

- соответствие действий курсантов и слушателей ранее изученным на лекционных и семинарских занятиях методикам и методам;
- максимальное приближение действий обучающихся к реальным, соответствующим будущим функциональным обязанностям;
- поэтапное формирование умений и навыков, т. е. движение от знаний к умениям и навыкам, от простого к сложному и т. д.;
- использование при работе на тренажерах или действующей технике фактических документов, технологических карт, бланков и т. п.;
- выработка индивидуальных и коллективных умений и навыков.

Раскроем более подробно сущность, назначение, особенности, порядок подготовки и проведения в военном вузе подобного вида практических занятий.

Подготовка военного преподавателя к практическому занятию на технике и вооружении начинается с изучения исходных документов по организации учебного процесса на кафедре. На их основе должно сложиться представление о целях и задачах занятия, объеме работ, который предстоит выполнить курсантам и слушателям, а также вопрос, до какого уровня нужно довести их умения и навыки?

Практическое занятие в учебных группах может проводиться как одним, так и двумя преподавателями с привлечением курсовых офицеров.

УДК 355

СОВРЕМЕННЫЕ КРИТЕРИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Белорусский государственный университет

Хохряков Д.В.

Основные параметры физической нагрузки.

Основными параметрами физической нагрузки являются ее интенсивность, длительность и частота, которые вместе определяют объем тренировочной нагрузки. Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Важнейший фактор, влияющий на тренировочную эффективность - интенсивность нагрузки. При учете этого параметра и начального уровня функциональной подготовленности влияние длительности и частоты тренировок в некоторых пределах может не играть существенной роли. Кроме того, значение каждого из параметров нагрузки значительно зависит от выбора показателей, по которым судят о тренировочной эффективности.

Профессиональная пригодность человека определяется соотношением требований профессии к индивидуальным особенностям человека; имеет конкретный объект реализации – систему «человек–профессия», то есть определенную категорию людей, вид деятельности, этап профессионализации; отражает состояние, степень развития совокупности индивидуальных качеств человека (черт личности, способностей, мотивации, физического состояния, профессиональной подготовленности и т. д.); является динамическим свойством системы «человек–профессия» (отражает развитие субъекта труда и изменчивость объекта труда).

Профессиональная пригодность рассматривается, во-первых, как совокупность качеств, свойств человека, предопределяющих успешность формирования пригодности к конкретной деятельности (видам деятельности) и, во-вторых, как совокупность наличных, сформированных профессиональных знаний, навыков, умений, а также психологических, физиологических и других качеств и свойств, обеспечивающих эффективное выполнение профессиональных задач. С этих позиций свойство профессиональной пригодности

обуславливается совокупностью исходных (с точки зрения включения в деятельность) особенностей человека, а также формируется, развивается на этапах профессионального пути в процессе деятельности.

Так, например, если прирост максимального потребления кислорода в значительной степени зависит от интенсивности тренировочных нагрузок, то снижение частоты сердечных сокращений при тестовых субмаксимальных нагрузках более зависит от частоты и общей длительности тренировочных занятий.

Оптимальные пороговые нагрузки зависят также от вида тренировки (силовая, скоростно-силовая, выносливость, игровая, техническая и т.д.) и от ее характера (непрерывная, циклическая или повторно-интервальная). Так, например, повышение мышечной силы достигается за счет тренировки с большими нагрузками (вес, сопротивление) при относительно малом их повторении на каждой тренировке. Примером прогрессивно нарастающей нагрузки при этом является метод повторного максимума, который является максимальной нагрузкой, которую человек может повторить определенное количество раз. При оптимальном количестве повторений от 3 до 9 по мере роста тренированности вес увеличивается так, чтобы это количество сохранялось при околопредельном напряжении. Пороговой нагрузкой в данном случае можно рассматривать величину веса (сопротивление), превышающую 70% произвольной максимальной силы тренируемых мышечных групп. В отличие от этого выносливость повышается в результате тренировок с большим числом повторений при относительно малых нагрузках. При тренировке выносливости для определения пороговой нагрузки необходимо учитывать интенсивность, частоту и длительность нагрузки, ее общий объем.

На жизненном и профессиональном пути человека периодически возникают ситуации, требующие определения дальнейшего направления своего развития. Одной из основных задач на этом пути является выбор профессии. Эта процедура, как правило, требует психологической помощи, консультирования, поддержки. Выбор профессии является, во-первых, более или менее длительным процессом ориентации в мире профессий. Во-вторых, на жизненном пути возможна неоднократная смена профессий, — именно поэтому данная ситуация характерна не только для молодежи, но и для людей в зрелом возрасте.

Основным видом психологической помощи в выборе трудовой деятельности является профессиональная ориентация — система мероприятий по ознакомлению с миром профессий и содействию в выборе профессии согласно желаниям, склонностям и интересам человека и с учетом его способностей и возможности работать в избранной профессии. Профориентация — это научно обоснованное управление процессом сознательного самоопределения людей в целях удовлетворения их личных потребностей самореализации в труде и общественных потребностей в воспроизводстве трудовых ресурсов. Профессиональное самоопределение — это выбор профессии на основании анализа, оценки внутренних ресурсов субъекта выбора и соотнесения их с требованиями профессии и последующее формирование его как субъекта труда и профессионала.

Зоны и интенсивность физических нагрузок

При выполнении физических упражнений происходит определенная нагрузка на организм человека, которая вызывает активную реакцию со стороны функциональных систем. Для определения степени напряженности функциональных систем при нагрузке используются показатели интенсивности (мощность и напряженность мышечной работы), которые характеризуют реакцию организма на заданную работу. Наиболее информативным показателем интенсивности нагрузки (особенно в циклических видах спорта) является частота сердечных сокращений (ЧСС).

Физиологи определили четыре зоны интенсивности нагрузок по ЧСС:

нулевая зона интенсивности (компенсаторная) - ЧСС до 130 уд/мин. При такой интенсивности нагрузки эффективного воздействия на организм не происходит, поэтому тренировочный эффект может быть только у слабо подготовленных занимающихся. Однако

в этой зоне интенсивности создаются предпосылки для дальнейшего развития тренированности: расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных и сердечной мышцах, активизируется деятельность других функциональных систем (дыхательной, нервной и т.д.);

первая тренировочная зона (аэробная) - ЧСС от 130 до 150 уд/мин, Данный рубеж назван порогом готовности. Работа в этой зоне интенсивности обеспечивается аэробными механизмами энергообеспечения, когда энергия в организме вырабатывается при достаточном поступлении кислорода;

вторая тренировочная зона (смешанная) - ЧСС от 150 до 180 уд/мин. В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода. Общепринято, что 150 уд/мин - это порог анаэробного обмена (ПАНО). Однако, у слабо подготовленных занимающихся ПАНО может наступить при ЧСС 130-140 уд/мин, что свидетельствует о низком уровне тренированности, тогда как у хорошо подготовленных спортсменов ПАНО может сдвинуться к границе - 160-165 уд/мин, что характеризует высокую степень тренированности;

третья тренировочная зона (анаэробная) - ЧСС от 180 уд/мин и более. В этой зоне совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга. В данной зоне ЧСС перестает быть информативным показателем дозирования нагрузки, т.к. приобретают значение показатели биохимических реакций крови и ее состава, в частности, количество молочной кислоты.

Определение зон интенсивности ЧССтах с применением технических средств.

ЧСС дает ценную информацию об интенсивности нагрузки. Мониторы сердечного ритма являются лучшим средством измерения ЧСС во время бега – они позволяют измерять пульс на ходу. Замеряя пульс на запястье или шее, очень легко ошибиться. Кроме того, когда идет остановка для подсчета пульса, ЧСС начинает быстро снижаться, что сказывается на точности результата. Интенсивность нагрузки можно определять по проценту от максимальной ЧСС или по проценту от резерва ЧСС.

Для вычисления резерва ЧСС (ЧССтах). Использовали специальную формулу для определения ЧССтах по возрасту человека, $ЧССтах = 220 - \text{возраст}$, однако все это дает приблизительные результаты. Эта формула указывает лишь на среднюю ЧСС людей определенного возраста. Действительная ЧССтах может на 20 ударов отличаться от ЧСС, высчитанной по формуле.

Первоначально мы рассчитали какая ЧССтах у наших обучающихся. В дальнейшем для проведения эксперимента использовались приборы Casio sport CHR – 100. В дальнейшем использовался более технологически совершенный прибор «Forerunner Garmin 310XT». С его помощью снимались показатели ЧСС у курсантов во время выполнения тренировочных и контрольных упражнений различной направленности. Имея полученные данные можно определить: с какой интенсивностью выполнялось упражнение, какие физические качества развивались, насколько качественно было выполнено упражнение (тренировка или контрольная сдача).

Процесс профессионального самоопределения состоит из следующих стадий:

1. возникновение и формирование профессиональных намерений и первоначальная ориентировка в различных сферах труда;
2. профессиональное обучение как освоение выбранной профессии;
3. профессиональная адаптация — формирование индивидуального стиля деятельности и включение в систему производственных и социальных отношений;
4. самореализация в труде — выполнение или невыполнение тех ожиданий, которые связаны с профессиональным трудом.

Индивидуальная ситуация выбора профессии при всем многообразии у каждого человека имеет некоторую общую структуру, которая включает: позиции старших членов семьи, сверстников, учителей; личные профессиональные планы; способности, умения,

достигнутый уровень развития как субъекта труда; уровень притязаний на общественное признание; информированность; склонность, интерес к тем или иным видам деятельности; общую активность, самооценку, уверенность в достижении успеха, уровень саморегуляции.

Профориентация предполагает наличие системы мероприятий, направленных на разработку и реализацию рекомендаций по профессиональному самоопределению. Эта система включает ряд специфических и взаимосвязанных форм профориентационной деятельности:

□ психологическое изучение профессий — профессиография, психография, обоснование профессиональных требований к субъекту, классификация профессий;

□ профессиональное воспитание — развитие интересов, склонностей, способностей, личностных качеств в различных видах деятельности (познавательной, коммуникативной, игровой, учебной, трудовой);

□ профессиональное просвещение (профинформация) — обеспечение формирования знаний о мире профессий и условиях правильного их выбора, информирование о способах и условиях овладения профессией, пропаганда общественно значимых профессий и т. д.;

□ профессиональная консультация — система психолого-педагогических и медицинских мероприятий по изучению и оценке способностей и функциональных возможностей человека с целью помощи ему в обоснованном выборе профессии;

□ профессиональная адаптация — приспособление человека к профессиональным, социальным и психологическим факторам трудовой деятельности и формирование у субъекта индивидуального стиля деятельности.

Вывод.

Проводя анализ полученных результатов ЧСС в условиях контрольной сдачи и оценочных показателей можно судить о качестве проведения занятий по физической культуре, степени усвояемости учебного материала. Проводить корректировку учебной, физической нагрузки на учебных и самостоятельных занятиях.

УДК 355

ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ОБУЧЕНИЯ ВОЕННЫХ ПЕДАГОГОВ: МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ИГРЫ «ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ»

Белорусский государственный университет

Черенко А.С.

Методика игры «Практическое занятие» завершает обучение педагогов, в частности к подготовке и проведению ими практических занятий, а также позволяет выработать единый подход к проведению занятий в рамках предметно-методических комиссий.

Подготовка и проведение практических занятий составляют основную часть профессиональной деятельности военного педагога. Однако опыт приходит к педагогам, в основном, через ряд проб и ошибок. Последовательное овладение отдельными видами практических занятий при их большом разнообразии обуславливает значительную продолжительность становления педагога.

Игра «Практическое занятие» предоставляет возможность освоить методику подготовки и проведения практического занятия в процессе создания и розыгрыша инвариантной модели практического занятия с ее развертыванием в частный вариант, избранный играющими слушателями.

Благодаря этому она может проводиться на любой кафедре, факультете, в группе преподавателей в системе повышения педагогической квалификации. Необходимой спецификой ее насыщают сами игроки.