(cc) BY

Рютина Лариса Николаевна
канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный
университет путей сообщения»
г. Иркутск, Иркутская область

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК АСПЕКТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация*: автор статьи отмечает, что профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста должна включать в себя как образовательный компонент (теоретические и методические знания), так и подготовку в процессе физического воспитания, адаптированную к будущей профессиональной деятельности.*

Ключевые слова*: физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональная деятельность, спорт.*

Первые признаки проявления внимания к вопросам здоровья работников, занятых в промышленной сфере, относятся к XX в., одним из основоположников которого был американский инженер Ф. Тейлор. Еще в древности здоровье понималось философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. Оно обусловливает гармоничное развитие разумное обращение с ним. В 1925 г. Ф. Джилбрет основным объектом научной организации труда считал человека, его отношение к работе, личности, и как следствие – достижение «акме» [2].

Методологическая особенность Стратегии развития железнодорожного транспорта в Российской Федерации до 2030 г. заключается в её тесной увязке с инновационным характером развития экономики, а также грамотно подготовленных кадрах.

Известно, что результативность многих видов профессионального труда зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий адекватными в определенном отношении

требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями [4].

Образовательный процесс технического вуза как пространство разнообразных образовательных возможностей обладает многофакторным влиянием на профессиональное становление будущего специалиста – принципиально нового типа.

Позитивное значение физкультурно-спортивной деятельности может способствовать развитию образованности и по другим дисциплинам. В этом аспекте следует отметить положительный эффект физических упражнений с точки зрения повышения интеллектуальной активности студентов. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему обусловливает рост умственной работоспособности [3].

Педагогически направленный процесс обеспечения подготовки по развитию профессионально-значимых физических качеств, осуществляется через осознание у студентов психофизической готовности и определенных психофизических предпосылок для успешной трудовой деятельности:

1) качественное профессиональное обучение;

2) достижение высокоинтенсивного и продуктивного труда в профессии;

3) предупреждение профессиональных заболеваний и травматизма;

4) использование средств физической культуры и спорта для отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности.

Подчеркивая значимость физической культуры и спорта, следует отметить, что специально подобранные упражнения в соответствии с их влиянием на развитие мышечных групп, профессионально значимых качеств и психофизических функций, определяют готовность студента в транспортной системе (табл. 1) [1; 4].

Таблица 1

Перечень упражнений для практического раздела ППФП

№	Вид спортивного раздела	Упражнения для развития профессионально значимых качеств и психофизических функций	Методы и методические приемы
1	2	3	4
Упражнения для развития быстроты движений			
1	Легкая атлетика	Бег на месте в максимальном темпе, бег на короткие дистанции из различных положений и изменением направления. Однократные прыжки в длину с места и с бега, вверх из полуприсяда.	Повторный Расчлененный Сенсорный
2	Спортивные игры	Разновидности ведения баскетбольного мяча. Эстафеты с мячом с обводкой стоек, точные броски двумя руками и одной с места, в движении в прыжке, выполнение приемов и по ранее обусловленным сигналам. В волейболе прямой, нападающий и боковой удары и др.	Повторный Игровой Соревновательный
3	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции на время с несколькими ускорениями, повторное прохождение отрезков 150–200 м на скорость, эстафеты, спуски с гор и др.	Интервальный Соревновательный
Упражнения для развития точности и координации			
1	Легкая атлетика	Упражнения на согласованность движений. Бег с поворотами и прыжками, бег спиной вперед, боком с изменением направлений. Метание легкоатлетических снарядов из различных положений, после прыжков поворотов. Прыжки в длину стоя боком, в направлении прыжка; прыжки с поворотом.	Выполнение упражнений из необычных положений
2	Спортивные игры	Броски мяча в цель с места и в движении, в прыжке, после поворотов, кувырков вперед; ведение мяча левой и правой рукой по переменно и т. д.	Выполнение упражнений с элементами новизны, непривычных условий
3	Гимнастика	Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения, прыжки с поворотом на 90°, 180°,360°, доставая рукой подвешенные предметы, имитация ритма перешагивая через скакалку и др.	Выполнение упражнений на различных опорах
4	Лыжная подготовка	Чередование лыжных ходов, спуски со склонов различной крутизны; скольжение на одной лыже до остановки после небольшого разбега, прыжки-подскоки на двух лыжах; «слалом» на равнине, преодоление препятствий и т. д.	Повторный Выполнение упражнений в искусственно созданной среде

Упражнения для развития общей выносливости			
1	Легкая атлетика	Медленный непрерывный бег, ходьба в быстром темпе, темповый бег с постепенным увеличением продолжительности бега.	Проявление волевых усилий, постепенное усложнение требований
2	Спортивные игры	Продолжительные игры в баскетбол, ручной мяч, футбол.	Воздействие на отдельные компоненты специфической выносливости
3	Плавание	Длительное плавание	Непрерывное переменное выполнение работы
4	Лыжная подготовка	Повторное прохождение отрезков с заданной интенсивностью	Способность к преодолению трудностей
Упражнения для развития дифференировки мышечных усилий			
1	Легкая атлетика	Метание гранаты, ядра разнообразными способами до указанных ориентиров и в цель	Представление выполнения упражнений в соответствии с заданием с показом результирующего положения
2	Спортивные игры	Броски мяча в корзину с различных расстояний, с места, в движении, выполнение точных передач по заданию.	Соблюдение динамических и временных параметров при выполнении задания
3	Гимнастика	Фиксированное положение рук под различным углом на гимнастической перекладине, воспроизведение по сигналу заданного уголка	Метод повторений. Акцентировать внимание на слаженность действий.
4	Лыжная подготовка	Прохождение дистанций за определенное время. Спуск и подъем с гор различной крутизны.	Поддержание оптимальной величины усилий при отталкивании Метод повторений

Актуальность физической культуры и ППФП с точки зрения укрепления здоровья студентов обусловливается не только учебными занятиями (обязательных и факультативных), но и в период учебных практик [5].

Следует отметить, что во внеучебное время потребность студентов к занятиям физической культурой и отдельными видами спорта, способствует воспитанию прикладных важных физических качеств, формирует прикладные умения и навыки для профессиональной деятельности.

Занятия прикладными видами спорта возможны и под руководством преподавателей-тренеров в секциях спортивного клуба, в спортивно-оздоровительном лагере, на учебных практиках.

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 (соревнований) кафедрами физического воспитания, спортивными клубами совместно с профилирующими кафедрами вузов.

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

Список литературы

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. – 2-е изд. – Минск: Вышейш. шк., 1980. – 256 с.

2. Джилбрет Ф. Азбука научной организации труда / Ф. Джилбрет. – М. – Л., 1925. – 315 с.

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 444 с.

4. Никифоров К.К. Квалификационные характеристики должностей, руководителей, специалистов и служащих по отраслевой сетке / К.К. Никифоров. – М.: Транспорт, 2002. – 283 с.

5. Руденко Г.В. Физическая культура: методические рекомендации по самостоятельной работе студентов / Г.В. Руденко, Д.С. Савельев; Санкт-Петербургский государственный горный университет. – СПб.: [б. и], 2010. – 46 с.