикой в теоретическом курсе в профильном обучении должен быть раздел «профессионально-прикладная физическая подготовка» [2, С. 119].

Также в связи с условиями школы уроки лыжной подготовки в старших классах заменены уроками кроссовой подготовки, в вариативной части программы введены уроки баскетбола (планирование разделов программы представлено в таблице 3).

В содержание уроков по физической культуре включается теоретическая подготовка, основы

методики обучения «базовым» видам спорта и с введением в их содержание комплексов упражнений профессионально-прикладной направленности в подготовительной части урока и подвижные игры в конце основной части урока.

Комплексы ППФП включали упражнения, главным образом развивающие основные группы мышц, к которым профессиональная деятельность медицинского персонала предъявляет высокие требования. Количество комплексов упражнений по каждому разделу программы: легкая атлетика – 8, гимнастика – 6, баскетбол – 7, волейбол – 7, кроссовая подготовка – 6. В комплекс ППФП включались динамические и статические упражнения. Каждый комплекс ППФП менялся через два урока.

Планирование теоретического и практического разделов программы
по предмету «Физическая культура»

№ п/п	Вид программного материала	10 класс	11 класс
1	Основы знаний о физической культуре (лекции)	4	4
2	Легкая атлетика	22 / 8	22 / 8
3	Гимнастика с элементами акробатики	17 / 6	17 / 6
4	Спортивные игры: баскетбол	22 / 7	22 / 7
5	Спортивные игры: волейбол	20 / 7	20 / 7
6	Кроссовая подготовка	17 / 6	17 / 6
Всего уроков		102 / 34	102 / 34

Примечание: цифры в числителе – всего количество уроков, цифры в знаменателе – количество специализированных уроков профессионально-прикладной физической подготовки по каждому виду программного материала.

В содержание уроков по физической культуре включается теоретическая подготовка, основы методики обучения «базовым» видам спорта и с введением в их содержание комплексов упражнений профессионально-прикладной направленности в подготовительной части урока и подвижные игры в конце основной части урока.

Комплексы ППФП включали упражнения, главным образом развивающие основные группы мышц, к которым профессиональная деятельность медицинского персонала предъявляет высокие требования. Количество комплексов упражнений по каждому разделу программы: легкая атлетика – 8, гимнастика – 6, баскетбол – 7, волейбол – 7, кроссовая подготовка – 6. В комплекс ППФП включались динамические и статические упражнения. Каждый комплекс ППФП менялся через два урока.

В.К. Спиринов, М.А. Шпартко считают, что для развития физических качеств необходимо эффективно использовать подготовительную часть урока, без увеличения временных затрат на ее проведение [9, С. 8].

Систематически организуемые подвижные игры в старших классах оказывают положительное влияние на совершенствование двигательных способностей занимающихся, на воспитание личностных качеств, способствующих расширению диапазона познавательной деятельности, восприятия, внимания, памяти, мышления.

Подвижные игры проводятся в конце основной части урока и соответствуют каждому разделу программы. Каждая игра проводится два урока подряд. В течение двух лет обучения игры не повторялись. Общее количество подвижных игр – 68 (из раздела: легкая атлетика – 16, гимнастика – 12, баскетбол – 14, волейбол – 14, кроссовая подготовка – 12).

Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина рекомендуют использовать подвижные игры в ППФП вместе с другими средствами в целях развития наиболее значимых для конкретной профессии физических качеств. При выборе подвижных игр обязательным является учет профессиональной программы труда будущих специалистов в целях достижения соответствия формируемых навыков требуемым

физическим качествам и психофизиологическим функциям организма, что позволяет осуществить профилактику заболеваний. Также в процессе игры приобретаются навыки выработки коллективных решений, которые будут востребованы в последующей трудовой деятельности [6, С. 32].

Таким образом, подвижные игры занимают ведущее место в физическом воспитании в силу своего происхождения, специфики, потребности человека в подготовке к предстоящей профессиональной деятельности [8, С. 43].

На первом «начальном» этапе (I четверть 10 класса) при проведении комплексов ППФП в подготовительной части урока и применение подвижных игр в конце основной части урока решаются задачи: достижение и поддержание высокой работоспособности на уровне общей физической подготовленности; знакомство с профессионально-прикладной физической подготовкой.

Особенностью второго «специально-подготовительного» этапа (со II четверти 10 класса) является фактическое формирование профессионально-прикладных физических качеств, умений и навыков учащихся.

Переход к основному этапу должен осуществляться плавно, путем постепенного повышения объема и интенсивности нагрузки, направленной на общую и профессионально-прикладную физическую подготовку.

Особенностью третьего «основного» этапа (с III четверти 10 класса и до окончания 11 класса) является совершенствование профессионально-прикладных физических качеств, умений, навыков и функций учащихся. Главная задача – достижение высокой работоспособности у школьников на учебных занятиях и в будущей профессиональной деятельности.

В.А. Кабачков, А.Э. Буров отмечают, что основными формами ППФП могут являться специализированные уроки физической культуры [3, С. 46].

В содержание практического раздела программы по физическому воспитанию учащихся профильных классов, с целью подготовки к

профессиональной деятельности, включены специализированные уроки профессионально-прикладной физической подготовки, ориентированные на решение задач по повышению психофизической готовности учащихся к освоению профессии медицинского работника. Данные уроки основываются на общей физической подготовке и решают специальные задачи, связанные с подготовкой занимающихся к профессионально-трудовой деятельности.

На специализированных уроках применяется круговой метод тренировки с целью разнопланового формирования физических качеств. Тренировка круговым методом включается в основную часть урока.

О.В. Шинкаренко, В.И. Логунов предлагают использовать метод круговой тренировки, как разнообразие применяемых методических приемов, средств, а также многогранное воздействие разнообразными физическими упражнениями на занимающихся. Данные упражнения способны вызывать заинтересованность учащихся, а простота их выполнения – полноценную активность [10, С. 33].

Упражнения подбираются с учетом задач, связанных с подготовкой учащихся к будущей профессиональной деятельности. Чтобы специализированные уроки ППФП имели тренирующее воздействие, занятия строятся по направленностям: постепенное усложнение заданий, повышение интенсивности и характерности, а также численности видов упражнений, изменение исходного положения, использование отягощения, увеличение амплитуды, расстояния и скорости движения.

Специализированные уроки физической культуры по программе легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, кроссовая подготовка, проводимые на улице и в спортивном зале чередуются с занятиями на тренажерах.

По данным Б.М. Динаева, использование тренажерных устройств значительно повышает эффективность и целеустремленность профессионально-прикладной физической подготовки. С помощью тренажеров происходит развитие специальных физических качеств, являющихся прикладными для медицинской профессии [1, С. 12].

Отличительные особенности содержания программы по предмету «Физическая культура» и организация процесса обучения осуществляется на основе модели непрерывного физического воспитания. Деятельность на всех формах занятий реализуется на основе методических принципов физического воспитания: непрерывного и комплексного опережающего педагогического воздействия, его систематичности и последовательности, профессионально-прикладной направленности, целенаправленного и индивидуального подхода.

Данная программа апробирована в городе Кирове на базе МОАУ СОШ с углубленным изучением отдельных предметов № 37.

Таким образом, разработанная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов, которая включает в себя экспериментальную методику на различных формах занятий комплексного использования средств ППФП, будет способствовать повышению эффективности профессионального обучения выпускников профильных медико-биологических классов, тем самым поможет быстрее адаптироваться к профессии медицинского работника во время учебы и практики в медицинском вузе, а в дальнейшем, обеспечит высокую работоспособность будущих специалистов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Динаев, Б.М. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в вузах пожарно-технического профиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б. М. Динаев. – Шуя, 2009. – 23 с.
2. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования : метод. рекомендации к формированию Комплекса. прог. учеб. заведения по предмету «Физ. культура» / И.П. Залетаев, А.П. Зотов, Ю.П. Пузырь, М.В. Анисимова, О.М. Плахов. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 160 с.
3. Кабачков, В.А. Специфические задачи превентивно-коррекционной профессиональной физической культуры / В.А. Кабачков, А.Э. Буров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 3. – С. 46.
4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2009. – 128 с.
5. Лях, В.И. Физическая культура. 10–11 классы : учебник для общеобраз. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2009. – 237 с. : ил.
6. Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина. – М. : Академия, 2013. – 272 с.
7. Матвеев, А.П. Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура основная школа, средняя (полная) школа / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2005. – 80 с.
8. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
9. Спирин, В.К. Организационно-методические условия реализации физической подготовленности школьников на уроках физической культуры / В.К. Спирин, М.А. Шпартко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 6–9.

10. Шинкаренко, О.В. Основные направления формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями у студентов технического вуза / О.В. Шинкаренко, В.И. Логунов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 32–34.

◆

REFERENCES

1. Dinaev, B.M. Sovershenstvovanie professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki kursantov v vuzah pozharno-tekhnicheskogo profilya. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Improvement of professionally-applied physical training of cadets in universities of the fire-technical profile. Ph. D. (Pedagogy) thesis]. Shuya, 2009. 23 p.
2. Zaletaev I.P., Zotov A.P., Puzyr' Yu.P., Anisimova M.V., Plahov O.M. Programmnoe i organizacionno-metodicheskoe obespechenie fizicheskogo vospitaniya obuchayushchihsya v obrazova-tel'nyh uchrezhdeniyah nachal'nogo i srednego professional'nogo obrazovaniya: metod. rekomendacii k formirovaniyu Kompleks. progr. ucheb. zavedeniya po predmetu «Fiz. kul'tura» [Program and organizational and methodological support for physical education of students in educational institutions of primary and secondary vocational education]. Moscow: Fizkul'tura i sport, 2006. 160 p.
3. Kabachkov V.A., Burov A.E. Specificheskie zadachi preventivno-korrekcionnoj professional'noj fizicheskoj kul'tury [Specific tasks of preventive and corrective professional physical education]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical education: upbringing, education, training], 2010, no. 3, pp. 46.
4. Lyah V.I., Zdanevich A.A. Kompleksnaya programma fizicheskogo vospitaniya uchashchihsya 1–11 klassy [A comprehensive program of physical education for students in grades 1–11]. Moscow: Prosveshchenie, 2009. 128 p.
5. Lyah V.I., Zdanevich A.A. Fizicheskaya kul'tura. 10–11 klassy: uchebnik dlya obshcheobraz. uchrezhdenij [Physical education. Grades 10–11]. Lyaha V.I. (ed.). 4-e izd. Moscow: Prosveshchenie, 2009. 237 p.
6. Makarov Yu.M., Lutkova N.V., Minina L.N. Teoriya i metodika obucheniya bazovym vidam sporta. Podvizhnye igry: uchebnik dlya studentov uchrezhdenij vyssh. prof. obrazovaniya []. Moscow: Akademiya, 2013. 272 p.
7. Matveev A.P. Programmy obshcheobrazovatel'nyh uchrezhdenij Fizicheskaya kul'tura osnovnaya shkola, srednyaya (polnaya) shkola [Programs of general education institutions Physical education basic school, secondary (full) school]. Moscow: Prosveshchenie, 2005. 80 p.
8. Nazarenko L.D. Ozdorovitel'nye osnovy fizicheskikh uprazhnenij [Wellness basics of exercise]. Moscow: VLADOS-PRESS, 2002. 240 p.
9. Spirin V.K., Shpartko M.A. Organizacionno-metodicheskie usloviya realizacii fizicheskoj podgotovlennosti shkol'nikov na urokah fizicheskoj kul'tury [Organizational and methodological conditions for the implementation of physical fitness of students in physical education lessons]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical education: upbringing, education, training], 2010, no. 2, pp. 6–9.
10. Shinkarenko O.V., Logunov V.I. Osnovnye napravleniya formirovaniya potrebnosti v sistematicheskikh zanyatiyah fizicheskimi uprazhneniyami u studentov tekhnicheskogo vuza [The main directions of the formation of the need for systematic physical exercises for students of a technical university]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2008, no. 8, pp. 32–34.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Т.Л. Караваева, старший преподаватель факультета физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: tatyana_karavaeva_0707@mail.ru, ORCID: 0000-0001-9232-5352.

О.О. Караваева, студентка 4 курса факультета физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: olesya_karavaeva_0203@mail.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

T.L. Karavaeva, Senior Lecturer of the School of Physical Culture, Vyatka state University, Kirov, Russia, e-mail: tatyana_karavaeva_0707@mail.ru, ORCID: 0000-0001-9232-5352.

O.O. Karavaeva, 4th year student of the School of Physical Culture, Vyatka state University, Kirov, Russia, e-mail: olesya_karavaeva_0203@mail.ru.