

В.И. Курмашев, проф. д-р техн. наук;  
В.А. Пасичниченко, доц., канд. пед. наук  
(БГАС, г. Минск)

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ**

Физическая культура все больше становится неотъемлемой частью общей культуры человека. Она обогащает его двигательные способности, укрепляет здоровье, повышает умственную и физическую работоспособность, настраивает на активную работу и отдых.

Использование в режиме дня простейших физических упражнений помогает более быстрому включению организма в режим работы и создает хорошее рабочее настроение. Регулярное выполнение физических упражнений в процессе учебы или работы позволяет предупреждать или преодолевать производственное утомление, противодействовать неблагоприятному влиянию однообразных поз, движений и монотонности при выполнении работ.

Под влиянием регулярных физических упражнений появляется возможность достижения высокого уровня сопротивляемости организма занимающихся к неблагоприятным условиям внешней среды. Поэтому перед работниками физической культуры высших учебных заведений ставится еще одна важная задача – эффективно организовывать учебный процесс, специально направленный на избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки студента к избранной профессиональной деятельности.

В теории физического воспитания также профессионально направленное использование специальных знаний, физических упражнений, элементов отдельных видов спорта или целостных видов спорта получило условное название профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Профессионально-прикладная физическая подготовка обеспечивает развитие и совершенствование профессионально важных физических и психофизиологических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма в условиях неблагоприятной среды. В арсенале физкультурной и спортивной деятельности накоплено достаточно эффективных средств, развивающих физические и психические качества и свойства личности, необходимые для высокопроизводительного труда. Опыт освоения разнообразных умений и навыков и

укрепления здоровья в процессе физического воспитания ускоряет овладение трудовыми двигательными навыками, повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам профессиональной деятельности. Не менее важным в процессе ППФП является и овладение рекреационными (физкультурные паузы, активный отдых, подвижные игры, психорегуляция) и реабилитационными (лечебная физкультура, использование естественных сил природы) средствами физической культуры, позволяющими восстанавливать работоспособность и бороться с профессиональными заболеваниями. Естественно, что каждая профессия имеет свою специфику, поэтому необходимо профилировать процесс по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом требований каждой специальности или групп профессий.

Физическая неподготовленность не только снижает эффективность труда, но может привести к потере здоровья, без которого даже прекрасная профессиональная подготовленность может оказаться невостребованной. Поэтому профессионально-прикладная физическая подготовленность является важной составляющей общей готовности специалиста к высокопроизводительному труду и в масштабах общества может дать большой экономический эффект. Для решения этих задач кафедрам физической культуры и спорта необходимо, всесторонне изучив направленность ППФП студентов, создавать хорошую учебно-спортивную базу, оснащенную стандартным и нестандартным оборудованием, инвентарем и тренажерами. При организации учебного процесса с направленностью на ППФП необходимо подбирать специальные физические упражнения, эффективно влияющие на развитие специальной силы, быстроты, скоростной и силовой выносливости, координации движений, ловкости. Особое внимание необходимо обращать на развитие и совершенствование функций зрительного анализатора, воспитание волевых и психических качеств занимающегося при нервно-мышечных напряжениях, возникающих при выполнении определенного вида работы.

Содержание разделов учебного материала и средства по ППФП необходимо разрабатывать для каждой профессии или групп профессий. С этой целью, прежде чем организовывать работу по профессионально-прикладной физической подготовке, рекомендуется на первом этапе изучить, какие физические качества и двигательные навыки необходимо развивать занимающимся в процессе учебных занятий и какие средства, и методы лучше использовать для эффективной работы в этом направлении. Наибольшее значение для успешной тренировки по ППФП имеет

развитие общей выносливости, физической основой которой являются аэробные возможности человека. Для развития общей выносливости рекомендуется использовать циклические виды деятельности: в легкой атлетике – бег на длинные дистанции, кросс по пересеченной местности с использованием равномерного и интервального методов; в других видах – ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках (в т.ч. роликовых), плавание на длинные дистанции. Скоростная специальная выносливость развивается в спортивных и подвижных играх, силовая – при использовании различных отягощений. Как выяснилось, занятия спортом лучше, чем профессиональный труд, совершенствуют двигательные анализаторы и позволяют в дальнейшем успешно осваивать многие профессии.

Главным фактором эффективности ППФП является 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. При организации целенаправленных занятий по программе профессионально-прикладной физической подготовке надо учитывать те обстоятельства, что ППФП не какая-то отдельная спортивная дисциплина, она должна входить в общий комплекс физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий, позволяющих решать основную задачу – подготовку специалистов к предстоящей трудовой деятельности.

В этот комплекс должны входить учебные и секционные занятия под руководством профессорско-преподавательского состава кафедры, самостоятельные занятия во время производственной практики.

Особое место при организации занятий, направленных на ППФП, должно отводиться внедрению в учебный процесс тренажеров и спортивного нестандартного оборудования. За счет их применения будет обеспечиваться возможность дифференцировать нагрузку с учетом физической подготовленности студентов, будет регулироваться объем выполнения работы скоростно-силового и силового характера, и это позволит применять упражнения для локального воздействия на различные мышечные группы. Мы предлагаем широкий выбор дополнительного спортивного оборудования, направленного на развитие основных физических качеств занимающихся, а также предлагаются комплексы физических упражнений, выполняемых как под руководством преподавателя. Так и самостоятельно студентами.