

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ

Ретинская Юлия Александровна
*Орловский государственный аграрный университет,
г. Орел, Россия*

Аннотация: Развитие и совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки в высших учебных заведениях является одним из ключевых факторов развития определенных сторон и свойств будущего специалиста. Необходимо при составлении учебных программ по физическому воспитанию обращать внимание на характер будущей профессии и разделять физическое развитие по специализациям.

Abstract: Development and improvement of professional and applied physical preparation in higher educational institutions is one of key factors of development of certain parties and properties of future expert. It is necessary by drawing up training programs on physical training to pay attention to character of future profession and to divide physical development on specializations.

По данным ученых точно установлено, что общая физическая подготовка не находит непосредственного применения в процессе труда, а лишь создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптации к условиям труда.

Не вызывает сомнений, что каждая профессия имеет свою двигательную специфику, отличающуюся условиями труда, психофизиологическими характеристиками и предъявляющая различные требования к уровню развития физических качеств, психофизиологических функций и психических свойств и качеств личности.

Известно, что адаптация человека к условиям производства без специальной психофизической подготовки может длиться от 1 года до 5-7 лет. Поэтому учебные заведения, обучающие профессиональной деятельности (вузы, техникумы, ПТУ и др.) для повышения качества выпускаемых специалистов развивают специфические физические качества, физиологические функции, психические качества, передают соответствующие знания, умения и навыки, необходимые для эффективного овладения конкретными профессиями.

Составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к трудовой деятельности, получила свое название - профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Под ППФП понимается подсистема физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

Сущность ППФП состоит в оптимальном использовании средств, методов и форм физического воспитания с целью достижения и поддержания на базе ОФП преимущественного развития психических и физических качеств, к которым предъявляют повышенные требования в процессе обучения и освоении профессии.

Идея использования средств физической культуры в процессе подготовки человека к труду не является принципиально новой. Еще в 1891 году П.Ф. Лесгафт писал, что вводя физическое образование в профессиональную школу, мы можем достичь искусства в ремесле. Профессор Гориневский, выступая в 1923 году на съезде врачей отмечал, что кроме хорошей организации труда, снижающей опасность профессии, кроме улучшения быта и условий труда в санитарном отношении, необходимо улучшить профессиональные качества специалиста путем физических упражнений, которые делают человека приспособленным к более трудной деятельности и стойким к неблагоприятным факторам.

Одним из первых дал теоретическое обоснование ППФП В. В. Белинович (1959). Автор определил задачи ППФП, направленные на содействие всестороннему физическому развитию и достижению высокого уровня физической подготовленности учащихся, а также развитие физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности и воспитание специфических волевых качеств. Общепринято, что в содержании прикладной физической подготовки должны входить обычные средства - физические упражнения и виды спорта, но подобранные и организованные в соответствии с поставленными задачами.

В основе влияния занятий физическими упражнениями на успешность профессиональной деятельности лежит механизм переноса двигательного навыка, умений, сформированных в области физической культуры, на результат овладения навыками и умениями в трудовой деятельности.

Основная направленность занятий заключается в том, чтобы увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека, расширить арсенал его двигательной координации, а также обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности.

Многие из профессий предъявляют повышенные требования к зрительному анализатору в целом и к отдельным его функциям, к слуховому анализатору, прежде всего к остроте слуха, а также к вестибулярной функции. Значительное число профессий связано с пребыванием в условиях повышенной или пониженной температуры воздуха, шума, вибрации, вынужденным конвейерным ритмом работы. Эти условия предъявляют повышенные требования к функциональному состоянию центральной нервной системы (ЦНС), особенно ее вегетативному отделу,

к аппарату кровообращения в целом. И наконец, немало еще имеется профессий, требующих применений ручного труда с элементами общего физического и статического напряжения, вынужденной рабочей позой, напряжением отдельных мышечных групп, конечностей. Такие работы обусловили повышение требования к функциональному состоянию опорно-двигательного аппарата.

Но, как известно, некоторые функции и анализаторы нашего организма подвижны. В связи с этим актуально изучение тех природных задатков, из которых при надлежащих условиях воспитания и обучения должны развиться необходимые способности к успешному освоению профессии. В ряде случаев возможно и необходимо с помощью специальных средств развивать, повышать функциональные возможности молодых людей, желающих обучаться профессии, и тем самым делать их профессионально пригодными.

Физическая подготовка, которая осуществляется с учетом требований производства (ППФП), вида деятельности (военное дело), вида спорта (СФП) и т.д. может занимать от 10-15 до 70 % времени учебного занятия, реализовываться как на учебных занятиях, так и во внеучебное время. Более подробно эти положения будут рассмотрены далее.

Итак, цель ППФП - достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

На основании цели выделяются следующие задачи ППФП:

1. развитие ведущих для данной профессии физических качеств;
2. формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков;
3. повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
4. воспитание специфических для данной профессии волевых и других психических качеств;
5. повышение функциональной устойчивости и приспособление организма человека к неблагоприятным воздействиям условий труда (вибрация, шум и т.п.);
6. содействие формированию физической культуры личности, укрепление ее психики.

Прикладные знания - это те знания, которые могут быть необходимы для будущей профессиональной деятельности и которые можно приобрести в процессе регулярных занятий физической культурой и отдельными видами спорта, особенно профессионально-прикладными.

Прикладные качества - это те же общеизвестные качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), которые в наибольшей мере необходимы в той или иной профессии. Выбор приоритетных физических качеств определяется на основании изучения профессиональной деятель-

ности работников высокой квалификации и неквалифицированных людей той же возрастной группы.

Каждая профессия предъявляет свои требования к психическим качествам: вниманию (переключение, концентрация, широта распределения); мышлению (оперативное, аналитическое); памяти (кратковременная, долговременная); эмоциональной устойчивости; способности работать при действии помех; выдержке и самообладанию; целеустремленности; самостоятельности; стойкости; общительности; умению ладить с людьми.

Под прикладными специальными качествами подразумеваются способности организма человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и повышенной температуры, укачивания при передвижении автомобильным, водным, воздушным видами транспорта, недостаточного парциального давления кислорода в горах и др. Эти способности могут совершенствоваться путем закаливания в ходе тренировки на открытом воздухе, дозированной тепловой тренировки физическими упражнениями, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат (кувырки, вращения в различных плоскостях в гимнастике, акробатике и т.д.), специальным укреплением мышц брюшного пресса, упражнениями на выносливость, при которых возникает двигательная гипоксия, имеющая много общего с горной гипоксией и т.д.

Прикладные умения и навыки необходимы во многих профессиях. Одни обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных видов работ (ходьба на лыжах, плавание, гребля, лазание по вертикальной и наклонной лестнице, бег по трапам, перенос тяжестей и т.п.), другие способствуют быстрому и экономному передвижению при реализации производственных задач (управление автотранспортом, езда на лошади и т.п.).

Естественно, что этими умениями и навыками лучше владеет человек, занимающийся определенными видами спорта: туризмом, автоспортом, различными видами конного спорта и т.д., а также прошедший профессионально-прикладную подготовку в процессе физического воспитания и освоивший важнейшие прикладные элементы из этих видов спорта для целого ряда профессий.

При решении конкретных задач ППФП будущих специалистов следует всегда помнить о том, что такая подготовка осуществляется в тесной связи с общей физической подготовкой (ОФП). Еще раз подчеркнем, что ОФП является необходимой основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности. Другой вопрос, что соотношение ОФП и ППФП может изменяться в существенных пределах при освоении различных профессий.

