

Кіраўніцтвам БФШ былі перадааны камплекты шахматных фігур, дэманстацыйныя і шахматныя дошкі, неабходная метадычная літаратура, камплекты падручнікаў і рабочых сшыткаў.

Рэалізацыя гэтага праекта прадугледжвае падрыхтоўку будучых настаўнікаў пачатковых класаў на базе факультэта пачатковай адукацыі БДПУ ў рамках факультатывага курса за кошт варыятыўнага кампанента на 3 і 4 курсах. Атрыманьня веды і навыкі маладых спецыялісты змогуць рэалізаваць пры правядзенні ўрокаў шахмат у пачатковай школе, арганізацыі секцый шахмат у сістэме дадатковай адукацыі дзяцей, пазаўрочнай дзейнасці па шахматах. Так, штогод у школы Беларусі будуць прыходзіць 110-120 маладых спецыялістаў, якія змогуць далучыць малодшых школьнікаў да чароўнага свету шахмат.

---

## **ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ СТРОИТЕЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА БНТУ**

*Асмакович Ж.И., Данилюк В.М.  
г. Минск, Республика Беларусь*

The differentiated approach necessitates regular exercises which will positively affect students' health and increase the possibility of realization of their potential in study and professional.

Современное состояние условий жизнедеятельности показывает, что большинство людей, занимающихся умственным трудом, характеризует низкая двигательная активность и нервно-эмоциональные перегрузки, что является основной причиной высокой заболеваемости и снижения работоспособности. Уровень знаний о закономерностях достижения и поддержания высокой профессиональной работоспособности в трудовой деятельности имеют большую значимость. В современных условиях в профилактике болезней, укреплении здоровья и повышении работоспособности у лиц умственного труда первостепенную роль играет широкое использование средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Овладение прикладными умениями и навыками обеспечивают быстрое овладение необходимыми трудовыми операциями, безопасность в быту и при выполнении определенных видов работ. Прикладная направленность занятий физическими упражнениями студентов основного отделения строительного факультета БНТУ является весьма актуальной.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является одним из основных направлений физического воспитания в вузах, которое заключается в формировании прикладных физических качеств, умений и навыков, необходимых занимающимся в их будущей профессиональной деятельности [1].

Основной целью ППФП студентов учреждений получения высшего образования является достижение ими психофизической и профессиональной подготовленности к предстоящей трудовой деятельности, при этом она должна применяться с учетом достаточного уровня общефизической подготовленности студентов. Она направлена на:

- овладение умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта и физических упражнений;
- приобретение прикладных знаний для применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха;
- воспитание отдельных физических качеств, необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии.

Соотношение общей и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии. Для представителей гуманитарных профессий хорошей общей физической подготовленности вполне достаточно для психофизической готовности к будущей профессии. В других случаях (юридические, технические специальности и др.) общая физическая подготовка не может обеспечить необходимого уровня готовности к профессиональному труду [2].

Значение физической культуры заключается не только в приоритетности влияния занятий физическими упражнениями, физической тренировки на физическое развитие и здоровье человека, воспитание двигательных качеств, но и на духовную сферу, одну из действенных средств нравственного, интеллектуального воспитания и формирования жизненной профессиональной позиции.

Успешность реализации профессиональной направленности физической подготовки на практических занятиях во многом зависит от правильного подбора средств, что позволяет использовать их направленно и избирательно.

В практическом разделе по ППФП студентов рекомендуется подбирать упражнения, характерные для определенных видов профессий [3].

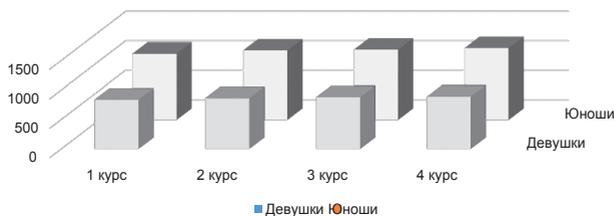
Так задачи профессионально-прикладной физической подготовки и задачи физического воспитания должны решаться параллельно на каждом занятии физической культурой; при планировании и построении учебных программ по физической культуре содержание, средства и методы ориентировать на игровую форму обучения, что способствует увеличению интереса к занятиям, создает возможность преподавателю активно влиять на процесс формирования физической культуры личности [1].

Основными аспектами в процессе подготовки студентов к профессиональной деятельности являются: формирование знаний о режиме двигательной активности, закаливании, гигиене питания и одежды, профилактике профессиональных заболеваний, самомассаже, применении физических упражнений в течение рабочего дня, ознакомление с популярными оздоровительными методиками; обучение видам спорта (элементам видов спорта) и физическим упражнениям, направленным на развитие специфичных для профессии групп мышц, органов и систем организма; повышение устойчивости организма к простудным заболеваниям, укрепление кардио-респираторной системы и опорно-двигательного аппарата.

Нами в образовательном процессе по физическому воспитанию со студентами строительного факультета БНТУ активно используются разнообразные упражнения, в том числе и упражнения, направленные на развитие выносливости, в том числе и упражнения игровой направленности.

В качестве демонстрации эффективности применяемых средств, нами были отобраны результаты тестов, отображающих показатели уровня развития выносливости – 6-минутный бег.

Так, средние показатели: в 6-минутном беге возрастают от первого курса к четвертому. Результаты девушек и юношей увеличивались от курса к курсу (рис. 1.) На первом курсе у юношей средний показатель составлял 1123,3 м, у девушек 840,00 м, на втором 1180,0 и 865,7, 1193,00 и 880,00 и к четвертому 1220,00 м и 887,33 м, статистические различия достоверны ( $p \leq 0,01$ ).



*Рисунок 1 – Динамика результатов теста – 6-минутный бег студентов строительного факультета БНТУ*

Причем, необходимо отметить, что прирост среднего показателя в абсолютных числах у юношей выше, чем у девушек и составляет соответственно 77 м и 47 м. Так, на первом курсе у юношей минимальный показатель данном тесте составил 880 м, максимальный 1650 м, у девушек соответственно 680 м и максимальный 900 м, к четвертому курсу минимальный и максимальные показатели выросли и соответственно составили 1040 м и 1650 м у юношей, у девушек соответственно 700 м и 900 м. По сравнению с первым курсом индивидуальная разница прироста результатов к четвертому курсу у девушек составила 15–130 метров. У юношей только один человек снизил показатели по сравнению с первым курсом.

Таким образом, исходя из эмпирических данных, полученных в результате проведения образовательного процесса, можно сделать вывод о том, что совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов позволило подтвердить закономерность, что следует не выделять профессионально-прикладную подготовку из целостного процесса физического воспитания.



### **Литература**

1. Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Олимпийская литература: в 2-х томах К: 2008. – 300 с.
2. Максимович В.А., Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности [Электронный ресурс]: Пособие по курсу «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей / В.А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин. – Гродно : ГрГУ им. Я. Купалы, 2012. – 319 с.
3. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М., Высшая школа, 1985. – 428 с.