

В. А. КАБАЧКОВ
С. А. ПОЛИЕВСКИЙ
А. Э. БУРОВ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖИ



Москва 2010

УДК 796/799
ББК 75.1
К12

Кабачков В. А.

К12 Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] : науч.-метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. – М. : Советский спорт, 2010. – 296 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0453-6

Раскрывается в развитии состояние проблемы научно-методического обеспечения и реализации профессиональной физической культуры в системе непрерывного образования молодежи.

Для учителей физической культуры, преподавателей вузов и средних профессиональных учебных заведений.

**УДК 796/799
ББК 75.1**

Редактор *И.В. Мушкарina*
Художник *Д.В. Шишко*
Художественный редактор *Л.В. Дружинина*
Корректор *И.Т. Самсонова*
Компьютерная верстка *С.И. Штойко*

Подписано в печать 31.03.2010 г. Формат 60×90¹/₁₆.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 18,5. Уч.-изд. л. 19,0. Тираж 1000 экз. Изд. № 1488. Заказ № 4989

ОАО «Издательство «Советский спорт»». 105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.
Сайт: www.sovsportizdat.ru E-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Отпечатано с электронной версии
в ФГУП «Производственно-издательский комбинат ВИНТИ».
140010, г. Люберцы Московской обл., Октябрьский пр-т, 403.
Тел. (495) 554-21-86

© Кабачков В. А., Полиевский С. А.,
Буров А. Э., 2010
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2010

ISBN 978-5-9718-0453-6

Введение

Модернизация образования является ведущей идеей и центральной задачей российской образовательной политики. Важнейшая задача модернизации – обеспечение современного качества образования, соответствующего потребностям страны и мировым стандартам.

Одно из ключевых требований подготовки специалиста – четко выраженная профессиональная направленность учебного процесса на формирование у студентов и учащихся навыков, связанных с характером предстоящей трудовой деятельности.

В настоящее время профессиональное становление личности свелось по существу лишь к приобретению профессиональных знаний, двигательных умений и навыков. Требования производства, предъявляемые к человеку в связи с подготовкой к конкретным видам труда, поглотили универсальные характеристики личности, ее культурный потенциал, сформированность которых не менее значима для определения перспектив профессионального образования, дальнейшего личностного развития и реальных социальных перемен.

Осуществляемая реформа профессионального образования должна представлять собой научно обоснованную долговременную программу совершенствования подготовки квалифицированных кадров на основе детерминации всех аспектов: организационного, правового, экономического, педагогического, психологического и т.д. Одним из важнейших средств обеспечения единства биологического и социального в культурном преобразовании личности является физическая культура, овладение ценностями которой способствует формированию социальной культуры личности.

Вместе с тем необходимость целенаправленной подготовки человека к трудовой деятельности и накопление обширного фонда теоретических и экспериментальных данных о потенциале

физической культуры в этом процессе обусловили выделение специфической отрасли – профессионально-прикладной физической культуры, в целом направленной на создание реального состояния и перспективных основ подготовленности человека к успешному овладению профессией, оптимизацию его профессиональной деятельности.

Профессиональная физическая культура в настоящее время переживает новый этап развития, так как современное состояние высокотехнологичного производства предъявляет повышенные требования к уровню развития профессиональных компетенций работников.

Данная работа является попыткой суммировать и конкретизировать тот огромный научный багаж знаний, данных, исследований, практических рекомендаций, который был получен за более чем 40-летнее применение основ профилированной физической культуры, отразить все многообразие средств и форм профессиональной физической подготовки, что может помочь в решении задач профессиональной физической подготовки школьным учителям физической культуры, преподавателям вузов и средних профессиональных учреждений и всем заинтересованным специалистам.

ГЛАВА 1

Возникновение и этапы развития профессиональной физической культуры

Современные научные взгляды на происхождение физического воспитания исходят из утверждения, что определяющим в его развитии являются потребности экономического роста общества, что оно органически связано с трудовой и военной деятельностью человека. Теоретик физического воспитания Н.И. Пономарев по этому поводу писал, что в обществе нет другого средства кроме физической культуры, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к новому производству.

В истории развития трудовой деятельности человека физическая культура и спорт играют огромную роль. По мере развития производительных сил меняются формы трудовой деятельности людей, и в связи с этим возникают и новые формы физических упражнений. Если наши предки упражнялись в метании копья, чтобы успешнее охотиться, то для нас полностью отпало непосредственно утилитарное значение этого упражнения. Тем не менее развитие физкультуры и спорта не пошло по пути отбрасывания «отживших» видов физических упражнений. Они остались в арсенале физического воспитания, но к ним стали прибавляться новые, соответствующие новым формам трудовых действий.

Примером поиска связи между физической культурой и новыми формами трудовой деятельности, возникшими в период раннего капитализма, является система выдающегося швейцарского педагога-демократа Песталоцци (1746–1827). Он хотел помочь бедствующим крестьянам и особенно подросткам приспособиться к труду на фабриках. С целью облегчить и ускорить их обучение он создал методики элементарного физического образования,

| Этапы и содержание урока физкультурной коррекции | Дозировка |
|---|-----------|
| 2. Основная часть | 15 мин |
| 1 – Игра «Мяч капитану» | 3 мин |
| 2 – Упражнения: лежа на животе, руки чуть шире плеч, ладони на уровне глаз. Упор на ладони. Медленно разгибать позвоночник, начиная с шейного отдела, затем – грудной, далее – поясничный. В момент наибольшего разгибания расслабить мышцы поясницы. Начиная опускать туловище, напрячь мышцы. Возвратиться в и.п., повторить то же постепенно, дыхание свободное, произвольное. Отдых, расслабление | 2 мин |
| 3 – Сидя на пятках, взяв стопы руками, медленно сгибаться вперед, достать головой колени, а затем вернуться в и.п. Отдых. Расслабление | 2 мин |
| 4) Стоя на коленях, медленно садиться на пятки, наклоняясь назад, лечь на пол. Упор на локти, затем вытянуть руки вдоль туловища. Вернуться в и.п. Расслабление, отдых | 2–3 раза |
| 5 – Игра «Перетягивание за черту» | 8 мин |
| 3. Заключительная часть. Ходьба по периметру в медленном темпе | 2 мин |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1 Возникновение и этапы развития профессиональной физической культуры | 5 |
| ГЛАВА 2 Концептуальные основы профессиональной физической культуры | 17 |
| 2.1. Критерии понятий «пригодность» и «готовность» к профессиональной деятельности | 17 |
| 2.2. Механизм формирования двигательного навыка и принцип переноса тренированности на трудовую деятельность как парадигмы профессиональной физической культуры | 24 |
| 2.3. Профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности в сфере профессиональной физической культуры ... | 43 |
| 2.4. Профессиональные компетенции, профессионально важные качества и особенности их формирования | 52 |
| ГЛАВА 3 Дидактико-методологические основы профессиональной физической культуры | 59 |
| 3.1. Структура профессиональной физической культуры личности | 59 |
| 3.2. Функции и задачи профессиональной физической культуры | 69 |
| 3.3. Средства профессиональной физической культуры | 78 |
| 3.4. Профессионально-прикладная значимость видов спорта и их элементов как средств профессиональной физической культуры..... | 82 |
| 3.5. Методы профессиональной физической культуры | 98 |
| ГЛАВА 4 Реализация профессиональной физической культуры в профессиональном образовании молодежи | 106 |
| 4.1. Концепция и сущность системы непрерывного профессионального образования | 106 |
| 4.2. Основные принципы реализации профессиональной физической культуры личности в образовательно-воспитательном процессе | 109 |
| 4.3. Организационные формы профессиональной физической культуры | 116 |
| 4.4. Прикладная направленность физического воспитания учащихся общеобразовательных школ | 124 |
| 4.5. Организация и планирование профессиональной физической культуры учащихся в учреждениях начального и среднего профессионального образования | 141 |
| 4.6. Прикладная профессионально ориентированная физическая культура студентов вузов | 152 |

ГЛАВА 5

| | |
|---|-----|
| Основы превентивно-коррекционной профессиональной физической культуры | 163 |
| 5.1. Психосоциальные проблемы профессионального самоопределения молодежи и поведенческие риски в сфере трудовой деятельности | 163 |
| 5.2. Коррекционный механизм учебно-воспитательного процесса по физической культуре | 166 |
| 5.3. Взаимосвязь факторов, определяющих различные формы социальных деформаций, с развитием профессионально важных качеств будущих специалистов в процессе занятий профессиональной физической культурой | 170 |
| 5.4. Теоретические положения и модели превентивно-коррекционной профессиональной физической культуры | 183 |

ГЛАВА 6

| | |
|---|-----|
| Методы исследования профессиональной физической культуры личности | 190 |
| 6.1. Методы и критерии оценки сформированности профессиональной физической культуры | 190 |
| 6.2. Диагностика профессионально важных качеств | 194 |
| 6.3. Психодиагностика в профессиональной физической культуре личности | 206 |
| 6.4. Оценка эффективности занятий профессиональной физической культурой | 214 |
| 6.5. Тесты для оценки специальных способностей, используемые в профессиональной физической культуре | 216 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 241 |
| ГЛОССАРИЙ | 246 |
| ЛИТЕРАТУРА | 253 |

Приложения

| | |
|---|-----|
| 1. Направленность видов спорта на психофизиологические функции | 262 |
| 2. Инструменты профессиографического анализа | 264 |
| 3. Задачи профессиональной физической культуры применительно к ряду массовых профессий | 266 |
| 4. Планы-конспекты уроков с профессионально-прикладной направленностью (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика) | 270 |
| 5. Разработка теоретического раздела ППФП для студентов, обучающихся по специальности «Литье черных и цветных металлов» (по С.В. Волоховой) | 273 |
| 6. Программа занятий профессиональной физической культурой студентов экономического блока профессий | 282 |
| 7. Программа обучения основам прикладного плавания в вузах Минрыбхоза | 286 |
| 8. Комплексы физических упражнений для учащихся с акцентуациями характера (по В.И. Егозиной) | 288 |