

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНО– ПРИКЛАДНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

В.Ф. Юрчик, С.И. Юрчик, Н.И. Козлова, В.Н. Кудрицкий

Брестский государственный технический университет, Беларусь, sanc@bstu.by

Одним из важных разделов организации физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях является профессионально–прикладная физическая подготовка, основное содержание которой заключается в воспитании физических умений и навыков, отвечающих специфическим требованиям определенной профессии. Эта проблема сегодня является самой актуальной, так как научно–технический прогресс, шагающий большими темпами, непрерывно автоматизирует производство практически во всех сферах деятельности человека и влияет на понижение его двигательной активности.

Ограничения двигательной активности приводят к тому, что любая часть тела, не подвергающаяся систематическому упражнению, слабеет. Выключенные из деятельности конечности уменьшаются в объеме, резко снижается сила и работоспособность мышц. Болезненный процесс, вызванный отсутствием двигательной деятельности, приводит к расстройству обмена веществ и атрофии всех тканей.

Самыми эффективными, доступными и простыми средствами при такой ситуации будут физические упражнения, позволяющие не только укреплять организм человека, но и тренировать его к предстоящей трудовой деятельности.

Современный уровень развития производства, содержание и характер труда предъявляют определенные требования к физическим и психическим функциям человека. Эффективность работы, как известно, зависит от многих составляющих. Среди них немаловажное место занимают: уровень развития общих и специальных физических качеств, показатели двигательных способностей человека, функциональное состояние органов и систем организма, и их адаптационный к окружающей среде потенциал. Совокупность этих компонентов будет обеспечивать не только высокую производительность, но и максимально продолжительную работоспособность при стабильно высоком уровне здоровья. В сочетании с требованиями оптимальной организации трудовых процессов, в

зависимости от характера и условий работы, специальные средства физического воспитания образуют относительно самостоятельную подсистему физической культуры – профессионально–прикладную физическую подготовку (ППФП).

Для облегчения выбора вида деятельности многие профессии объединены в группы, имеющие сходства по эмоциональному, умственному, психическому и физическому напряжениям. Такое сочетание видов напряжений, действующих на организм человека, обязывает создавать условия для организации учебного процесса с направленностью на ППФП.

Важный момент в процессе ППФП – это применение специальных средств и методов физического воспитания, которые направлены на профилактику утомления при выполнении специальных упражнений и способствующих повышению устойчивости организма будущих специалистов к воздействию неблагоприятных внешних факторов и раздражителей на производстве.

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.

Профессионально–прикладная физическая подготовка должна стать одним из основных направлений физического воспитания в высших учебных заведениях, которая направлена на формирование прикладных физических качеств, умений и навыков, способствующих подготовке занимающихся к профессиональной деятельности.

В этом направлении основными задачами профессионально–прикладной физической подготовки необходимо считать следующие: создание условий для активного отдыха; обеспечение профилактики производственного травматизма; уменьшение утомления работающих за счет релаксационных и рекреационных средств физической культуры и спорта.

С этой целью при организации учебного процесса по физическому воспитанию необходимо: ознакомить занимающихся с теоретическими основами профессионально–прикладной физической подготовки; обучать студентов правильно выполнять специальные упражнения прикладного характера; повышать уровень физических качеств, необходимых специалистам данного профиля при выполнении рабочих операций. Для развития профессионально–прикладных качеств рекомендуется в учебный процесс включать специальные физические упражнения, направленные на специальное развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости, гибкости, скоростной и силовой выносливости, координации движения, развития и совершенствования функций зрительного анализатора, воспитания психических возможностей и волевых качеств.

Делая вывод по данной проблеме необходимо отметить, что в настоящее время в сфере труда существует большое количество профессий, это дает возможность любому человеку найти работу по своим физическим возможностям и умственным способностям. Для облегчения выбора вида деятельности многие профессии объединены в группы, имеющие сходство по эмоциональному, умственному, психологическому и физическому напряжениям.

Важно в процессе профессионально–прикладной физической подготовки найти место применения тех средств и методов физического воспитания, которые направлены на профилактику утомления при выполнении специальных упражнений и способствуют повышению устойчивости организма будущих специалистов к воздействию неблагоприятных внешних факторов и раздражителей на производстве.