

ловека уделять внимание своему здоровью, заниматься самообразованием в этой сфере деятельности в течение всей жизни. Соответственно, актуальность данной темы не вызывает никаких сомнений.

Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

Посредством физических упражнений физическая культура готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов: режим труда, быт, отдых, гигиена, определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

На занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер участников, учат их правильному отношению к окружающим.

Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // СОЦИС. — 2007. — №11. — С.125—128.

УДК 796.011.3

М.Е.Тараканова, директор центра физической культуры и здоровья (СПХФУ, г. Санкт-Петербург)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Основное назначение профессионально - прикладной физической подготовки (ППФП) - воспитание физических и психических качеств, формирование двигательных умений и навыков, профессионально важных для труда будущих специалистов. Такая специальная физическая подготовка способствует лучшему освоению профессии, повышает эффективность последующей трудовой деятельности, снижает производственный травматизм. ППФП должна достаточно точно отражать содержание той части физического воспитания студен-

тов, которая носит глубоко выраженный профессионально-прикладной характер для развития необходимых двигательных умений и навыков[1].

Одной из самых важных задач ППФП является сохранение и укрепление здоровья будущих специалистов, т.к. влияние некоторых неблагоприятных факторов труда может вызвать различные профессиональные заболевания и отклонения в состоянии организма.

Для решения этих задач целесообразно применение различных форм организации занятий:

- специальные учебно-тренировочные занятия по ППФП;
- массовые спортивные мероприятия с профессионально-прикладными задачами занятия в спортивных секциях;
- индивидуальные самостоятельные занятия профессионально-прикладными физическими упражнениями и специально-прикладными видами спорта, а также видоизмененные, применительно к особенностям профессии, УГГ и производственная гимнастика.

Центром физической культуры и здоровья СПХФУ разработана программа ППФП[3], по следующим разделам:

ТЕОРИЯ

1. Основные положения рационального режима труда и отдыха.
2. Использование средств физической культуры и спорта в целях борьбы с профессиональными вредностями и утомлением.
3. Физиологические и гигиенические основы физического воспитания.
4. Общие положения и виды производственной гимнастики.
5. Нормирование физической нагрузки.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.
7. Общие положения аутогенной тренировки.

ПРАКТИКА В ОБЛАСТИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. Развитие общей и специальной выносливости.
2. Укрепление сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.
3. Повышение вестибулярной устойчивости.
4. Формирование навыков длительного сохранения вертикальной позы.
5. Воспитание остроты и подвижности зрительного анализатора, а также нервной системы.
6. Совершенствование умения расслаблять мышцы.

7. Развитие статической выносливости.
8. Воспитание специальных волевых качеств и эмоциональной устойчивости.
9. Воспитание функции внимания.

На специальных учебно-тренировочных занятиях необходимо отрабатывать умения и навыки, совершенствовать профессионально-необходимые качества. Например, обучение студентов работе в специальной рабочей одежде и респираторах в условиях малой подвижности, обучение расслаблению мышц рук и плечевого пояса и др.

Массовые спортивные мероприятия с профессионально-прикладной целевой установкой должны проводиться в виде: конкурсов со специальными заданиями, соревнований по отдельным профессионально-прикладным физическим упражнениям, спартакиады университета[2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В. Пономарёвой. — М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. — С. 200.
2. Охрана здоровья студентов: опыт работы специалистов: межвузовский сборник статей / под редакцией В.И. Муратова, В.Т. Титова, А.В. Лотоненко. — Воронеж: ВГУ, -2001. — С. 128—129
3. Тараканова М.Е. Профессионально-прикладная физическая подготовка провизоров и инженеров – технологов. СПб: издательство СПХФА,- 2011г.- с. 62-63.