

## ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Полиевский С.А., Волохова С.В.

*РГУФКСМиТ, МАТИ – РГТУ имени К.Э. Циолковского*

Современный динамичный меняющийся мир ставит перед нынешней молодежью большое количество особых требований и рисков в сфере профессионального образования. Новые требования к качеству человеческих ресурсов, связанных с переменами, происходящими на рынке труда в обществе, в виде компетенций, обозначенных работодателями, в том числе и к молодым специалистам. Современному производству теперь требуется не только квалифицированный работник, но и человек с высокой функциональной и психической устойчивостью к будущей деятельности и хорошими физическими кондициями.

Неблагоприятные факты, свидетельствующие о снижении эффективности физического воспитания в вузах РФ:

- состояние здоровья студентов большинства высших учебных заведений продолжает характеризоваться уровнем «ниже среднего»;

- нормативы учебной программы по физической подготовленности полностью выполняют не более 40% студентов;

- нормативы комплекса ГТО 1986 года способны выполнить менее 20% студентов.

- учебные занятия строятся без учёта интересов студентов и без использования новых средств и методов физического воспитания;

- имеет место низкая мотивация студентов на самостоятельные занятия;

- отсутствие спортивных сооружений для занятий физическим воспитанием, а также остаточное финансирование учебно-воспитательного процесса.

Система образования, как социальный институт, отражает потребности общества и модернизируется в соответствии с перестройкой экономики и трансформацией социума. Это ведет к внедрению инновационных направлений в физическом воспитании студентов, стимулирование самостоятельной двигательной активности молодежи, внедрение комплекса ГТО позволит добиться положительной динамики состояния здоровья, роста физической подготовленности и в конечном итоге будет способствовать активному формированию физической культуры личности.

**Цель работы** - основываясь на анализе работ в этой области сформулировать основные направления, подходы, способы в области применения экстремальных видов спорта (ЭВС) на современном уровне.

До сих пор профессионально и военно-прикладная роль экстремальных видов спорта были научно не обоснована и не систематизирована. Одной из причин является не Олимпийский характер экстремальных видов деятельно-

сти, большая сложность и высокая стоимость оборудования и приспособлений, используемых в этих видах спорта.

Определение стратегии и технологии прикладного физического совершенствования с помощью использования экстремальных видов спорта в ППФП и СФП, основывается на накопленном передовом опыте инновационных разработок в этой области творческих коллективов РГУФКСМиТа, МАТИ и других вузов нашей страны, Украины, Белоруссии, ведущих активные научно-практические изыскания в этих направлениях.

Опыт кафедры «Физическое воспитание» в условиях специфики МАТИ по использованию экстремальных видов спорта в практике физического воспитания с учётом их профессионально-прикладной направленности позволяет считать перспективным обоснование разработанной нами методики подбора профессионально-прикладных видов спорта, рекомендуемых для занятий в спортивных секциях как основного средства ППФП.

Разрабатывается направление моделирования критических ситуаций и роль ЭВС в создании системы самозащиты и технологий активной безопасности. Прогнозируются экстремальные и критические ситуации и происходит переоценка роли ЭВС в профилактике экстремальных и аварийных ситуаций в аэрокосмической промышленности, в деятельности МЧС. Сравнивается влияние самостоятельных занятий спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта, прикладными упражнениями, на функциональное состояние и самочувствие с учётом направленности тренировочных программ.

Для получения результата в числе других мероприятий необходимо использовать положительный опыт мониторинга уровня соматического здоровья и физической подготовленности студентов для научного обоснования нормативов по оценке физической подготовленности студентов, активизировать научные исследования по оценке роли экстремальных видов спорта в совершенствовании профессионального и военного мастерства будущих специалистов, разработать нормативы материально-технического обеспечения спортивных баз учебных заведений с учётом задач профессионально-прикладной физической подготовки и усиления роли экстремальных видов спорта.

Научное обоснование системы ППФП является особенно актуальным для представителей наиболее экстремальных профессий и специальностей: работников аэрокосмического комплекса, машиностроительных предприятий, МЧС.

Существуют экспериментально подтвержденные доказательства, что использование средств ЭВС резко повышает физическую надежность и готовность профессионалов в условиях воздействия экстремальных факторов: существенно снижает профессиональную и профессионально обусловленную заболеваемость, количество травм, отказов в работе по вине человеческого фактора.

Здесь основными вопросами являются: определение требований к физической надежности и готовности представителей избранных профессий и специальностей и разработка технологии их реализации.

Новые требования, риск, опасность в работе, большое количество экстремальных и стрессовых ситуаций, значительные физические и психические нагрузки и перенапряжения в работе, отрицательные эмоции, связанные с содержанием и условиями труда, и другие трудности требуют высокого уровня развития целого ряда волевых качеств: смелости, решительности, выдержки, самообладания, терпения, стойкости, а также коммуникативные способности.

Направления, являющиеся наиболее перспективными:

- компьютеризация программирования групповых и индивидуальных средств использования ЭВС в ППФП;
- создание технических устройств и тренажеров из арсенала ЭВС для ППФП;
- определение социально-экономической эффективности внедрения ЭВС для ППФП в учебных заведениях и на производстве в условиях рыночных отношений.
- разработка основ и широкое внедрение имитационно-тестового метода, который представляет собой выполнение определенного теста (испытания), имитирующего элементы психофизиологических и психофизических напряжений, характерных для производственной деятельности испытуемого.

Из опыта применения ППФП можно считать, что использование ЭВС и других компонентов формирования физической надежности и готовности профессионалов, работающих в условиях воздействия экстремальных факторов, предполагает последовательное решение четырех взаимосвязанных задач:

- выявление экстремальных факторов, ситуаций, состояний организма, присутствующих в профессиональной деятельности;
- определение требований к психофизиологической и психофизической подготовленности профессионалов, обеспечивающих их физическую надежность и готовность к высокопродуктивной работе в условиях воздействия ЭФВС желательно в педагогических терминах, понятных преподавателям физического воспитания и тренерам;
- подбор средств физической подготовки для реализации этих требований;
- разработка технологии использования средств в целях ППФП.

Нужно значительно шире использовать корректировку программного материала по ГТО.

Необходимо разработать систему отбора экстремальных средств психофизиологической и психофизической подготовки в целях ППФП, а также создать кадастр и классификацию этих средств применительно к представителям отдельных экстремальных профессий и специальностей.

Особую роль надо отдать тренажерам повышенной пропускной способности и привлекательности из арсенала экстремальных видов спорта.

К основным принципиальным особенностям технологии использования ЭВС при формировании профессионалов относятся:

- осуществление тренировочного и соревновательного процесса на фоне здорового образа жизни и физической тренировки;
- индивидуальный подход на основе принципов педагогики сотрудничества;

- широкое использование строго регламентированных, тестовых, соревновательных методов и методов индивидуального программирования;
- применение разнообразных способов (приемов) стимулирования двигательной активности и интереса к экстремальной деятельности;
- высококвалифицированное кадровое и медицинское обеспечение в сочетании с систематическим самоконтролем;
- эффективное современное техническое обеспечение, задействованное в специальных тренажерах и устройствах.

#### Литература

1. Блеер А.Н., Полиевский С.А., Раевский Р.Т., Иванов А.А. Методология отбора и использования экстремальных видов спорта в профессионально-прикладной физической подготовке // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. Научно-методический журнал. - № 2 (17), 2010. - С. 41-45.
2. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодёжи: Науч. метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.
3. Полиевский С.А., Волохова С. В. Развитие тепловой устойчивости организма при реализации ППФП студентов и профессионалов / Современная стратегия и инновационные технологии физического совершенствования студенческой молодежи (в традициях научно-педагогической школы ОНПУ). - Научная монография под ред. Р. Т. Раевского.- (По материалам Международного симпозиума 16-17 сентября 2010 г., г. Одесса). – Одесса, 2010. - С.221 – 225.
4. Полиевский С.А., Смолова Л.Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов техникума железнодорожного транспорта с использованием скалодрома /Экстремальная деятельность человека. Научно-методический журнал - №2(31). – 2014. – С. 50-53.
5. Полиевский С.А., Раевский Р.Т., Ямалетдинова Г.А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта. Монография./ Екатеринбург, Гум-ный ун-т, 2013. - 392 с.