

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**И.Д. Бубникович, 2 курс****Научный руководитель – А.Н. Королевич, старший преподаватель
Полесский государственный университет**

Введение. Профессионально-прикладная физическая подготовка заключается в том, что она является важнейшим компонентом системы физического воспитания, направленным на формирование у студентов физических и психофизиологических качеств, необходимых для успешного выполнения профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка способствует повышению работоспособности, устойчивости к утомлению, развитию специальных двигательных навыков и адаптации организма к условиям труда [3, с. 40].

В условиях стремительного развития научно-технического прогресса и автоматизации производства характер трудовой деятельности человека претерпевает значительные изменения. С одной стороны, снижается доля тяжелого физического труда, с другой - возрастают требования к психофизической надежности специалиста, его устойчивости к стрессам, гиподинамии, монотонии и экстремальным факторам среды. В этих условиях общая физическая подготовка, направленная на общее укрепление здоровья, не всегда способна в полной мере обеспечить готовность человека к выполнению конкретных профессиональных функций [1, с. 23].

Решение этой задачи обеспечивает профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - это специализированный процесс, являющийся составной частью физического воспитания, который направлен на избирательное использование средств физической культуры и спорта для формирования и совершенствование свойств и качеств личности, критически важных для эффективной профессиональной деятельности. Актуальность ППФП определяется необходимостью сокращения сроков адаптации молодых специалистов, роста устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, а также профилактики заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью [2, с. 15].

Поэтому остается актуальным вопрос о рациональном подборе средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики профессиональной деятельности. Такой подход позволит повысить уровень развития профессионально значимых физических и психофизиологических качеств, оптимизировать процесс подготовки, улучшить адаптационные возможности организма и обеспечить устойчивое повышение работоспособности и эффективности выполнения профессиональных задач [4, с. 60].

Материалы и методы исследования. Для оценки уровня физической и психофизиологической подготовленности студентов первого курса в контексте профессионально-прикладной физической подготовки нами было проведено анкетирование среди 35 студентов 1 курса факультета организации здорового образа жизни Полесского государственного университета.

Анкетирование включало вопросы, касающиеся физической активности, развития профессионально значимых качеств, интереса к ППФП и восприятия влияния упражнений на будущую профессиональную деятельность.

Результаты исследования и их обсуждение. Как показали данные анкетного опроса, 22% студентов оценили свою физическую подготовку как высокую, 49% выбрали вариант «средняя», 21% - отметили вариант «низкая», а 8% затруднились ответить. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что большинство студентов имеют средний уровень физической подготовки, что говорит о наличии базовой физической активности, однако недостаточном уровне её развития.

Высоко оценили свою психофизиологическую готовность к будущей профессиональной деятельности только 19% студентов, 46% выбрали вариант «средняя», 25% отметили - «низкая», а 10% исследуемых затруднились ответить. Это свидетельствует о недостаточной сформированности необходимых качеств для будущей профессиональной деятельности у исследуемых лиц.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что лишь небольшая часть студентов (26%) систематически уделяет внимание физической активности, в то время как большинство занимается нерегулярно.

Только 31% студентов полностью уверены в том, что занятия профессионально-прикладной физической подготовкой помогут им в будущей профессиональной деятельности, 52% выбрали вариант «частично уверен(а)», а 17% отметили, что не уверены в этом. Необходимо отметить, что большинство студентов в той или иной степени признают значимость ППФП для будущей профессии, однако у значительной части уверенность носит неполный характер.

Основным фактором, влияющим на систематические занятия физической подготовкой, 43% студентов обозначили нехватку времени, 27% - указали на усталость, 18% - на отсутствие мотивации, 9% - на недостаток условий, а 3% выбрали другие причины. Таким образом, анализ ответов дает основание отметить, что главным препятствием для занятий физической подготовкой является высокая учебная нагрузка и дефицит свободного времени.

Результаты анкетирования показывают, что большинство студентов проявляют интерес к профессионально-прикладной физической подготовке, осознают значимость физической подготовки в профессиональной деятельности и её влияние на успешность освоения будущей профессии, заинтересованы в углублении знаний и практических навыков ППФП.

Заключение. ППФП представляет собой целенаправленный педагогический процесс, ориентированный на развитие у занимающихся таких качеств, как сила, выносливость, координация, ловкость, гибкость, а также психофизиологических характеристик, включая внимание, стрессоустойчивость и способность к саморегуляции. Данные качества являются необходимыми условиями эффективного выполнения профессиональных обязанностей, повышения работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.

Анализируя выбор средств и методов ППФП, выявлено, что наибольшую эффективность имеют комплексные подходы, включающие разнообразные физические упражнения, спортивные игры, функциональные тренировки и современные технологии. Важным условием является индивидуализация тренировочного процесса с учётом особенностей будущей профессиональной деятельности, уровня подготовленности и мотивации студентов.

В то же время выявлен ряд проблемных аспектов. Значительная часть студентов имеет лишь частичное представление о целях и методах ППФП, что свидетельствует о недостаточном уровне теоретической подготовки. Кроме того, были выявлены факторы, препятствующие регулярным занятиям, среди которых наибольшее значение имеют нехватка времени, усталость, недостаток мотивации и условий для занятий. Также отмечается недостаточное разнообразие используемых средств и ограниченное применение современных технологий в учебно-тренировочном процессе.

Полученные результаты подтверждают необходимость совершенствования системы профессионально-прикладной физической подготовки студентов. В частности, требуется повышение уровня информированности обучающихся о целях и значении ППФП, внедрение более разнообразных и современных методов обучения, а также создание условий, способствующих повышению мотивации к занятиям физической культурой.

Список использованных источников

1. Лекции на тему «Профессионально-прикладная физическая подготовка в СПО». – Инфоурок, 2018 – 45 с.
2. Максимович, В. А. Средства и методы построения профессионально-прикладной физической подготовки / В. А. Максимович, В. А. Коледа, С. К. Городилин // Физическая культура : пособие. – Гродно : ГрГУ, [б. г.] – 42 с.
3. Сидоров, Д. Г. Средства физической культуры для развития у студентов профессионально-прикладных навыков. ППФП в образовательной среде : учеб.-метод. пособие / Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников, В. М. Щукин. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023 – 52 с.
4. Шилько, В. Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка лиц для деятельности в условиях длительных стрессовых воздействий / В. Г. Шилько [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4 – 69 с.