

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Нигреева И.Г.*

*Белорусский государственный университет,  
Минск, Республика Беларусь*

*Аннотация.* В статье идет речь о необходимости оздоровительной профессионально-прикладной физической культуры на каждом факультете университета.

*Ключевые слова:* студент, здоровье, профессионально-прикладная физическая подготовка, образование.

Принцип органической связи физического воспитания с практикой будущей трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладном физическом образовании студентов. Современная трудовая деятельность приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и недогрузкам других, что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности человека. Чтобы корректировать эти психофизиологические нарушения, проводятся исследовательские мероприятия в системе организации труда, в числе которых и направленное применение специально подобранных средств физической культуры. Использование средств физической культуры и спорта в целях поддержания и повышения общей и профессиональной работоспособности человека в теории и практике физической культуры получило название "профессионально-прикладная физическая подготовка" (ППФП).

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Основными задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются:

- развитие специальных физических качеств, обеспечивающих успешность осуществления избранной профессиональной деятельности;
- воспитание профессионально важных для данной профессиональной деятельности психических качеств;
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков;
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий профессиональной деятельности;
- получение студентами специальных знаний для успешного усвоения практического раздела профессионально-прикладной физической

подготовки и применения приобретенных умений, навыков в профессиональной деятельности.

Комплексное решение этих задач обеспечивает необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности выпускника вуза к предстоящей трудовой деятельности.

В различных сферах профессиональной деятельности в настоящее время насчитывается несколько тысяч профессий, а специальностей - десятки тысяч. Лишь сравнительно немногие из современных профессий требуют предельной или близкой к ней мобилизации физических способностей в процессе самой трудовой деятельности. В большинстве же видов профессиональной деятельности требования к физическим возможностям специалиста разнообразны. Чтобы успешно подготовить к профессиональной деятельности, необходимо знать основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП (профессиограмму):

- виды трудовой деятельности специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда
- специфику профессионального утомления и заболеваемости.

Основные виды трудовой деятельности — физический и умственный труд. Это разделение несколько условно, но необходимо, так как с его помощью легче изучать динамику работоспособности специалиста в течение рабочего дня. Кроме того, подобное разделение обеспечивает более эффективный подбор средств физической культуры и спорта в целях подготовки студента к предстоящей профессиональной деятельности. Например, для умственного труда важны различные качества внимания. Устойчивость в проявлении внимания развивают различные упражнения - чередование бега и ходьбы 15–20 м, эстафеты, кроссовый бег по пересеченной местности, спортивные игры, лыжная подготовка, скандинавская ходьба, ориентирование).

*Условия и характер труда* — это продолжительность рабочего времени, необходимость выполнения определенных функциональных обязанностей, комфортность рабочего места. Правильно подобранные средства ППФП в процессе физического воспитания способствуют повышению резистентности организма по отношению к неблагоприятным условиям трудовой деятельности, содействуют увеличению адаптационных возможностей организма специалиста.

Рациональным режимом труда и отдыха считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность трудовой деятельности, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье специалиста. При

разработке соответствующих разделов ППФП необходимо учитывать организационную структуру и особенности рабочего дня, а также проводить совместный анализ рабочего и нерабочего времени, поскольку между основной трудовой деятельностью и деятельностью человека в свободное время существует объективная связь.

Если остановиться на ППФП юриста, то она многогранна. Она включает в себя не только собственно навыки и умения выполнить ту или иную юридическую работу (подготовить документ, выступить в суде, истолковать правовую норму, выступить правозащитником не только теоретически, но и практически), но и определенно ценностную ориентацию специалиста, овладение им особыми этическими нормами, коммуникативными, организаторскими способностями и психофизическими возможностями. Юристу необходима готовность к определенному поведению в конфликтной ситуации, связанной с решением организационных задач. Способность спокойно выслушать оппонента, проявить инициативу, кратко сформулировать свои мысли, аргументировать и отстоять свое решение. Профессионально прикладная физическая подготовка в любом её проявлении может способствовать воспитанию выдержки и формированию дисциплины у будущего специалиста.

С другой стороны, необходимо учитывать достаточно пагубное влияние на организм человека сидячего образа жизни и трудовой деятельности, с которым неизменно связана профессия юриста и др. Недостаток подвижности как раз и может компенсировать физическая культура и спорт.

В учебной программе по дисциплине «Физическая культура» для студентов вузов одной из основных задач физического воспитания выступает обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей их психофизическую готовность к будущей профессии. Профессионально-прикладная физическая подготовка определяется в литературе как специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии. Между тем проблема совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки будущих юристов в процессе обучения в вузе остается в настоящее время недостаточно исследованной и разработанной.

Нами разработано и успешно осуществляется дополнительное профессионально прикладное оздоровительное физкультурное образование (ППОФО) студентов специального учебного отделения (СУО) юридического факультета БГУ. Студенты СУО имеют, как правило, несколько заболеваний, дающих им основание заниматься физической культурой с определенными ограничениями. Но будущая профессиональная деятельность, которую они для себя выбрали, не предполагает каких-либо заниженных требований для них. Они должны быть не только профессионально подготовлены к выбранной трудовой деятельности, но и физически ей соответствовать. Студенты должны

знать особенности своего заболевания и методы немедикаментозного воздействия для его поддержания, традиционные и нетрадиционные методы физической культуры, которые можно использовать для своей реабилитации. Уметь подготовить себя к предстоящей работе, уметь сделать реабилитационные мероприятия в течение рабочего дня, для улучшения своего функционального состояния, правильно подобрать виды физкультурной активности после работы или для проведения свободного времени, вести здоровый образ жизни. Для реализации поставленной цели, студенты СУО на всех курсах обучения по предмету «Физическая культура» подготавливают рефераты по заданной тематике, применительно к имеющемуся у них заболеванию. Так, на 1 курсе готовят реферат на тему– «Оздоровительная физическая культура при...». Тематика теоретических знаний 2 курса – «Нетрадиционные методы физической культуры при...». Темой реферативной работы студента 3 курса является – «Профессионально-прикладная физическая подготовка юриста (с учетом имеющиеся патологии)».

В своей совокупности эти условия являются необходимыми и достаточными для повышения эффективности формирования психофизической готовности будущих юристов к предстоящей профессиональной деятельности в процессе физического воспитания в вузе.

#### Литература

1. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. - М.: Высшая школа, 1985.
2. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В.И. Ильинич. – Москва : Высшая школа, 1978.
3. Полиевский, С. П. Физкультура и профессия / С. П. Полиевский, И.Д. Старцева. – Москва : Физкультура и спорт, 1988г.