

*Рютина Лариса Николаевна*

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный

университет путей сообщения»

г. Иркутск, Иркутская область

## **ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация: в данной статье рассматриваются проблемы основ профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Каждая профессия, каждая специальность требует различного уровня развития подготовки студентов к предстоящему труду с требованиями их будущей профессиональной деятельности. Такая направленность в использовании разнообразных средств физической культуры и спорта для подготовки непосредственно к профессиональному труду получила общепринятое название «профессионально-прикладная физическая подготовка».*

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, направления, задачи, методика, формы.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

При адаптации студента к реальной будущей профессиональной деятельности, подготовка должна включать теоретические и методологические представления и знания.

Значительное место при этом отводится исследованию основных направлений при подготовке студентов в процессе физического воспитания:

1. Профессиональная направленность обучения и воспитания физической культуры в вузах Министерства путей сообщения (МПС), система контроля за физической подготовкой.

2. Физическая подготовка и ее прикладные особенности профессиональной направленности в обучении и воспитании привычек, поддерживающих здоровый образ жизни.

3. Модель специалиста-выпускника вуза МПС, сформированная с применением условий здорового образа жизни и занятий физической культурой.

4. Методы определения прикладных особенностей физической подготовки в вузах МПС, которые связаны с профессиональной деятельностью.

5. Средства и методы экспресс-диагностики функционального состояния студента в процессе учебы, а также в условиях производственной деятельности специалиста МПС.

На рисунке 1 приводится структура по формированию профессионально важных физических качеств, для успешной трудовой деятельности.

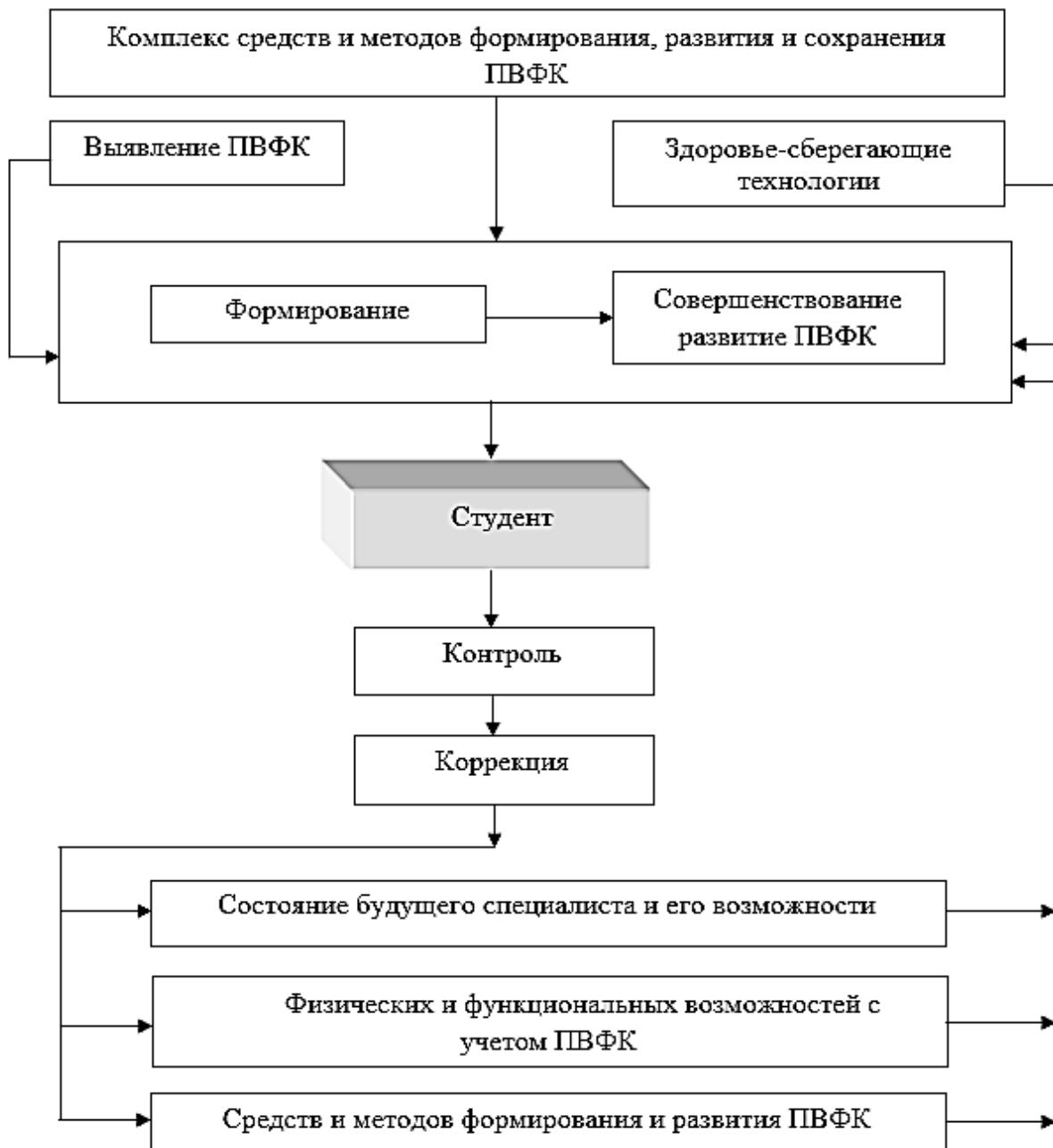


Рис. 1. Структура формирования и развития ПВФК

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов, решаемые в целостном аспекте образовательного процесса:

1. Пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний студентов, которые способствуют освоению избранной профессиональной деятельности.
2. Интенсифицировать развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей на железнодорожном транс-

порте, обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня дееспособности. Профессионально важными способностями или качествами индивида правомерно считать те, от которых существенно зависит не только результативность профессиональной деятельности, но и возможности ее совершенствования, а также адекватность поведения при вероятных в ней экстремальных ситуациях, например, аварийных.

3. Повысить степень резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям условий среды, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей и сохранению здоровья. Эта задача приобретает особое значение, естественно, в том случае, когда условия среды профессиональной деятельности резко отличаются от комфортных условий, для организма опасны перегреванием или переохлаждением тела, вибрационными или шумовыми перегрузками, недостатком кислорода во вдыхаемом воздухе и т. д.

4. Способствовать успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, созидающих его материальные и духовные ценности.

Эти задачи в каждом отдельном случае нужно конкретизировать применительно к специфике профессии и особенностям занимающихся [2].

В качестве основных средств ППФП используют довольно разнообразные формы физических упражнений из числа тех, которые сложились в базовой физической культуре и спорте, а также упражнения, преобразованные и специально конструируемые применительно к особенностям конкретной профессиональной деятельности (как специально-подготовительные).

Методика и формы построения занятий по физической культуре с учетом специализации студентов базируется на последовательном воплощении общепедагогических принципов и основополагающей методики физического воспитания, которые конкретизируются применительно к особенностям ее содержания

и построения в реальных условиях профессионального образования и жизнедеятельности.

Существуют несколько форм ППФП, сгруппированных по следующему принципу: учебные и самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации ППФП, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента студентов, или для его части.

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий.

Программой физического воспитания предусматривается проведение теоретических занятий в форме лекций по обязательной теме: «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов», цель которых вооружить будущих специалистов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда с учетом специфики каждого факультета.

Однако весь необходимый теоретический материал по ППФП не может быть изложен в течение двух часов занятий. В этом случае следует использовать и форму краткой тематической беседы во время проведения практических занятий по разделу физического воспитания. В частности, вопросы техники безопасности во многих случаях более целесообразно объяснить именно во время практических, а не теоретических занятий.

Практические учебные занятия по ППФП могут проводиться в учебных группах всех отделений (специального, подготовительного и спортивного совершенствования). В процессе этих занятий могут в той или иной степени решаться все основные задачи ППФП. Однако главная целевая направленность этих занятий – преимущественное и специальное воспитание прикладных, физических, специальных качеств, умений и навыков, особенно необходимых в профессио-

нальной деятельности. Следует учитывать само содержание практических занятий, методических разработок и указаний по одному и тому же виду ППФП, причем на разных факультетах оно может иметь свою специфику. При проведении практических занятий в специальном учебном отделении, содержание специально направленных занятий по ППФП должно быть согласовано с возможностями каждого студента, в зависимости от характера отклонений состояния его здоровья. При проведении подобных занятий в учебных группах отделения спортивного совершенствования, должны быть максимально использованы возможности каждого вида спорта для воспитания прикладных, физических и специальных качеств, для успешного формирования прикладных умений и навыков [1].

Все вышеизложенное, во-первых, свидетельствует о разнообразии форм подготовки студентов к общественно-физкультурной работе на производстве, а во-вторых, указывает на необходимость унификации в дальнейшем существующих разнообразных программ, форм, методов и средств подготовки в различных вузах.

Одной из форм ППФП являются: массовые, оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Важную роль при этом играют программы и календарь соревнований между учебными группами, курсами, факультетами в университете. Насыщение программы этих мероприятий прикладными видами спорта или их элементами, регулярность проведения подобных соревнований может во многом способствовать качеству ППФП. Следует указать, что имеется опыт проведения таких мероприятий кафедрами физического воспитания, спортивными клубами, совместно с профилирующими кафедрами вузов.

Таким образом, многообразие условий работы вузов целевой направленности и содержания ППФП в них и на факультетах различного профиля, предполагает выбор и использование различных форм и методов ППФП студентов.

### ***Список литературы***

1. Буянов В.Н. Физическая культура и спорт: Учебное пособие / В.Н. Буянов, И.В. Переверзева. – Ульяновск, 2011.

2. Пустовой А.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие / А.П. Пустовой, Н.Г. Скачков, М.Г. Царева. – СПб., 2008.

3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fan5.ru>