

Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств у курсантов

Фолынсков И.А., Федоренко В.В.

Белорусский национальный технический университет

Основное преимущество физических упражнений как фактора адаптации заключается не только том, что с их помощью можно моделировать различные ситуации трудовой деятельности, а, главным образом, в том, что они являются наиболее адекватным средством воспитания необходимых физических и специальных качеств у курсантов. Однако занятия различными видами спорта оказывают неодинаковое воздействие на совершенствование отдельных психофизиологических функций, необходимых для конкретной профессиональной деятельности. Поэтому в процессе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов должны быть использованы вполне определенные виды спорта, формирующие и развивающие необходимые прикладные умения, навыки, физические и специальные качества.

С целью комплексного решения задач профессионально-прикладной физической подготовки курсантов предлагается наиболее, обобщенная характеристика и группировка видов спорта и спортивных упражнений.

В группу упражнений преимущественного достижения высокой скорости в циклических движениях входят легкоатлетический бег, бег на коньках, велосипедный спорт и т.д.

В группу совершенствования движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником входят спортивные игры и различные виды единоборств (бокс, борьба, фехтование и т. п.).

К группе совершенствования предельно напряженной центральной нервной деятельности при весьма малых физических нагрузках относятся стрельба, шахматы и др.

В группу воспитания способности к переключениям в многоборье составляет современное пятиборье, биатлон и др.

Опираясь на данную классификацию и основные методические положения, определяющие совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание физических и специальных качеств, преподаватели физической подготовки могут обоснованно проводить направленный подбор видов спорта в целях решения проблемы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов различных специальностей.