

В.М. Куликов, канд. пед. наук, доц.;  
Л.П.Киселева, ст. преп.; Е.Б. Величко, ст. преп.  
(БГУ, г. Минск)

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И ПУТИ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

В настоящее время для каждого высшего учебного заведения одной из важных задач является подготовка специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов, организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими приобретенных знаний и умений в дальнейшей практической работе. В то же время применение полученных профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, на которые оказывают значительное влияние регулярные и специально организованные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности студентов приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

Исследования показывают, что общая физическая подготовка специалистов не может полностью решить этих задач, так как современный высококвалифицированный труд требует, кроме того, определенного профилирования физического воспитания в соответствии с особенностями профессии. Вследствие этого физическая подготовка студентов в значительной степени должна осуществляться с учетом условий, характера их предстоящей профессиональной деятельности и содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки (далее в тексте этот термин будет приводиться в условном сокращении – ППФП). Поэтому она включена самостоятельным разделом в программу физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Но реализация ППФП в системе физического воспитания студентов связана с рядом трудностей, основная из которых заключается в существенных различиях в условиях и характере труда представителей многочисленных специальностей на производстве.

С этих позиций чрезвычайно актуальным является совершенствование методических подходов ее проведения в рамках существующего учебного процесса по физическому воспитанию. Основная задача нашего исследования заключалась в том, чтобы из достаточного

большого количества средств профессиональной направленности, выбрать те из них, которые отличаются наибольшей эффективностью психофизиологического воздействия их на организм студентов. По данным литературы все они объединены в следующие группы: прикладные физические упражнения и отдельные элементы видов спорта; целостные прикладные виды спорта; оздоровительные силы природы и гигиенические средства; вспомогательные средства, улучшающие процесс ППФП студентов.

Результаты проведенного исследования позволили определить для студентов различных специальностей для целенаправленного использования в учебных и самостоятельных занятиях ряд специальных упражнений, которые в наибольшей степени давали не только оздоровительный эффект, но и способствовали выполнению учебных нормативов.

Целостное применение прикладных видов спорта было основано на отборе их по преимущественному влиянию на наиболее важные профессиональные качества будущих специалистов. Вспомогательными средствами ППФП являлись наглядные пособия и различные технические средства, моделирующие условия будущей профессиональной деятельности студентов.

Методическая основа их использования состоит в определении оптимального соотношения разносторонней физической подготовки и специализированной ППФП к конкретным специальностям. При этом мы исходили из того, что резкого разграничения между разносторонней физической подготовкой и ППФП не должно быть, так как это и есть составные части гармоничной подготовки будущих специалистов. При этом мы акцентировали внимание на формировании у студентов прикладных знаний и навыков применения ППФП не только на учебных занятиях, но и в режиме труда и отдыха.

С целью развития физических и специальных качеств для конкретной профессии подбор отдельных видов спорта проводился с учетом положительного «переноса» их в профессиональную деятельность.

Формирование прикладных знаний осуществлялось путем информирования студентов о возможностях использования физической культуры и спорта при борьбе с производственным утомлением и негативным влиянием производственной среды, ознакомлением с навыками организации оздоровительной, спортивно-массовой работы.

Основными формами ППФП являлись учебные занятия; самостоятельные занятия; массовые оздоровительные; физкультурные и спортивные мероприятия.

Результаты исследования показали, что для специальностей, связанных с небольшими физическими нагрузками и повышенной умственной деятельностью, особый интерес представляют упражнения, которые повышают общую выносливость и тем самым совершенствуют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. К ним в наибольшей степени относятся упражнения умеренной интенсивности, но достаточной продолжительности. Такую дозированную работу могут обеспечить ходьба, бег, плавание, лыжи, гребля, спортивные игры, велосипед и др. Подобные упражнения являются также действенным средством психологической разгрузки, снятия умственного напряжения.

Следует отметить, что этой категории будущих специалистов показана оздоровительная гимнастика, которая позволяет людям, ведущим малоподвижный образ жизни укрепить мышцы спины, создать надежный мышечный корсет, который необходим для профилактики профессиональных и возрастных заболеваний в различных отделах позвоночника, других суставах. Для занятий гимнастикой могут использоваться не только учебные занятия, но и другие формы: утренняя гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, индивидуальное выполнение целенаправленных комплексов.

В заключение следует отметить, что выбор предложенных выше упражнений зависит от условий занятий, интереса и возможностей студентов, с учетом того, что используемые упражнения должны обеспечить работу всех мышечных групп. Более того, упражнения общего характера позволяют оказывать разнообразное развивающее и тренирующее воздействие не только на скелетно-мышечный аппарат, но и умственную работоспособность человека.

Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия также оказывают положительное влияние, если в них включаются прикладные виды спорта или их элементы. По этой причине необходимо включать в внутри вузовскую спартакиаду соревнования, имеющие прикладную направленность.