

# **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**В.П. Артемьев, В.Н. Кудрицкий**

Брестский государственный технический университет, Беларусь, Vera 41@ tut.by

Профессионально–прикладная физическая подготовка, очевидной целью которой является повышение работоспособности работающих, имеет два направления – специальное и общеоздоровительное.

Специальное направление представляет собой систему физкультурно–оздоровительных мероприятий, содержание которых диктуется особенностями влияния на человека условий, характера и организации труда.

В этом случае уместно говорить об оказании посильной помощи в форме использования всех доступных средств физической культуры в процессе работы, частью которых являются: производственная гимнастика в её различных проявлениях, создание «уголков здоровья», кабинетов механотерапии, другие опосредованные средства (к слову, довольно многочисленные).

Общеоздоровительное – связано с повышением уровня общего здоровья, уровня физического развития и проявления двигательных способностей инженеров, рабочих и служащих для выполнения определённой профессиональной деятельности, совершенствованием адаптационных возможностей организма.

В силу сложившихся с 90-х годов по настоящее время социально-экономических условий имеют место определённые сложности в реализации этого (первого) направления.

Это не значит, что в процессе преподавания предмета «Физическая культура» мы должны забыть сейчас о решении первой группы задач. Нужно! Но это – на перспективу!

В настоящее же время наиболее реально решение другой актуальной задачи: развитие профессионально важных физических качеств и способностей, наиболее характерных для данной деятельности.

Дело в том, что в наши дни всё больше видов трудовой деятельности вместо грубых физических усилий требуют точно рассчитанных и точно скоординированных мышечных усилий.

Некоторые профессии предъявляют повышенные требования к сенсорным возможностям, другим физическим качествам. Особенно высокие требования предъявляются представителям технических профессий, деятельность которых требует повышенного уровня общей физической подготовленности.

По завершении тщательного анализа специализированной профиограммы будущих инженеров – выпускников технического университета, задачей которого являлось выявление общих сведений о содержании предполагаемой работы, возможных типовых производственных показателях, условиях труда, психофизиологической характеристике деятельности, интегральной оценке роли и надёжности личного фактора в профессиональной деятельности, влиянии профессии на личность, актуальности и содержания ППФП, оказалось возможным выделить основные (общие и специфические) проблемы физического воспитания для лучшей профессионально-прикладной физической подготовки.

*Общие задачи.* 1. Воспитание общей и координационной выносливости (проявляющейся в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных действий).

2. Развитие сенсомоторной координации: способности согласовывать (дифференцировать) во времени и пространстве двигательные действия, овладевать навыками быстрых и ловких движений, новыми движениями руками и пальцами рук.

*Специфические задачи.* 1. Совершенствование согласованности функций двигательного и зрительного анализаторов, быстроты зрительного различения, переключения на другие виды деятельности, внимания (для инженеров всех квалификаций).

2. Совершенствование функции равновесия, развитие подвижности в суставах и гибкости (для инженеров-строителей).

3. Овладение устойчивостью к длительной гиподинамии и гипокинезии (для архитекторов).

Не останавливаясь в данном сообщении на особенностях рабочего планирования по физической культуре для студентов университета в течение всего учебного года, представлял, конечно, интерес вопрос об эффективности его реализации, так как проверка и оценка функциональной и специальной физической подготовленности, естественно – обязательное условие проведённой работы.

Для этого, по окончании каждого этапа обучения: осеннего и весеннего (лёгкая атлетика, волейбол, футбол, элементы других спортивных игр, подвижные игры), зимне-весеннего (волейбол, баскетбол, частично – лыжная подготовка и плавание), были проведены испытания, в процессе которых использовались контрольные упражнения и нормативы, установленные опытным путём.

После выравнивания вариационных рядов (исключения из них так называемых «случайных» величин) мы смогли констатировать уровень функционального состояния организма испытуемых по некоторым пробам.

*Проба Штанге:* (начальный период измерений – сентябрь 2010 г.)  $M = 58 \pm 7,5$ ;  $S$  (выборочная дисперсия) = 463; (заключительный период эксперимента – февраль 2011 г.)  $M = 56 \pm 9,4$ ;  $S = 418$  – показатели отличные.

Для сравнения: у не тренированных людей средний показатель по задержке дыхания на вдохе равен 40–45 секундам, тренированных – 60–90 и более.

*Проба Генчи:* (начальный период измерений – сентябрь 2010 г.)  $M = 33 \pm 8,8$ ;  $S$  (выборочная дисперсия) = 202; (заключительный период эксперимента – февраль 2011 г.)  $M = 32 \pm 3,3$ ;  $S = 86$ . Показатели – хорошие.

Таким образом, даже эти немногочисленные данные свидетельствуют о высокой физической подготовленности изучаемой группы на всём протяжении эксперимента, но не дают, к сожалению, пока возможности убедительно судить как об улучшении, так и ухудшении показателей ( $t$ – вычисленный больше  $t$ –табличного;  $p > 0,05$ : значения не имеют статистически достоверных различий).

*Проба Рюффье.* Использовалась нами для определения переносимости организма на динамическую физическую нагрузку.

Результаты тестирования. Сентябрь 2010 года:  $[6 \times (11,8+23,3+21) - 200] : 10 = 13,7$ ; февраль 2011 года:  $[6 \times (12,2+23,5+20,3) - 200] : 10 = 13,6$ . Следовательно, работоспособность данной группы студентов – удовлетворительная.

После сравнения полученных данных: 13,7 в 2010 году и 13,6 в 2011 (вычисленный  $t$  – критерий меньше  $t$  табличного,  $P > 0,05$ ) следует, что различия хотя и не значимы, но в очень небольшой мере: 0,1 – всё же имеются.

Изучение уровня физической подготовленности испытуемых по тестам: бег на 30 м; бег на 1000 м; штрафной бросок и обводка трапеции в баскетболе; подтягивание на перекладине; приседания на одной ноге – показало, что требуемые программой по физической культуре нормативы успешно выполняются по баскетболу (штрафной бросок), бегу на 30 м, развитию силы (подтягивание на перекладине) у мужчин и выносливости (бег на 1000 м) – у женщин.

Вместе с тем, остаются пока не реализованными до конца проблемы, связанные с развитием общей выносливости у мужчин (бег на 1000 м), координационных способностей, развитию силы ног у женщин.

В процессе воспитания двигательных качеств педагогу требуется решать ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма. И решение этих задач немислимо без объёмной, довольно однообразной и тяжёлой физической работы будущих специалистов.

Воспитание выносливости, сенсомоторной координации осуществляется в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие физические нагрузки и весьма тяжёлые ощущения утомления.