

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Агишева Е. В.

*Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики,
Донецк, Донецкая Народная Республика*

***Аннотация.** Профессионально – прикладная физическая подготовка как одно из направлений физического развитие студентов. Агишева Екатерина. Значимость работы заключается в разработке и внедрении в учебный процесс по физической культуре для студентов 1-3 курсов программы по физическому воспитанию с профессиональной направленностью, а именно выявление профессионально важных физических качеств и возможность их эффективного развития путем применения в учебном процессе.*

***Ключевые слова:** профессионально - прикладная физическая подготовка, студент, физическое воспитание, физические качества, учебный процесс.*

Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, которые студенты получают на занятиях по курсу «Физическая культура». Знания о закономерностях достижения и поддержании высокой профессиональной работоспособности в трудовой деятельности имеют прикладное значение. Прикладные умения и навыки обеспечивают быстрое овладение необходимыми трудовыми операциями, безопасность в быту и при выполнении определенных видов работ. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность студентов. Соотношение общей и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии. Для представителей гуманитарных профессий хорошей общей физической подготовленности вполне достаточно для психофизической готовности к будущей профессии. В других случаях (юридические, технические специальности и др.) общая физическая подготовка не может обеспечить необходимого уровня готовности к профессиональному труду [5]. Здесь обязательно требуется специальная и объемная профессионально-прикладная физическая подготовка по всем параметрам, которая нуждается в дополнительном курсе ППФП сверх отведенных часов на дисциплину «Физическая культура» [3]. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в системе физического воспитания в ВУЗе - это выявление профессионально важных качеств и возможность их эффективного развития путем применения в учебном процессе специально подобранных средств и методов физического воспитания.

Цель работы явилось теоретико-методическое обоснование и создание гибкого процесса физического воспитания, ППФП студентов вузов.

Методы исследования - анализ результатов тестирования студентов разных специальностей.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является одним из основных направлений физического воспитания в вузах, которое заключается в формировании прикладных физических качеств, умений и навыков, необходимых занимающимся в их будущей профессиональной деятельности. При организации занятий по физическому воспитанию прикладная физическая подготовка направлена на:

- овладение умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта и физических упражнений;
- приобретение прикладных знаний для применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха;
- воспитание отдельных физических качеств, необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии.

Результатом обучения должно стать создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, соблюдению требований ППФП, физическому самосовершенствованию, достижению оптимального уровня физической подготовленности. Значение физической культуры заключается не только в приоритетности влияния занятий физическими упражнениями, физической тренировки на физическое развитие и здоровье человека, воспитание двигательных качеств, но и на духовную сферу, одну из действенных средств нравственного, интеллектуального воспитания и формирования жизненной профессиональной позиции. Успешность реализации профессионально-прикладной физической подготовки на практических занятиях во многом зависит от правильного подбора средств, что позволяет использовать их направленно и избирательно. В программу практического раздела по ППФП студентов рекомендуется подбирать упражнения, характерные для определенных видов профессий. Проведение практических занятий по ППФП со студентами подготовительного и специального отделений должно учитывать возможности каждого студента в зависимости от характера отклонений в состоянии его здоровья, например, массы тела, состояния сердечнососудистой системы. При проведении подобных занятий в учебных группах должны быть максимально использованы возможности каждого вида спорта для воспитания прикладных, физических и специальных качеств, для успешного формирования прикладных умений и навыков. В ходе учебного процесса уровень подготовленности студентов по разделу профессионально-прикладная физическая подготовка контролируется специальными нормативами, что особо оговорено в учебной программе. Обычно эти нормативы отличаются у студентов различных факультетов и имеют отличия в зависимости от семестра и курса обучения [8].

Контрольные нормативы по разделу ППФП обязательны для каждого студента и входят в комплекс зачетных требований и нормативов по учебной

дисциплине «физическая культура». В каждом семестре рекомендуется выполнять не более 7 зачетных тестов. Студенты специального отделения, а также освобожденные от практических занятий выполняют тесты и требования из тех разделов ППФП, которые доступны им по состоянию здоровья (например, 12-ти минутная ходьба, гибкость). В исследовании нормативов по физической культуре и ППФП входящим (в начале года) и исходящим (в конце года) приняли участие 62 студентки 1-3-го курса подготовительного отделения академии. Нормативы по ППФП, которые они используют в практической деятельности, приближены и совместимы с нормативами комплекса ГТО студенческого возраста (18–24 года). Исследуя состояние физической подготовленности студенток, можно привести следующие данные. Средний уровень физической подготовленности наблюдается у 62 % студентов, 24,3 % – уровень ниже среднего, 13,7 % — уровень выше среднего. Динамика ППФП в целом положительная и составляет 12 % для первого и второго курса, 0 % между вторым и третьим курсами. Однако здесь также отмечают, что самое проблемное физическое качество — это общая выносливость. Так же, исходя из показателей тестирования между входящими (в начале года) и исходящими (в конце года) результатами среди 1-3 курсов средний уровень физической подготовленности увеличился примерно на 2%. Большинство исследователей указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и спорта. При этом применяемые в процессе ППФП специальные прикладные упражнения — это те же обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами [3]. В настоящее время еще не существует специальной классификации физических упражнений, ориентированной на задачи ППФП специалистов различных профессиональных групп, поэтому в каждом отдельном случае этот вопрос должен решаться самостоятельно [6].

Вывод. Приоритетную направленность профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов определяет формирование физической культуры личности, что создает благоприятные условия, как для физического развития, так и для совершенствования профессионально важных качеств. Перспективным направлением совершенствования методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов высших учебных заведений является:

- не выделять профессионально-прикладную подготовку из целостного процесса физического воспитания, то есть, задачи профессионально-прикладной физической подготовки и задачи физического воспитания должны решаться параллельно на каждом занятии физической культурой;

- при планировании и построении учебных программ по физической культуре содержание, средства и методы ориентировать на игровую форму обучения, что способствует увеличению интереса к занятиям, создает

возможность преподавателю активно влиять на процесс формирования физической культуры личности [1].

Литература

1. Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для высш. учеб. заведений физич. воспитания и спорта / Олимпийская литература: в 2 т.- К., 2008. - 300 с.
2. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. - М.: Выс. шк., 1985. – 428с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическое воспитание как компонент гуманитарной подготовки специалистов экономического профиля / Ю. И. Евсеев // Проблемы физического воспитания молодежи: матер. регион. науч.-практ. конф. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 145-146.
5. Максимович, В. А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: учеб. пособ. / В. А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин. –Гродно : ГрГУ им. Я. Купалы, 2012. - 560 с.
6. Пилипей, Л. П. Систематизация направлений подготовки специалистов в вузах в соответствии с требованиями к профессионально-прикладной физической подготовки / Л. П. Пилипей // Теория и методика физического воспитания и спорта: науч.-теоретич. журнал. - 2008. - № 1. - С. 56-64.
7. Церковная, Е. В. Проблемы поиска путей оптимизации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях / Е. В. Церковная // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. - № 8. - С. 154-158.
8. Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сб. науч. трудов III Междунар. науч.-практ. конф., 27 февр., 2015 г. – Ульяновск : УлГТУ, 2015. – 307 с.