

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ

Известно, что производительность человека во многих видах профессионального труда зависит от специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями. Эта зависимость получает научное объяснение в свете углубляющихся представлений и закономерностях взаимодействия различных сторон физического и общего развития человека в процессе жизнедеятельности, взаимодействия двигательных умений и навыков, приобретаемых и совершенствуемых в процессе специальной тренировки при освоении профессии.

Введение. Один из важных разделов организации физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях – профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), основное содержание которой заключается в воспитании физических умений и навыков, отвечающих специфическим требованиям определенной профессии. Эта проблема сегодня актуальна, так как научно-технический прогресс, идущий большими шагами, непрерывно автоматизирует производство практически во всех сферах деятельности человека, что способствует снижению его двигательной активности.

В настоящее время около 1% труда приходится на немеханизированную мышечную деятельность человека, а 99% осуществляется управляемыми машинами. Это создает условия для естественного уменьшения двигательной активности человека.

Ограничения двигательной активности приводят к тому, что любая часть тела, не подвергающаяся систематическому упражнению, слабеет. Выключенные из деятельности конечности уменьшаются в объеме, резко снижается сила и работоспособность мышц. Болезненный процесс, вызванный отсутствием двигательной деятельности, приводит к расстройству обмена веществ и атрофии всех тканей. И если человек не будет укреплять мышечную и костную системы при помощи различных специальных физических упражнений, это может отрицательно отразиться на всем двигательном аппарате и в целом на организме человека.

Самые эффективные, доступные и простые средства при такой ситуации – физические упражнения, позволяющие не только укреплять организм, но и тренировать его к предстоящей трудовой деятельности. Физические упражнения, включенные в специально разработанные комплексы, направленные на общую физическую подготовку занимающихся, будут укреплять здоровье, повышать работоспособность и способствовать гармоническому развитию личности.

Цель исследования – заключалась в обосновании важности направленного воздействия профессионально-прикладной физической подготовки на готовность студентов к трудовой деятельности.

В данной работе применялись общепринятые методы исследования: анализ и обобщение литературных источников отечественных и зарубежных авторов и педагогические наблюдения.

Обобщение литературных источников показало, что профессионально-прикладная физическая подготовка должна организоваться в каждом вузе и на факультетах средствами конкретных видов спорта и включения в учебно-тренировочный процесс специально подобранных физических упражнений для различных групп профессий.

Педагогические наблюдения проводились в процессе учебных и учебно-тренировочных занятий. Оценка показателей уровня профессионально-прикладной физической подготовки студентов производилась при выполнении специально разработанных тестов.

Результаты и их обсуждение. Для облегчения выбора вида деятельности многие профессии объединены в группы, имеющие сходства по эмоциональному, умственному, психическому и физическому напряжению. Такое сочетание видов воздействий на организм человека обязывает создавать условия для организации учебного процесса с направленностью на ППФП.

Важный момент в процессе ППФП – применение специальных средств и методов физического воспитания, которые будут направлены на профилактику утомления при выполнении специальных упражнений и способствуют повышению устойчивости организма будущих специалистов к воздействию неблагоприятных внешних факторов и раздражителей на производстве.

Главный фактор эффективности ППФП – направленное воздействие различными видами спортивной тренировки на центральную нервную систему и анализаторы, развитие специальных физических качеств и навыков занимающихся. Особенно велика роль спортивных тренировок в освоении профессий, требующих сложных и точных движений.

Основными задачами профессионально-прикладной физической подготовки необходимо считать следующее: создание условий для активного отдыха, профилактика производственного травматизма, уменьшение утомления работающих за счет релаксационных и рекреационных средств физической культуры и спорта.

Поэтому в высших учебных заведениях необходимо профилировать процесс по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом требований каждой специальности и групп профессий.

Для решения этих задач кафедрам физического воспитания и спорта необходимо, всесторонне изучив направленность профессионально-прикладной физической подготовки студентов, создать хорошую учебно-тренировочную базу, оснащенную стандартным и нестандартным спортивным оборудованием, инвентарем и тренажерами. Это позволит качественно, на высоком методическом уровне организовать учебные занятия с учетом профессиональной направленности.

При организации целенаправленных занятий по программе профессионально-прикладной физической подготовки необходим комплексный подход.

В этот комплекс должны входить учебные и секционные занятия под руководством профессорско-преподавательского состава кафедры, самостоятельные занятия утренней гигиенической гимнастикой, выполнение специального комплекса упражнений, служащего для эффективного развития навыков, необходимых в предстоящей производственной деятельности. Как показали педагогические наблюдения, уровень студентов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке можно значительно повысить за счет внедрения в учебный процесс тренажеров.

Для организации самостоятельных занятий на первом этапе необходимо получить информацию о состоянии физического развития и физической подготовленности занимающихся, а в процессе учебы не менее двух раз в учебном году студенты должны получить информацию о своем физическом развитии. Кафедры физического воспитания и спорта на основе полученных данных о физическом развитии и физической подготовленности студентов могут объединить их в группы по уровню физической подготовленности и предлагать специальные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств и прикладных навыков.

При индивидуальной тренировке физических качеств и прикладных умений и навыков рекомендуется выполнять комплексы физических упражнений по методу круговой тренировки, обеспечив для этого наглядное представление об упражнениях. Методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение определенных

движений и действий в условиях точного дозирования нагрузки и точного установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.

Организационную основу самостоятельных занятий по методу круговой тренировки составляют специально подобранные упражнения, направленные на развитие основных физических качеств и навыков.

Эти упражнения, как правило, выполняются по заранее разработанным схемам и будут направлены на развитие силы, скоростно-силовой подготовки, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.

Выводы. Актуальность внедрения ППФП в систему образования и сферу профессионального труда определяется главным образом современными требованиями производства. Ими необходимо считать:

– время, затрачиваемое на освоение современных профессий и достижение профессионального мастерства в зависимости от уровня функциональных возможностей организма, от степени развития физических способностей занимающихся, а также от разнообразия и совершенства приобретенных двигательных умений и навыков.;

– постоянное совершенствование научно-технического прогресса не освобождает человека от необходимости регулярно работать над улучшением трудовых способностей.

Целесообразно для усиления прикладной направленности отдавать предпочтение тем средствам, которые при прочих равных условиях, с большим положительным эффектом будут содействовать увеличению функциональных возможностей организма, лимитирующих результативность профессиональной деятельности и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий: метод. рекомендации. – Брест. 2003.

2. Медведев, И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Волгоград, 1999.

3. Пасичниченко, В.А., Кудрицкий, В.Н. Влияние физической культуры и спорта на формирование навыков, необходимых человеку в повседневной деятельности в зависимости от профессии // Вест. БрГУ: Сер. Гуманитар. науки. – 2002. – № 6. (18). – С. 125–129.

4. Скрипко, А.Д., Юспа, М.Б. Технология в физической культуре и спорте: учеб.-метод. пособие. – Минск. 2001.