

DOI: 10.33184/dokbsu-2019.4.15

Необходимая физическая подготовка для студентов-географов (студентов географического факультета)

Р. У. Зарипов, А. В. Галкин*

Башкирский государственный университет

Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, улица Заки Валиди, 32.

**Email: galkinantonio@yandex.ru*

Данная статья посвящена проблемам физической подготовки студентов-географов, их физическому воспитанию и физической культуре. В статье рассматриваются основные понятия, способы и средства, характеризующие физическое воспитание. Рассматриваются упражнения и занятия, необходимые для правильного физического воспитания, указывается, насколько важно развивать физические способности студентов географического факультета и каким образом это необходимо делать.

Ключевые слова: физическая подготовка, способы и методы физического воспитания, полевые практики, тренировочный процесс, утренняя гимнастика.

В целом для географических факультетов, сохраняющих такую форму профессиональной подготовки специалистов своего дела, как полевые учебные практики, физическое воспитание студентов является одним из важнейших направлений формирования у молодежи потребности в физическом совершенствовании и гармоничном развитии. Необходимость физического развития обусловлена для молодежи в целом запросами и правами личности студента, а также постоянно меняющимися условиями жизнедеятельности.

Цель данной работы заключается в поиске оптимальной методики подготовки студентов-географов к прохождению полевых учебных практик, так как нередко студенты географического факультета имеют либо слабую физическую подготовку, либо совсем не подготовлены физически для прохождения полевых практик. Мы решили проанализировать имеющийся опыт и предложить рекомендации к проведению занятий по физической культуре.

Физическая культура и спорт занимают важное место в жизни практически каждого человека, который начинает сталкиваться с физической культурой в младшем возрасте, посещая детские сады и школы, а кто-то уже в более взрослом возрасте. Кому-то занятия спортом привили со стороны, а кто-то полностью погружался в занятия общей физической или специальной спортивной подготовкой самостоятельно. В связи

с этим важно приобрести научно-практические и специальные умения и знания, с целью осмысления естественных социальных процессов существования жизнедеятельности физической культуры, а также для того, что бы применить их в развитии (личностном или профессиональном), в собственном улучшении и формировании крепкого здорового образа жизни [1].

Физическое воспитание с точки зрения педагогики представляет собой разновидность педагогического процесса, на которую так же распространяются единые основы педагогики: сознательность и активность; наглядность; доступность; систематичность и динамичность [2].

Но в области физического воспитания и, конкретно в сфере спорта, эти правила рассматриваются с уточнением и включением того, что в полной мере показывает специфику направленности процесса. На наш взгляд, при проведении занятий по физической культуре одной из ключевых основ является систематичность или регулярность.

Правило регулярности – это в первую очередь систематичность занятий, разумная смена нагрузок и отдыха. Необходимо помнить, что каждая нагрузка обладает несколькими фазами: расход энергии, возобновление, сверхвозобновление, возвращение к начальному уровню. Посредством сверхвозобновления потраченных энергетических элементов и обновления протеиновых строений формируется база результата проделанной работы. Это утверждение и показывает сущность улучшения многофункциональных систем организма под воздействием регулярных, имеющих направленность физических занятий. Следует также принимать во внимание, если в случае того, что тренировочный процесс будет прерван на длинный промежуток времени, то в таком случае, установленный результат со временем теряется. Это еще раз подчеркивает значимость правила регулярности в процессе физического воспитания [1].

Далее мы рассмотрим понятия и смысл способов и средств физического воспитания, то есть различных физических упражнений, оздоровительных лечебных процедур и гигиенических правил.

В свою очередь, физические упражнения определяются как двигательные действия, которые по своей форме и содержанию соответствуют целям физического воспитания. Связь физического труда и упражнения состоит в том, что, возникнув на базе трудовых операций, упражнения становились средством физической подготовки. Количество созданных и применяемых в разном спорте физических упражнений весьма велико [5]. Они значительно различаются между собой, как по содержанию, так и по ориентированности (по цели применения).

В ходе физического воспитания оздоровительные лечебные процедуры и гигиенические правила, также считающиеся средствами физического воспитания, имеют две направленности:

- Как параллельные требования (например, тренировки на свежем воздухе, во время которых на организм человека оказывает положительное влияние «воздушная сфера»), обостряющие влияние физических упражнений;
- При проведении специализированных процедур (солнечные ванны или их любые другие виды, закаливания, «орудиями» которой является влияние водной и воздушной сферы).

Комбинация физических упражнений с природными возможностями закаливания может помочь увеличить единую стабильность организма к устойчивости от целого строя негативных влияний внешней среды. Следование гигиеническим нормам в ходе физического обучения увеличивает благоприятный результат выполненных физических упражнений [1].

Тем не менее, для студентов-географов, у которых около половины занятий по физической подготовке проходит на свежем воздухе, всегда остается актуальной проблема поддержания своей физической формы и необходимость регулярного физического развития. Актуальность в своем постоянном физическом совершенствовании вызвана проведением полевых учебных практик, во время которых студенты географического факультета сталкиваются со многими трудностями жизни в полевых условиях. При первом рассмотрении эти трудности связаны с психологической составляющей, но если рассматривать их первопричину, то основная проблема студентов, впервые выезжающих на полевые практики, заключается в слабой физической подготовке.

В ходе проведенного анкетирования студентов 2 и 3 курсов, уже сталкивавшихся с полевыми учебными практиками и прожившими в полевых условиях не менее двух недель, нам удалось выявить комплекс проблем в физическом воспитании обучающихся. Основная проблема, зачастую приводящая к травмам, это неподготовленность мышц ног (голеностопного сустава); следующая проблема – отсутствие комплексного подхода к подготовке мышц таза. И третий недостаток заключается в нарушении правила регулярности, то есть, отсутствии систематической утренней зарядки или гимнастики. Пренебрежение хотя бы одним из этих правил увеличивает риск получения различных травм, так как во многих случаях студенты-географы за один день полевой практики вынуждены преодолевать в среднем 5 или более километров, неся на своих плечах рюкзаки со всем необходимым оборудованием.

Помимо указанных в анкетах недостатков, нами были обнаружены неявные причины, повышающие риск получения травм во время пребывания в полевых условиях. Самой главной из них является сезонность в физической подготовке, которая снижается в

осенне-зимний и зимне-весенний период. Второй причиной является несоблюдение правил динамичности, сознательности и активности. То есть, во время учебного года студенты большую часть времени проводят сидя за столом, выполняя различные задания, совсем не обращая внимания на свою осанку. Все это ведет к риску развития остеохондроза и ряда смежных заболеваний, приводящих к нарушению и изменениям в области межпозвоночных дисков, а также увеличивает уже существующую вероятность возникновения целого ряда опасных патологий.

Во избежание их развития, а также желанием иметь активный и здоровый образ жизни, изменить фигуру и иметь подвижный отдых, многие студенты в преддверии летних практик вновь начали делать утреннюю гимнастику, выполнять ряд физических упражнений, направленных на укрепление организма.

Утренняя гимнастика способствует всестороннему физическому развитию человеческого организма, совершенствует координацию движений, тренирует выносливость, улучшает работу нервной системы, значительно ускоряет поток крови, активизирует обменные процессы, способствует очищению организма от токсинов и шлаков. Систематические занятия физическими упражнениями прекрасно формируют осанку человека.

Основное требование для получения пользы гимнастики – это систематичность занятий. Совершенно нет необходимости тратить большое количество времени на физические упражнения. Заниматься лучше всего не более 30-ти минут ежедневно. Следует выработать у себя привычку необходимости заниматься физическими упражнениями.

Важно особенно отметить, что ежедневную гимнастику не следует превращать в физические тренировки, особенное рвение не приветствуется. Необходимо качественно с полной отдачей выполнять выбранные, подходящие именно вам физические упражнения.

Гимнастика уникальна тем, что физическими упражнениями можно заниматься везде – в любом месте и в любом возрасте. Для занятий гимнастикой нет необходимости приобретать специальные спортивные снаряды, инвентарь. Общая физическая подготовка, ежедневные занятия в строго определенное время помогают эффективно бороться с депрессией, улучшить настроение, состояние здоровья [3].

Однако только утренняя гимнастика не поможет подготовить учащихся к полевым практикам. Многочисленные исследования указывают на необходимость составления учебных программ с учетом интересов и потребностей студентов, а также с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей студентов. Все эти аспекты способствуют формированию позитивной мотивации к занятиям физической культуры и решают вопросы посещаемости, успеваемости, и гарантируют

рост личных достижений студентов, а также способствуют дальнейшим самостоятельным занятиям физкультурой в будущей жизни.

Учитывать интересы и потребности студентов важно и нужно. С этой целью формируются группы ОФП (Общей физической подготовкой) с различной спортивной направленностью. Первоочередная задача на практических занятиях в группах ОФП (Общей физической подготовкой) с различной спортивной направленностью, должна быть ориентирована на повышение уровня общей физической подготовки за счет применения разнообразных средств физической культуры [4].

На основании проведенного исследования, включающего в себя анкетирование студентов, мониторинг их физической подготовленности в осенний и весенний семестры, был сделан вывод. Первоочередной задачей физического воспитания студентов-географов является повышение уровня их общей физической подготовки, а также повышение уровня развития двигательных умений и навыков, с использованием разнообразных средств физической культуры.

На основании проведенных исследований, были разработаны и подготовлены практические рекомендации по совершенствованию учебных занятий для развития общей физической подготовки студентов. Также стоит отметить, что в перечень физических упражнений, необходимых не только на занятиях, но и в полевых условиях, были включены ряд упражнений по разминке и разогреванию мышц голеностопного сустава, мышц таза и шеи. Весь этот комплекс упражнений, повторяемых во время разминки и отдельно в ходе занятий, позволит снизить риск получения травм во время прохождения полевых практик, а также будет влиять на приобщение молодежи к формированию потребности в физическом совершенствовании и гармоничном развитии.

Литература

1. Коваленко И. А., Толстиков Р. А., Васильев А. П., Сбитнева А. А. Физическое воспитание // Молодежный научный вестник. 2019. №1 (38). – С. 19–23.
2. Методические и практические основы физического воспитания [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema5/index.htm (дата обращения: 05.04.2019).
3. Польза гимнастики для здоровья [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://www.ja-zdorov.ru/blog/polza-gimnastiki-dlya-zdorovya/> (дата обращения 08.04.2019).
4. Сизова Н. В., Популо Г. М., Чернова Е. Д. Общая физическая подготовка основа спортивной деятельности студента. Современный взгляд на проблемы педагогики и психологии / Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <http://izron.ru/.../obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-osnova-sportivnoy-deyatelnosti-studenta/> (дата обращения 06.04.2019).

5. Содержание и форма физических упражнений [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://studfiles.net/preview/4496567/> (дата обращения: 03.04.2019).

Статья рекомендована к печати кафедрой физической географии, картографии и геодезии Башкирского Государственного университета (канд. геогр. наук, доцент А. Ф. Нигматуллин)

Necessary physical training for students geographers (students of geographical faculty)

R. U. Zaripov, A. V. Galkin*

Bashkir State University

32 Zaki Validi Street, 450076 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.

**Email: galkinantonio@yandex.ru*

This article is devoted to problems of physical training of students geographers, their physical training and physical culture. In article the basic concepts, ways and means characterizing physical training are considered. Exercises and the occupations necessary for the correct physical training are considered, it is specified, it is how important to develop physical abilities of students of geographical faculty and how it needs to be done.

Keywords: physical training, ways and methods of physical training, field practitioners, training process, morning exercises.