

РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

В.А. Бабайцева, преподаватель
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-11-1-116-120

***Аннотация.** В статье рассматривается профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузе как составная часть физического воспитания, которая обеспечивается формирование, развитие и улучшение свойств и качеств, которые играют важную роль для определенной профессиональной деятельности. Аспекты, рассматриваемые в статье, актуальны. Сохранение и укрепление здоровья в период обучения, и подготовка к предстоящей профессиональной деятельности студентов в вузе считаются главной основой высшего профессионального образования и творческого долголетия будущих специалистов. Здоровье человека – непреходящая ценность, необходимая не только самому человеку, но и обществу.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, высшее учебное заведение.*

В современном мире физическая культура и спорт являются одним из элементов педагогического процесса, реализуемого в учебных заведениях. Основными средствами физической культуры являются физические упражнения. Под их влиянием происходит развитие и формирование организма будущего специалиста. Физические упражнения позволяют улучшить работу различных систем организма, укрепляют здоровье, снижают уровень заболеваемости.

Современное производство предполагает у студентов не только развитие физических качеств, но и психолого-физиологических, таких как быстрота реакции, умение принимать решения в кратчайший срок, развитие ловкости, координации движений и внимательности. В организме человека благодаря активным занятиям физической культурой укрепляется опорно-двигательный аппарат, изменяется уровень форменных элементов крови, сердечно - сосудистая система. На сегодняшний день процесс обучения проходит на высоком, энергозатратном уровне, что подвергает организм обучающегося высокой нагрузке [1, с. 87].

Современные студенты проводят большую часть времени в статическом положении, сидя за партой на лекции или перед

компьютером, а студенты технических специальностей уделяют много времени профильным предметам, которые готовят их к профессиональной деятельности, требующим остроты внимания и длительной отработки профессиональных навыков. Все эти компоненты могут вызвать снижение уровня здоровья студентов, что приведет к дальнейшему ухудшению здоровья будущего специалиста. Поэтому вопрос укрепления и поддержания уровня здоровья студентов, является сложным и актуальным в современном мире. Сохранение и укрепление этого уровня в период обучения в вузе, и подготовка к предстоящей профессиональной деятельности молодежи считаются главной основой высшего профессионального образования и творческого долголетия будущих специалистов. Здоровье человека – непреходящая ценность, необходимая не только самому человеку, но и обществу.

Главная цель физической подготовки студентов в вузе – это обеспечение соответствующего формирования физических качеств. Под физическими качествами подразумеваются морфофункциональные качества (внешнее и внутреннее строение человека, возможности его организма), благодаря которым возможна физическая активность и двигательная деятельность

организма. Физическое воспитание в высшем учебном заведении проводится на протяжении всего периода обучения обучающихся в режиме учебной деятельности и во вне учебное время. Развитие профессионально важных качеств направлено не только на освоение молодыми людьми основных профессиональных знаний и умений, но и на развитие физических качеств, необходимых в трудовой деятельности. Физическое состояние и уровень полученных знаний в равной степени определяют профессионализм. Для осуществления профессиональной деятельности студент должен обладать целым рядом психофизических качеств, а задача педагогов по физической культуре – предоставить доступные методы и средства для подготовки учащихся к избранной профессии [2, с. 65].

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это одна из частей физического воспитания, благодаря которой обеспечивается формирование, развитие и улучшение свойств и качеств, которые играют значительную роль для определенной профессиональной деятельности. Сущность этой подготовки состоит в оптимальном использовании средств, способов и форм физической культуры с целью достижения, поддержания, формирования и совершенствования психических и физических качеств в процессе обучения и освоения профессии.

О ППФП студентов различных направлений писали многие авторы в своих диссертациях. Такие как: Ежков В.С., Кириченко С.И., Могучева А.В., Каравашкина О.В. и др. Они считают, что «эта тема актуальна в наши дни по причине развития научно-технического прогресса, компьютеризации многих профессий, увеличению механизации и автоматизации многих процессов, а также обнаружено, что студенты не имеют элементарного представления о требованиях, которые предъявляются к той или иной профессии к состоянию здоровья, двигательным умениям и навыкам, работоспособности».

Основное назначение профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе – целенаправленное развитие

психических и физических качеств человека, требуемых для определенной профессии, а также поддержание на оптимальном уровне требований конкретной профессиональной деятельности, выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда [2, с. 114].

Для того, чтобы самореализоваться работникам определенных инженерно-технических специальностей (инженер-механик, инженер-технолог и др.), нужно обладать определенной физической подготовкой. Им необходимо умение разделять небольшие по величине силовые нагрузки при использовании различных ручных и ножных органов управления (кнопками, рукоятками, рычагами, педалями). Для профессиональной деятельности некоторых специальностей (портной, повар, стенографист) требуется выполнение манипуляций с небольшими предметами и инструментами, необходимы умения выполнения быстрых, точных и экономных движений, также они должны обладать ловкостью и координацией движений рук, пальцев [3, с. 43].

В профессиях, требующих работы с людьми (работа в отношениях человек-человек – управляющий, преподаватель, ученый) основную и главную роль играют психические качества. При умственной деятельности требующей высокой концентрации и самоотдачи особенно необходимо внимание. Внимание можно рассматривать в трех аспектах: объем, внимания, концентрация. Первое обуславливает способность восприятия человеком одновременно нескольких объектов. Второе предполагает рассредоточение внимания и способность выполнять несколько действий. Третье включает в себя возможность переноса внимания с одного объекта на другой всецело. Кроме того, требуется развитие интуитивного мышления, которое способно быстро и вовремя исправить положение или направить его в правильном направлении, оперативная и долговременная память, стабильность в нервно-

эмоциональном плане, сдержанность, невозмутимость, уравновешенность и бесстрашие [4].

Также необходимо заострить внимание на тех профессиях, где одним из важных условий является физическая подготовка самого человека. Это тренеры по различным видам спорта, инструкторы по физкультурно-оздоровительной или спортивно-массовой работе, инструкторы по ЛФК, по адаптивной физической культуре и многие другие. Здесь важным является показ правильной техники упражнений, работа с людьми с различными заболеваниями, работа с инвентарём и др.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в повседневной жизни и во время профессиональной деятельности. Они развиваются в процессе активных занятий физической культурой и спортом. Основная роль в этом принадлежит видам спорта, направленным на практическое применение: плавание, лыжный спорт, туризм, стрельба, альпинизм, автоспорт, воднолыжный спорт и др. [5].

Что касается средств профессионально-прикладной физической подготовки, то они разнообразны и нестандартизированы. Например, к ним относят вышеуказанные виды спорта прикладного значения, их целостное применение, общеоздоровительные силы природы и гигиенические факторы, прикладные физические упражнения и основы для повышения устойчивости организма к профессиональным заболеваниям.

Приобщение студентов к физической культуре в ходе работы по ППФП предполагает отработку прикладных физических умений, навыков в ходе выполнения упражнений, которые нужны для формирования одного или нескольких физических качеств. Практические виды спорта напрямую решают задачи ППФП для отдельных специальностей. Например, в случае такой профессиональной деятельности, как сотрудник полиции, в профессионально-прикладную подготовку обязательно должна быть включена отработка знаний на практике рукопашного боя, так как без этих навыков в условиях реальных рабочих ситуаций выпускник может ока-

заться не профпригоден [1, с. 32]. Также именно от физической подготовленности и выносливости сотрудника пожарной охраны во многих случаях зависит спасение людей, скорость выполнения задач, работа с пожарно-техническим вооружением и оборудованием. Для эффективной и качественной работы на пожарах, пожарным требуются колоссальное здоровье и развитые физические навыки. Именно поэтому огромная роль в системе МЧС отводится занятиям различными видами спорта и профессионально-прикладной физической подготовке.

Профессионально прикладная физическая подготовка также играет огромную роль в проблеме готовности студентов к дальнейшей профессиональной деятельности. Целью ППФП является психофизическая готовность студентов к дальнейшей реализации себя как специалиста в выбранной области. Большинство студентов, не имея должного практического опыта и соответствующей физической подготовки по выбранной профессии, менее уверены в своей возможности реализации карьеры по специальности.

Положительная динамика результатов влияния ППФП на готовность студентов к дальнейшей профессиональной деятельности была выявлена с помощью опроса студентов Института физической культуры, спорта и туризма по направлению физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья Петрозаводского государственного университета. В анкетировании студенты отмечали практические занятия и занятия, нацеленные на физическую подготовку как одни из наиболее значимых для собственного осознания готовности к профессии [6, с. 32].

Работа с людьми с ОВЗ зачастую предполагает большую физическую нагрузку, например, при их перемещении, особенно когда ребенок не может передвигаться самостоятельно. Также сюда относится удерживание человека в тренажере Гросса, сопротивление неконтролируемого напряжения мышц детей, установка специализированного оборудования под каждого занимающегося, подготовка места для занятий и др. Студенты без определенной

подготовки в редких случаях смогут физически перенести человека, а к тому же сделать это правильно, не подвергнув его даже малейшим повреждениям. В связи с этим, в образовательный процесс должны быть включены средства обучения, отрабатывающие эти навыки, для того, чтобы студенты не испытывали чувство страха причинения вреда людям с ОВЗ.

Существуют также вспомогательные средства ППФП. Это специальные средства, которые способны моделировать условия труда определенной сферы деятельности. К ним относятся, например, различные тренажеры, наглядные обучающие пособия, специальный технический инвентарь. Вспомогательные средства ППФП должны быть способны расширять диапазон физических навыков и давать возможность быстро осваивать профессиональную деятельность.

Таким образом, мы можем заключить, что ППФП не является единообразной для всех специальностей. В зависимости от сферы деятельности будущего специалиста выстраивается определенный характер работ со студентами по усовершенствованию навыков, которые пригодятся в выбранной профессии. Опираясь на вышесказанное, можно сделать вывод о том, что, профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах играет основополагающую роль в становлении будущих специалистов. Профессиональная деятельность студентов в вузе устанавливает довольно высокие требования к физическим и психическим качествам и способностям, которые необходимо развивать для освоения будущей специализации, а также для готовности к будущей профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Голунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Просвещение, 2020. – 168 с.
2. Барчуков И.Б. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Кронус, 2021. – 247 с.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок обучающихся. – М.: Просвещение, 2020. – 379 с.
4. Полянский В.П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе: автореферат диссертации ... доктора педагогических наук: 13.00.04. – М., 2019. – 62 с.
5. Пешкова А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XLV междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 5 (44). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/5\(44\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/5(44).pdf) (дата обращения: 01.11.2022).
6. Бабайцева В.А. Анализ готовности студентов института физической культуры, спорта и туризма по направлению адаптивная физическая культура к дальнейшей профессиональной деятельности по специальности // Адаптивная физическая культура. – 2021. – №4. – С. 33-35.

THE ROLE OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION

V.A. Babaytseva, Lecturer
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

***Abstract.** The article considers professionally applied physical training of students at the university as an integral part of physical education, which ensures the formation, development and improvement of properties and qualities that play an important role for a certain professional activity. The aspects considered in the article are relevant. Preservation and strengthening of health during the study period, and preparation for the upcoming professional activity of students at the university are considered the main basis of higher professional education and the creative longevity of future specialists. Human health is an enduring value, necessary not only for the person himself, but also for society.*

***Keywords:** physical training, physical culture, professional-applied physical training, students, higher education institution.*