

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова»

В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ
КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Учебно-методическое пособие

Архангельск
САФУ
2014

УДК 796.011.1(075)
ББК 75.1я73
П913

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом
Северного (Арктического) федерального университета
имени М.В. Ломоносова*

Рецензенты:

доцент кафедры физической культуры и оздоровительных технологий
Северного государственного медицинского университета, кандидат
медицинских наук **И.Н. Гернет**;
заведующий кафедрой «Туризм, рекреация и спорт» ФГБОУ ВПО
«Государственный университет – УНПК», доктор педагогических наук,
профессор **В.С. Макеева**

Пушкина, В.Н.

П913 Формирование профессионально важных качеств студентов
средствами физической культуры: учеб.-метод. пособие /
В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина; Сев. (Арктич.) федер.
ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ, 2014. – 120 с.: ил.
ISBN 978-5-261-01012-8

Содержит рабочую программу дисциплины «Физическая культура», методы оценки физического и функционального здоровья, физической работоспособности, психодиагностику, методико-практические занятия с применением нетрадиционных методов обучения, анализ эффективности построения занятий с профессионально-прикладной направленностью.

Предназначено для студентов, обучающихся по направлению 270800.62 Строительство, изучающих дисциплину «Физическая культура», а также преподавателей физической культуры вузов.

УДК 796.011.1(075)
ББК 75.1я73

ISBN 978-5-261-01012-8

© Пушкина В.Н., Мищенко И.В.,
Зелянина А.И., 2014
© Северный (Арктический)
федеральный университет
им. М.В. Ломоносова, 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Раздел I. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»	7
Раздел II. Методико-практические занятия	22
Тема 1. Методы исследования физического развития	22
1.1. Соматометрические методы	22
1.2. Физиометрические методы	26
1.3. Соматоскопические методы	27
1.4. Оценка физического развития	32
1.4.1. Метод индексов	32
1.4.2. Метод стандартов и антропометрических профилей	36
Тема 2. Методы исследования функционального состояния	38
2.1. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы	38
2.2. Пробы с дозированной нагрузкой	43
2.3. Методы оценки биологического возраста	46
Тема 3. Оценка физической работоспособности	49
3.1. Степэргометрия	49
3.2. Велозергометрия	50
3.3. Определение максимального потребления кислорода (МПК)	52
Тема 4. Основы здорового питания	56
4.1. Здоровое питание в жизни человека	56
4.2. Правила организации здорового питания	63
Раздел III. Психодиагностические методики в преподавании физической культуры	74
Раздел IV. Интерактивные методики в преподавании физической культуры	87
Блиц-игра «Моделирование личности успешного специалиста»	87
Круглый стол «Влияние занятий физической культурой на формирование и развитие личностных характеристик»	91

Мозговая атака «Пути повышения эффективности занятий физической культурой»	93
Тренинг постановки и прояснения целей «Цели, которых мы хотим достичь, занимаясь физической культурой»	97
Мозговой штурм с элементами тренинга креативности «Физическая культура как средство достижения наших целей»	102
Раздел V. Эффективность построения занятий физкультурой с профессионально-прикладной направленностью	105
Приложение	113
Библиографический список	119

ВВЕДЕНИЕ

Опыт преподавательской деятельности показывает, что стимулировать у студентов устойчивый и долговременный интерес к учебе очень трудно. Особенно это касается такой дисциплины как физическая культура.

Один из главных вопросов, который сегодня поставлен перед преподавателями физической культуры в высшей школе – каким образом построить занятия, чтобы они способствовали активизации учебной деятельности студентов и развитию профессионально важных качеств будущих специалистов? Под активизацией учебно-познавательной деятельности студентов понимается целенаправленная деятельность преподавателя, направленная на разработку и использование активных методов обучения, которые способствуют повышению интереса, самостоятельности, творческой активности студента в усвоении знаний, умений, навыков, а также их практическому применению.

В данном пособии раскрывается специфика построения занятий по дисциплине «Физическая культура» с профессионально-прикладной направленностью, а также рассмотрены особенности применения нетрадиционных педагогических технологий (блиц-игра, круглый стол, мозговой штурм) в проведении методико-практических занятий, направленных на повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой как компонента их будущей профессиональной успешности.

Цели проведения занятий с профессионально-прикладной направленностью и использования нетрадиционных педагогических технологий в преподавании физической культуры:

- развитие профессионально важных качеств будущих специалистов;
- повышение интереса к дисциплине;
- повышение самостоятельности;
- повышение творческой активности студента в усвоении знаний, умений, навыков, а также их практическому применению;
- формирование мотивации и осознания того, что физкультура нужна не только для укрепления здоровья, но и для развития лич-

ности в целом и развития профессионально важных качеств будущего специалиста.

В пособии представлено четыре раздела. Первый раздел включает в себя рабочую программу.

Второй раздел посвящен изучению методов оценки физического и функционального здоровья, физической работоспособности с целью оптимизации занятий по дисциплине «Физическая культура» с профессионально-прикладной направленностью и воспитанию здоровьесохранительного поведения.

Третий раздел рассматривает значимость проведения психодиагностики среди студентов для разработки и проведения практических и методико-практических занятий с учетом личностных особенностей обучающихся. В разделе приведены психодиагностические методики, применяемые на кафедре физической культуры Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова, ключи обработки полученных данных, интерпретация результатов.

Четвертый раздел посвящен практическим аспектам проведения методико-практических занятий с применением таких нетрадиционных методов обучения, как блиц-игра, круглый стол, мозговой штурм.

Пятый раздел посвящен анализу эффективности построения занятий с профессионально-прикладной направленностью у девушек, обучающихся по направлению 270800.62 Строительство по профилям.