

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Альметьевский государственный нефтяной институт»

Научная статья

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ**

Автор: Морозова Р. В.

Научный руководитель: Баранкова Н. И.

Альметьевск

2022

Аннотация

В статье разбирается сущность и процесс профессионально-прикладной физической подготовки. Также рассматриваются формы реализации практического раздела ППФП во внеучебное время, определяется важность использования данного средства физической культуры.

Актуальность выбранной темы высока в настоящее время.

Профессиональная подготовка к трудовой деятельности предполагает развитие и совершенствование определённых сторон – свойств будущего специалиста, на основе образа, эталона, профессионального идеала. Все это требует знаний и навыков самостоятельного применения специально подобранных физических упражнений для профилактики или лечения этих неблагоприятных явлений.

Цель работы: систематизация, накопление, закрепление знаний и мотивация к профессионально-прикладной физической подготовке студентов о средствах и методах физического воспитания.

Ключевые слова: воспитание, профилактика, физическая культура, спорт, студенты.

Введение

Функции физической культуры нацелены, как и вузовская среда, на социальное формирование личности студента. Соотношение общей физической и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии. Реализация специально-прикладной направленности вузовской физической культуры осуществляется в виде её гуманитарной компоненты – профессионально-прикладной физической подготовки, важнейшие задачи которой сводятся к формированию средствами физического воспитания прикладных знаний, физических, психологических, специальных качеств, умений, навыков, способствующих достижению объективной готовности в сфере производства, науки, в процессе обучений и, в частности, учёбы в вузе.

Основная часть

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Цель ППФП - психофизическая готовность к успешной

профессиональной деятельности. Чтобы достичь эту цель, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность: к ускорению профессионального обучения, к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии, к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия, к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время, к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Главная задача ППФП, осуществляемой в неучебное время, - дальнейшее совершенствование важных для будущей профессиональной деятельности психофизических качеств и двигательных навыков. В то же время занятия ППФП должны быть направлены на обеспечение разносторонней физической подготовленности, сохранения хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности в годы обучения в высшем учебном заведении. Воспитание является главным способом целенаправленного «проектирования» личности в процессе ППФП, поскольку оно не только содействует выработке важнейших свойств, необходимых в профессиональной деятельности, но и оказывает организующее влияние на развитие других свойств и качеств и решение всех задач ППФП.

В последних исследованиях физиологов труда отмечается, что возможные головокружения, раннее проявление остеохондроза шейного отдела позвоночника у многих представителей умственного труда возникают от детренированности вестибулярного аппарата, от длительного неподвижного наклона головы вперед.

Почти все жалуются на усталость во второй половине дня, у 80-85% рассеивается внимание, понижается уровень восприятия. У 60-65% устают руки, ноги, спина, глаза, болит голова. В содержание учебного процесса по физическому воспитанию целесообразно включать обязательным компонентом гимнастику (упражнения со скакалкой, на гимнастической стенке, кувырки и другое), спортивные игры или их средства, лёгкую атлетику (спринт, прыжки, бег на середине дистанции и т.п.), различные виды подвижных игры, эстафета с резкими переходами, передачей мячей, остановками, поворотами.

Основные формы реализации практического раздела ППФП во внеучебное время:

-утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка);

-физические упражнения в течение учебного дня;

-самостоятельные занятия ППФП (бег на средние и длинные дистанции, плавание, спортивный туризм, альпинизм, велосипедный спорт, гребля, лыжный спорт, баскетбол, бадминтон, волейбол, гандбол, теннис, настольный теннис, плавание, художественная гимнастика).

Соревнования по ППФП могут проводиться как личные и лично-командные между группами одной специальности. В их программу включаются соревновательные упражнения профессионально-прикладных видов спорта или отдельные упражнения, содействующие формированию профессионально важных качеств, умственных или двигательных навыков. Профессиональные праздники, Дни здоровья, физкультурно-рекреационные мероприятия, проводимые в целях ППФП, содержат: выступления, направленные на рост мотивации студентов активно заниматься ППФП (декана, преподавателей, производителей, студентов).

Решение некоторых задач ППФП успешно осуществляются также во время выполнения физических упражнений, проводимых в виде физкультурных пауз, минуток в перерывах между учебными занятиями. Хорошее состояние физического здоровья, нормальное функционирование позвоночника, центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной систем, вестибулярного аппарата, адаптационных механизмов совершенствуются с помощью комплекса упражнений, нормализующих состояние позвоночника, создающих условия для интенсивного кровообращения, активизирующих капиллярные системы, адаптационные механизмы.

Так, за счет включения в комплекс физкультурной паузы специальных упражнений могут развиваться сердечно-сосудистые, дыхательные системы, вестибулярный аппарат, зрение, координация, движение рук, гибкость, внимание. Ходьба до института, прогулки сочетаются с развитием дыхания, устойчивости к гипоксии, остроты и поля зрения, наблюдательности, объема, переключения и распределения внимания и других качеств. При подборе отдельных прикладных физических упражнений важно, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы -обязательные средства ППФП студентов, особенно для воспитания специальных прикладных качеств, обеспечивающих продуктивную работу в различных географо-климатических условиях. Вспомогательные средства ППФП, обеспечивающие ее эффективность, это различные тренажеры, специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер будущего профессионального труда.

Приобретение знаний, навыков, умений, привычек использования физической культуры на производстве планируется и осуществляется в три этапа. На первом этапе на специальных теоретических, методических и практических занятиях знакомятся с использованием конкретных средств физической культуры и спорта в условиях учебного заведения и на производстве. На втором этапе происходит детализированное овладение приемами ППФП. Решение этой задачи ведется в процессе инструкторской практики, выполнения домашних заданий (составление комплекса утренней, вводной гимнастики и физкультурных пауз и т. п.). На третьем этапе осуществляется дальнейшее совершенствование навыков, умений, привычек ППФП с учетом будущей производственной деятельности обучаемых. Основным методом – многократное использование приемов организации ППФП в коллективе и включение их в свой личный режим дня.

Заключение

ППФП позволяет дать будущим студентам, знания, которые бы обеспечили сознательное и правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда. ППФП во внеучебное время необходима студентам, имеющим недостаточную общую и специальную физическую подготовленность. Формы ППФП в свободное время: секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера; самостоятельные занятия прикладными видами спорта в различных спортивных группах вне вуза (в туристических клубах и т. д.); массовые оздоровительно-физкультурные и спортивные мероприятия, например, внутривузовские соревнования между учебными группами, курсами, факультетами. Эффективными средствами для решения задач ППФП являются туристические походы (пешие, водные, лыжные, велосипедные), прогулки, путешествия, охота, рыбная ловля, купание в водоемах.

В настоящее время до сих пор не существует специальной классификации физических упражнений, ориентированной на задачи ППФП специалистов различных профессиональных групп, поэтому в каждом отдельном случае этот вопрос следует решать самостоятельно.

Список использованных источников

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; под общ. ред. проф. Р. Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2019. – 380 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория методика физического воспитания и спорта:

- учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2015. – 342 с.;
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 543 с.;
 4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2015. – 372 с.